

Büro-Gesundheit

So kommt Bewegung ins Büro!

Durch dynamisches Arbeiten an Steh-Sitz-Arbeitsplätzen

Lange Zeit wurde „höchstmögliche Bequemlichkeit mit möglichst wenig Bewegung“ als „Komfort“ missverstanden. Bis man feststellte, dass der Mensch nicht zum Dauersitzen geschaffen ist:

- Rückenerkrankungen durch einseitige Dauerbelastungen und Bewegungsmangel sind heute das größte Gesundheitsproblem für Arbeitnehmer und damit die Volkskrankheit Nr. 1.
- Die meisten Krankschreibungen gibt es ihretwegen.
- 4 von 5 Bundesbürgern sind mehr oder weniger stark davon betroffen und 35 % der Jüngeren haben bereits Bandscheibenschäden.
- 80 % aller chronischen Rückenschmerzen sind auf eine Vernachlässigung der Rückenmuskulatur und dauerhaft falsche Körperhaltungen am Arbeitsplatz zurückzuführen.
- 25 Mrd. € kostet das alljährlich die Krankenversicherungen und noch einmal 20 Mrd. € die Arbeitgeber.

Deshalb hier einige wertvolle Tipps, wie Sie als Arbeitgeber oder Büromitarbeiter diesem gravierenden Problem in Zukunft Abhilfe verschaffen:



Tipp 1:

Körperliche Abwechslung ist gefragt!

Ein Wechsel zwischen Anspannung & Entspannung, Ruhe & Bewegung ist notwendig. Bewegung ist nicht nur gut für Ihren Rücken, sondern für die gesamte Muskulatur, die Gelenke, den Kreislauf. Wer lange am PC sitzt, nimmt automatisch eine Zwangshaltung ein. Eine sinnvolle Alternative sind hier höhenverstellbare Steh-Sitz-Arbeitsplätze.

Tipp 2:

Dynamisches Arbeiten steigert gesunden Komfort!

Abwechslungs- und bewegungsarme Sitzarbeit im Büro wirkt belastend, muskelverspannend und ermüdend. Dynamik ist deshalb gefordert! Bei der dynamischen Arbeit, dem ständigen Wechsel zwischen Sitzen, Gehen & Stehen, wirken auf Ihren Körper selbst-erzeugte Kräfte, die ihm die gesunde Stütz- & Spannkraft erhalten. Auch können Ihre Muskeln den Wechsel von Anspannung & Entspannung weit länger durchhalten als die dauernde Anspannung bei statischer Arbeit.

Tipp 5:

Mit dem Chef und den Kollegen reden!

Gemeinsam sollten Sie sich deshalb überlegen, wie Sie den täglichen Arbeitsablauf so organisieren, dass es einen ständigen Wechsel zwischen Tätigkeiten im Sitzen, Stehen & Gehen gibt: durch häufigeres Wechseln zwischen Arbeiten am PC im Sitzen und Arbeiten im Stehen wie Telefonieren, Kopieren, Ablage und Arbeitsberatungen – sowie dem Gehen von notwendigen Wegen im Haus und kurzen Pausen zum Dehnen und Umhergehen.

Tipp 3:

Sitzen, Stehen & Gehen bei der Arbeit!

Arbeitsmediziner empfehlen deshalb, die Arbeit zu 60% im Sitzen, zu 30% im Stehen und zu 10% beim gezielten Umhergehen zu verrichten. Voraussetzung hierfür sind flexibel gestaltete Arbeitsplätze mit zusätzlichem Stehpult, aber besser noch mit automatisch höhenverstellbaren Steh-Sitz-Arbeitstischen.

Tipp 6:

Elektrisch höhenverstellbare Arbeitsplätze als beste Lösung!

Besser als starre und zusätzliche Stellfläche beanspruchende Stehpult-Lösungen sind flexibel höhenverstellbare Steh-Sitz-Arbeitsplätze. Und zwar nicht manuell verstellbare Arbeitstische, die umständlich zu bedienen und wenig benutzerfreundlich sind, sondern einfach per Knopfdruck höhenverstellbare! Die moderne Büromöbelindustrie bietet hier hervorragende pneumatische oder elektromotorische Lösungen an.

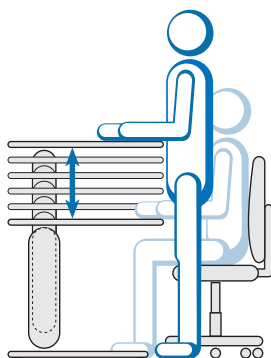
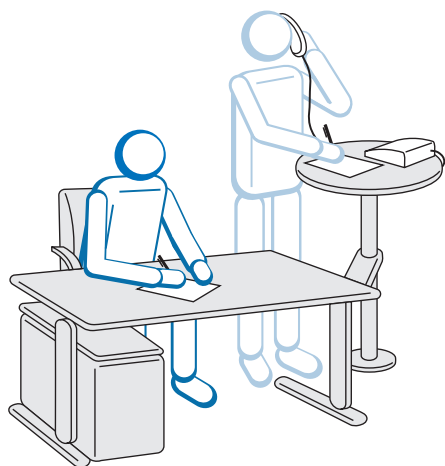
Tipp 4:

Abwechslung steigert Arbeitsfreude und Leistung

Arbeitswissenschaftliche Studien und praktische Erfahrungen von Unternehmen mit Steh-Sitz-Arbeitsplätzen zeigten deutliche Verbesserungen in punkto Gesundheit & Wohlbefinden, Leistungsbereitschaft & Motivation der Mitarbeiter. Diese ergaben mehr Produktivität & weniger Krankentage. Festgestellt wurde zugleich eine spürbare Abnahme der Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden.

Wo Sie noch mehr erfahren.

Mehr zum Thema finden Sie unter www.buero-forum.de > Ergonomie > Gesundheit, unter www.baua.de > Themen von A-Z > Büroarbeit > Steh-Sitz-dynamik oder unter www.ergo-online.de > Arbeitsplatz > Mobiliar.



Beides bringt mehr Bewegung: Eine zusätzliche Arbeitsfläche am Schreibtisch speziell für die Arbeit im Stehen oder – besser noch – ein Arbeitsplatz der neuen Generation mit automatisch höhenverstellbarer Arbeitsfläche.

Download für Texte und Abbildungen zur redaktionellen Bearbeitung:
www.inqa-buero.de > **Presse**

Möchten Sie unseren Presseservice elektronisch? Abonnieren Sie ihn unter:
www.inqa-buero.de > **Presse**

Herausgeber

inqa.buero

Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit

INQA-Büro

Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit
Alte Heerstr. 111
53757 Sankt Augustin
Tel.: 02241 231-6000
Fax: 02241 231-6111
e-mail: inqa.buero@basi.de
Internet: www.inqa-buero.de