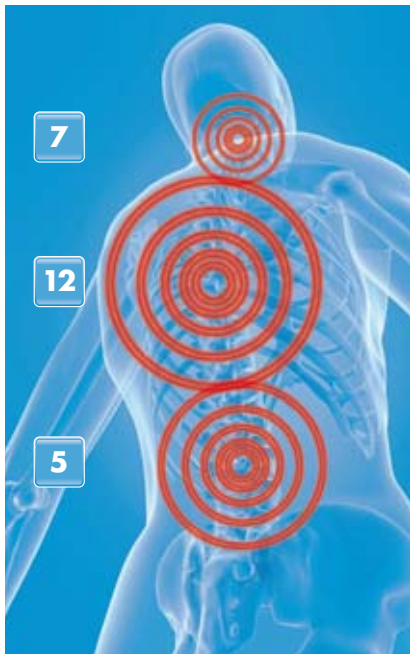


Klimawandel dank Ergonomie im Büro



Die Schmerzbereiche an der Wirbelsäule:
5-Lendenwirbel-Zone, 12-Brustwirbel-Zone
und 7-Halswirbel-Zone

Mit Veränderungen des Arbeitsklimas lassen sich deutliche Effizienzsteigerungen erreichen. Denn Mitarbeiter von Unternehmen mit einem guten Arbeitsklima leisten mehr, weil sie motivierter und seltener krank sind. Mit einem ganzheitlichen Ergonomiekonzept kann ein Wohlfühlklima geschaffen werden, in dem die Arbeitsproduktivität nachweislich höher ist. Ergonomie wird als Wirtschaftsfaktor oft unterschätzt, weil sich Mängel in diesem Bereich nur indirekt, durch geringere Arbeitsproduktivität und einen höheren Krankenstand, in den Bilanzen bemerkbar machen. Das gilt insbesondere für Büroarbeitsplätze.

Laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin klagen 46 % aller Büroangestellten über Rückenschmerzen, oft in Kombination mit Schulter- und Nackenbeschwerden. Und eine Studie der Bergischen Universität

Wuppertal belegt, dass der durch Rückenschmerzen bedingte Krankenstand 2007 im Schnitt bei 19,7 Tagen lag. Etwa 75 % der Fälle ließen sich wirkungsvoll durch ergonomische Präventivmaßnahmen bekämpfen.

Durch die vorwiegend sitzende Tätigkeit im Büro wird die Wirbelsäule permanent monoton belastet. Aber auch Blendeffekte und Umgebungsgerausche können zu Fehlhaltungen führen. Die Folge sind häufig gesundheitliche Probleme im Rücken-, Hals- und Schulterbereich mit erheblichen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit. Ursache sind meist Einstellungsmängel bei Mobiliar und Hardware sowie suboptimale Beleuchtung, falsches Raumklima und Akustikprobleme. Die meisten Probleme lassen sich kostenneutral, also mit der vorhandenen Ausstattung beheben. Es sollte allerdings unbedingt ein professioneller Ergonomieberater hinzugezogen werden. Fachleute wissen, dass hier dringender Handlungsbedarf in Unternehmen besteht.

„Über 90 % aller Büroarbeitsplätze, die wir antreffen, weisen erhebliche Defizite in der korrekten Anpassung der Arbeitsmittel auf“, weiß der Geschäftsführer der Raumplan Handels GmbH, Ehrhard Vogel, aus über zwanzigjähriger Erfahrung. „Deshalb haben wir „Fünfwölf-sieben“ entwickelt, unser Coaching- und Analysetool für mehr Leistungsfähigkeit im Büro.“

Mit „Fünfwölf-sieben“ bietet das Reutlinger Unternehmen einen 20-Punkte-Ergonomie-Check für Büroarbeitsplätze. Die Mitarbeiter von Raumplan prüfen und optimieren dazu die gesamte Arbeitsumgebung nach einem ergonomischen Kriterienkatalog. Neben den Grundeinstellungen an Mobiliar und Hardware, wie Tisch-, Bildschirm-, und Sitzhöhe, sind beispielsweise auch eine Beckenkontaktprüfung, die Gewichts-

Impressum ASUpraxis

ASUpraxis – Der Betriebsarzt

ASUpraxis ist ein regelmäßiges Special für Betriebsärztinnen / Betriebsärzte und redaktioneller Bestandteil der Zeitschrift *Arbeitsmedizin, Sozialmedizin Umweltmedizin (ASU)*

Online-Archiv:
www.asu-praxis.de

Chefredaktion

M. Wochner (verantwortlich)

Redaktion

Dr. med. U. Hein-Rusinek
Dr. med. R. Hess-Gräfenberg
Dr. med. A. Schoeller
Dr. med. M. Stichert

Anschrift für Manuskripteinsendung:

Redaktion ASUpraxis
Alfons W. Gentner Verlag
Forststraße 131
70193 Stuttgart
E-Mail: asu@gentner.de

anpassung an die Synchronmechanik und eine schleistungsbezogene Justierung des Augenabstands zum Monitor inbegriffen. Vermeidbare Mängel werden so direkt vor Ort behoben.

Die notwendigen Anpassungen und die optimale Arbeitshaltung werden den Büroangestellten Schritt für Schritt erklärt, sodass sie für das Thema Ergonomie sensibilisiert werden. Der unternehmensspezifische Abschlussbericht für die Entscheidungsträger beinhaltet neben der Ist-Analyse zu Arbeitsmitteln und Beleuchtung auch Empfehlungen zum Raumklima und eine subjektive Beurteilung der Raumakustik sowie Planungsempfehlungen für die Zukunft. □

Web-Tipp:

Mehr Informationen zum Thema Ergonomie im Büro und den „20-Punkte-Ergonomie-Check“ finden Sie im Internet unter: www.fuenfzwoelfsieben.net

Text: Ulrike Scharf

Bild: Jürgen Wittke + Fantastic Designment