

ERGONOMIE

Arbeit in Bewegung

» Statik am Arbeitsplatz bedeutet rasche Ermüdung, sinkende Konzentration, geringere Arbeitsleistung, erhöhte Fehlerquote, Schmerzen und vermehrte Absenzen. Für den Betrieb bedeutet dies, dass die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden sinkt und sie weniger motiviert sind. Damit wird die Produktivität reduziert und es treten vermehrt Absenzen auf, was zu steigenden Kosten und zu Reputationsschäden für das Unternehmen führen kann.

Autorin: Nicola Béon



Bild: Arpit / Pixabay

Sitzen bedeutet für den menschlichen Körper, vor allem für die Wirbelsäule, harte Arbeit

Der menschliche Bewegungsapparat ist so ausgerichtet, dass er versucht, sich immer optimal den gestellten Anforderungen anzupassen. Wird der Körper mehrheitlich statisch und in vorgegebenen Positionen beansprucht, passt er sich den Anforderungen an und bildet zurück, was nicht gebraucht wird. Muskeln werden abgebaut und verkürzt, Gelenke können nicht versorgt werden, Knochen werden spröde. Es kommt zu Fehlhaltungen, welche oft durch Beschwerden begleitet werden. Durch stetige Bewegung bleibt die Haltemuskulatur geschmeidig und der Stützapparat funktioniert einwandfrei.

STATISCHER ALLTAG – REALITÄT FÜR VIELE

Unsere heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen stellen meist keine allzu hohen Ansprüche an den Bewegungsapparat: Wir stehen am Morgen auf, setzen uns zum Frühstück hin, sitzen ins Auto oder in ein öffentliches Verkehrsmittel, um zur Arbeit zu fahren, wo uns der Bürostuhl schon sehnlichst erwartet. Zu Mittag essen wir sitzend in der Kantine, um danach am Meeting – sitzend – weitere «Schritte» zu planen. Nach getaner Arbeit fahren wir zurück nach Hause, wo wir unser Nachtessen zu uns nehmen, bevor wir

uns vor den Fernseher setzen, um uns von dem anstrengenden Tag zu erholen. Kurz gesagt, wir sitzen viel zu viel und dies bereits ab jüngsten Kindertagen. Die Digitalisierung macht diesen Umstand nicht besser.

Laut einer BKK-Studie aus Deutschland betrafen rund ein Viertel (24,6 Prozent) aller Arbeitsausfalltage 2020 das muskuloskelettale System, gefolgt von psychischen Störungen (17,5 Prozent). Die beiden Punkte können mit einem generellen Bewegungsmangel in Verbindung gebracht werden, denn, wer sich viel bewegt, hat einen gesünderen Körper und ist zufriedener.

Eigentlich wissen wir alle, dass wir uns möglichst viel bewegen sollten, denn ohne Bewegung werden wir träge, sind frustriert und demotiviert. Zudem können sich Muskulatur, Skelett und innere Organe nicht mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen, was zu Beschwerden und Defiziten führen kann.

BEWEGUNGSMANGEL UND DIE FOLGEN

Was geschieht nun aber bei Bewegungsmangel? Muskulatur wird abgebaut, verkürzt sich und die Gelenkapseln schrumpfen. Dies führt zu eingeschränkter Beweglichkeit. Bei Bildschirmarbeit kann zum Beispiel die typische Geierhaltung eine Folge sein. Zudem werden die Knochen poröser, die Bandscheiben spröde und dämpfen Schläge weniger gut ab. Durch zu wenig Bewegung wird die Blutzirkulation eingeschränkt und der venöse Rückfluss gehemmt. Schmerzen im Bewegungsapparat, eingeschränkte Beweglichkeit und Venenleiden sind mögliche Folgen, welche durch etwas mehr Dynamik bei der Arbeit und im Alltag auf einfache Art reduziert oder sogar beseitigt werden können.

SITZEN IST ANSTRENGEND

Nach wie vor wird eine sitzende im Unterschied zu einer körperlich aktiven Tätigkeit als leichte Arbeit eingestuft. Sitzen bedeutet für den menschlichen Körper, vor allem für die Wirbelsäule, jedoch harte Arbeit. Gerade zu sitzen, ist pure statische Muskelarbeit. Das heisst, dass sich während geradem, statischem Sitzen, die Muskulatur nur schlecht ernähren kann und somit rasch ermüdet. Dies ist so, da sich beim Sitzen, vor allem in vorgeneigter Position, der Schwerpunkt nicht über der Auflagefläche, sondern davor befindet und die Position gehalten werden muss. Im Gegensatz dazu kann sich der Körper im Stehen so halten, dass sich die einzelnen Bausteine wie bei einem Steinmännchen übereinander türmen können.

Um sich vom anstrengenden Sitzen auszuruhen, gibt es verschiedene einfache Möglichkeiten: Aufstehen und umhergehen, die Haltung oft verändern und die

Rückenlehne nutzen. Für unseren Körper ist die beste Haltung immer die nächste!

STEHEN IST BELASTEND

Auch langes statisches Stehen ist sehr ermüdend und kann Beschwerden auslösen. Durch ungünstige Körperhaltungen und wenn keine Entlastungsstellungen eingenommen werden können, wird der Rücken stark belastet. Ungeeignetes Schuhwerk oder harte Bodenbeschaffenheit machen den Füßen zu schaffen. Durch fehlende Muskelaktivität wird der venöse Rückfluss gehemmt, wodurch die Entstehung von angeschwollenen Beinen und Krampfadern begünstigt wird.

Auch für stehende Positionen gibt es Möglichkeiten, sich zu entlasten: Möglichst viel bewegen, um die Muskelpumpen zu aktivieren, was den venösen Rückfluss des Blutes aus den Beinen in Richtung Herz begünstigt. Für die Beine gilt es geeignete Entlastungsstellungen zu suchen und man sollte die Position möglichst häufig wechseln. Zudem helfen gutes Schuhwerk oder angemessene Bodenbeschaffenheit. Auch hier gilt: Für unseren Körper ist die beste Haltung immer die nächste!

STATIK AM ARBEITSPLATZ UND IHRE FOLGEN

Für die Belegschaft bedeutet Statik am Arbeitsplatz rasche Ermüdung, sinkende Konzentration, geringere Arbeitsleistung, erhöhte Fehlerquote, Schmerzen und vermehrte Absenzen. Für den Betrieb bedeutet dies, dass die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden sinkt und sie weniger motiviert sind. Damit wird die Produktivität reduziert und es treten vermehrt Absenzen auf, was zu steigenden Kosten und zu Reputationsschäden für das Unternehmen führen kann. Dies ist weder im Interesse der Mitarbeitenden noch des Unternehmens.

WAS IST DIE ALTERNATIVE?

Mehr Bewegung am Arbeitsplatz erhöht die Motivation, die Leistungsfähigkeit und die Produktivität. Im Gegenzug dazu werden krankheitsbedingte Fehlzeiten reduziert. Arbeitgebende sind also gut beraten, wenn sie in ihrer Vorbildfunktion die Mitarbeitenden dazu motivieren, sich zu bewegen.

Dies geschieht, indem passende Möglichkeiten und Gelegenheiten geboten werden, um in der Arbeitsumgebung körperlich aktiv zu sein. Zum Beispiel indem den Mitarbeitenden körpergerechte Arbeitsplätze, das heisst Arbeitsplätze mit viel Bewegungsraum, welche dem Körper angepasst werden können, zur Verfügung gestellt werden oder Meetings so gestaltet werden, dass genügend Pausen eingeplant sind, welche genutzt werden können, um sich die Beine zu vertreten. Auch Stehtische für kurze Sitzungen sind eine mögliche Option.



Bild: reality-ellmadedesks / Pixabay

TIPPS FÜR DIE BEWEGTE ARBEITSGESTALTUNG

Um bei der Arbeit fit zu bleiben, sorgen Sie dafür, dass Sie möglichst viel in Bewegung sind. Versuchen Sie mindestens zwei bis vier Haltungswechsel pro Stunde zu integrieren und statische Stehphasen nicht länger als 20 Minuten am Stück durchzuhalten. Suchen Sie geeignete Entlastungspositionen und bewegen Sie Ihre Beine und Füße, auch wenn Sie an Ort bleiben, regelmässig. Eine ausgewogene Arbeitsbelastung erreichen Sie, wenn Sie zirka 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und zehn Prozent gehen. Integrieren Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag, zum Beispiel, indem Sie aufstehen, um zu telefonieren und das Kopiergerät in Nebenraum platzieren oder indem Sie das persönliche Gespräch suchen, anstatt zu mailen. Benutzen Sie das Treppenhaus anstatt des Liftes und halten Sie Sitzungen auch mal im Stehen ab.

Eine ausgewogene Arbeitsbelastung erreicht man mit zirka 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und zehn Prozent gehen.

FAZIT

Da der menschliche Bewegungsapparat so ausgerichtet ist, sich immer optimal den gestellten Anforderungen anzupassen, ist es wichtig, diesen auch so zu nutzen, dass wir gesund bleiben. Durch stetige Bewegung bleibt die Haltemuskulatur geschmeidig und der Stützapparat funktioniert einwandfrei. Dementsprechend hatte Albert Einstein nicht nur im übertragenen Sinne Recht mit seiner Aussage: «Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving». Um im Gleichgewicht zu sein, musst du stets in Bewegung bleiben. ««

Mehr zum Thema erfahren Sie hier:

<https://www.safetycenter.ch/arbeitsicherheit-irm/gesundheitschutz/ergonomie>

Passende Kurse:

<https://akademie.svti-gruppe.ch>



Nicola Béon
Beraterin Integrale Sicherheit mit Fokus ASGS & IRM, Swiss Safety Center AG.