

## Ergonomie

# Wenn Bewegung nur Mausclick ist

*Bewegungsmangel im Büro, ungesundes Verhalten am PC: Das Archiv ist auf dem PC, mit den Mitarbeitenden wird per e-Mail kommuniziert, Faxgerät und Handy sind in Griffnähe ...*

■ Von Yolanda Kopp Viglino

Mit dem Einsatz modernster Informationstechnologie nimmt der Bewegungsmangel beim Arbeiten am Schreibtisch zu. «Beschwerden durch die Arbeit am Bildschirm sind weit verbreitet», schreibt das Staatssekretariat für Wirtschaft (seco) zur Kampagne «Verhalten am Bildschirm o.k.?». Nach Untersuchungen der deutschen Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Dortmund klagen vier von fünf Personen, die am Bildschirm arbeiten, über Rückenbeschwerden, Verspannungen der Muskulatur im Hals-, Nacken- und Schulterbereich sowie in den Armen und Händen. Sie haben Kopfschmerzen, Augenprobleme, Durchblutungsstörungen in den Beinen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Konzentrationsstörungen.

■ Solche Gesundheitsprobleme werden häufig durch ergonomische Mängel, insbesondere durch falsches Verhalten am Büroarbeitsplatz, verursacht.

Dies wirkt sich nicht nur auf die Betroffenen aus, sondern auch auf die Unternehmen und Krankenkassen: Durch Fehlzeiten und Krankheitsabwesenheiten von Chefs und Mitarbeitenden entstehen hohe volkswirtschaftliche Kosten, die mindestens zum Teil vermeidbar sind.

## Stress durch neue Technologien

Neben Belastungen durch hohe Arbeitspenssen, Termindruck, wenig Abwechslung und unzureichende Erholung weisen Arbeitswissenschaftler/innen auch auf Belastungen durch die neuen Kommunikations- und Infor-

**Zwischendurch für Bewegung sorgen: Eine Nachricht persönlich überbringen, statt sie per e-Mail zu übermitteln.**

## Modul für KMU

Im Rahmen des Langzeitprogramms 2001 bis 2004 zur betrieblichen Gesundheitsförderung in KMU im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz wird unter anderem ein Modul «Aspekte der Ergonomie» konzipiert (Informationsangebot mit Websites, Literaturhinweisen und Adressen). Die Fertigstellung des Moduls ist für nächstes Jahr vorgesehen. Auskünfte erteilen die verantwortlichen Personen der Programmleitung des Instituts für Arbeitsmedizin (IfA), Baden (sandra.kuendig@arbeitsmedizin.ch), und des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM), Zürich (karin.ammann@ifspm.unizh.ch).

mationstechnologien hin, da diese die Arbeitsvorgänge häufig unterbrechen und die Konzentration stören.

■ Dabei steht die Zeitersparnis durch eine rasche Verarbeitung oft in keinem Verhältnis zur Zeit und Energie, die durch die Bewältigung der Datenflut und durch die Hektik verlorengehen.

■ Träge Rechner, die tägliche e-Mail-Flut, Programmwechsel und Abstürze der EDV verursachen zusätzlichen und neuen Stress.

## Arbeit dem Menschen anpassen

Es ist schwierig, genau auszumachen, auf welche Faktoren die gesundheitlichen Beschwerden im einzelnen zurückzuführen sind. Wer

viel im Büro arbeitet, ist besonders häufig von Beschwerden des Muskel- und Skelettsystems betroffen. Deshalb:

■ Eine optimale Gestaltung der Arbeitsbedingungen hat eine entscheidende Bedeutung für die Vorbeugung von Muskel- und Skeletterkrankungen.

Das Ziel der ergonomischen Arbeitsgestaltung ist es, die Aufgaben, den Arbeitsplatz, die Umgebung und die Arbeitsorganisation an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Menschen anzupassen (und nicht umgekehrt!):

■ Aufgaben sollen nach arbeitspsychologischen Erkenntnissen ganzheitlich und ab-

## Hier erhalten Sie Infos

### **www.secoklick.ch**

Das seco bietet im Rahmen der Kampagne «Verhalten am Bildschirmarbeitsplatz o.k.?» verschiedene Informationen zur Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz an: Faltblatt, Checklisten, Schulungsmappe, Merkblätter, Broschüren sowie Links und Literaturhinweise.

### **www.suva.ch**

Die Suva führt für Mitarbeitende in Betrieben regelmässig Kurse zur Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz durch. Im weiteren sind diverse Info-Materialien erhältlich (Broschüren, Info-Schriften, Merkblätter, Plakate, Checklisten, interaktive CD-Rom). Neu erschienen ist der Leporello: «Arbeiten am Bildschirm. 10 Tipps für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.»

### **www.sozialnetz-hessen.de**

Hier gibt es umfassende Informationen zur Ergonomie bei der Bildschirmarbeit (Stichwort «Bildschirmarbeit» eingeben, Informationsdienst «ergo-online» anklicken).

### **www.rheumaliga-lu-ow-nw.ch**

Bei der Rheumaliga können Merkblätter zum korrekten Arbeiten am PC, zur Ausgleichsgymnastik im Büro usw. bestellt werden.

### **www.swissergo.ch**

SwissErgo führt eine Adressliste von zertifizierten Ergonomen/innen und anderen Mitgliedern, die Beratungen zur Ergonomie anbieten.

wechslungsreich sein; sie sollen eine positive Herausforderung darstellen.

- Im Gegensatz dazu beeinträchtigen häufige Über- und Unterforderung die Gesundheit und das Wohlbefinden.
- Soziale Kontakte und gute Kooperations- und Kommunikationsmöglichkeiten schützen wirkungsvoll vor Stress.
- Genügend Einflussmöglichkeiten und Handlungsspielräume bei der Organisation und Gestaltung der Arbeit haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden.

### **Ergonomie beachten**

Einen wichtigen Stellenwert nimmt die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes ein.

- Neben der Auswahl geeigneter Arbeitsmittel (Möbel, Geräte, Maschinen, Werkzeuge, Hilfsmittel usw.) hat die korrekte Anordnung und Einstellung der Möbel und Geräte eine hohe

Priorität. Leider sind nur schon die Arbeitsstühle und -tische oft nicht richtig eingestellt und ungünstig angeordnet.

### **Bewegung ist besser**

Im Grunde genommen ist der Mensch nicht dazu geeignet, den ganzen Tag zu sitzen.

- Zu langes und falsches Sitzen belastet vor allem die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule, und zwar in einem höheren Ausmass, als dies beim Gehen oder Stehen der Fall ist.
- Wer einen Teil der täglichen Arbeitszeit in Bewegung ist, kann mögliche Belastungen bereits ein Stück weit ausgleichen.
- Auch eine trainierte Muskulatur ist ein guter Schutz vor Rückenschmerzen.
- Und was viele Menschen gerne vergessen: Körperliches Wohlbefinden und Fitness lassen sich nicht bloss im Fitnesscenter oder auf der Finnenbahn realisieren, sondern auch im Arbeitsalltag: Anstatt der Mitarbeiterin im ersten Stock eine Nachricht zu mailen, kann man diese auch persönlich überbringen.
- Mit kleinen Pausen und leichten Gymnastikübungen (im Büro) kommt der Kreislauf wieder in Schwung, die Muskulatur wird besser durchblutet, und die Bandscheiben werden ernährt.

### **Abwechslung wichtig**

Beim Sitzen ist Abwechslung das Wichtigste. «Dynamisches Sitzen», das heisst, der häufige Wechsel der Sitzposition, trägt wesentlich dazu bei, eine vorschnelle Alterung der Bandscheiben und permanente Muskelspannungen zu vermeiden. Damit dies möglich ist, muss der Bürostuhl wechselnde Sitzhaltungen zulassen.

Manchmal ist es auch angezeigt, Alternativen zu prüfen, die mit dem herkömmlichen Sitzen kombiniert werden können: beispielsweise den Einsatz eines Stehpults oder eines Sitzballs.

### **Monitore sind oft falsch platziert**

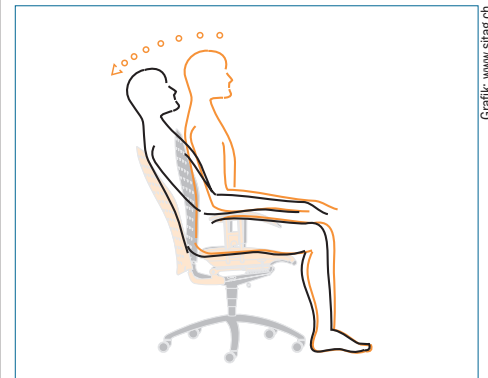
Vielfach sind Geräte und Hilfsmittel falsch oder ungünstig platziert. Zum Beispiel stehen Bildschirme oft zu hoch, und die Lichtverhältnisse werden ungenügend berücksichtigt.

- Weil Blendwirkungen die Augen ermüden, sollten Monitore nicht zu nahe beim Fenster aufgestellt werden, und das Tageslicht soll von der Seite einfallen.
- Falls Deckenlampenbänder vorhanden sind, sollen die Bildschirme parallel dazu, zwischen den Lichtquellen, stehen.

- Es ist wichtig, auch die Lichtverhältnisse, das Raumklima (Temperatur, Lüftung, Feuchtigkeit) usw. den Bedürfnissen der Menschen und den Arbeitsaufgaben anzupassen.
- Einschlägige Tipps und Detail-Infos zu diesem Thema erhalten Sie bei verschiedenen Organisationen (vgl. Kasten, links).

### **Ergonomische Arbeitsgestaltung lohnt sich**

Eine nach ergonomischen Gesichtspunkten gesunde Arbeitsgestaltung lohnt sich mehrfach: Längerfristig zahlt sie sich in Franken und Rappen aus – bereits kurzfristig hat sie positive Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden jedes/jeder einzelnen.



**Dynamisches Sitzen: Der häufige Wechsel der Sitzposition beugt wirksam einer vorschnellen Alterung der Bandscheiben vor und vermeidet permanente Muskelspannungen. Bedingung: Bürostuhl mit Synchrontechnik.**

### **AUTORIN**

Yolanda Kopp Viglino verfasste den vorliegenden Beitrag im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz, Bern. Sie arbeitet als Expertin für betriebliche Gesundheitsförderung, u.a. für Gesundheitsförderung Schweiz, und hat ein eigenes Beratungsbüro in Niederwangen BE. Sie studierte Kommunikationswissenschaft und absolvierte Weiterbildungen in Arbeits- und Organisationspsychologie, in Organisationsentwicklung, interkultureller Projektarbeit und Maltherapie. Zu den Freizeitbeschäftigungen von Yolanda Kopp gehören regelmässiges Joggen und das Malen.

Tel. 031 981 31 39, yoko.viglino@bluewin.ch

Eines der Projekte von Yolanda Kopp wurde 1999 vom Europäischen Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung als Modell für nachahmenswerte Praxis ausgezeichnet. Das von ihr geleitete und von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützte Projekt «Gesundheit in der Zürcher Zentralwäscherei ZWZ» erhielt 2002 den «Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb».

### **ONLINE**

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)