

VDSI

aktuell

Dynamisch am Schreibtisch

Erst der Wechsel zwischen Sitzen
und Stehen macht Büroarbeit wirklich
ergonomisch.



Aufstand im Büro

Häufige Haltungswechsel sind Voraussetzung für die Nährstoffversorgung der Bandscheiben, die Durchblutung der Muskulatur und eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Gehirns. Bewegung in den Büroalltag bringen Arbeitsplätze, an denen im Sitzen und im Stehen gearbeitet werden kann.



Auch im Büro lauern Gefährdungen: Lang andauernde oder erzwungene Körperhaltungen sowie ein häufig wiederkehrender Einsatz kleiner Muskelgruppen können Gesundheitsschäden verursachen. Als besonders ungünstig gelten ausschließliche Sitzarbeitsplätze ohne Wechsel der Körperhaltung, fehlender Bein- oder Fußraum, zu geringe oder zu große Arbeitshöhe, eingeschränkte Bewegungsfreiheit und eine ungünstige Kombination der Arbeitsmittel und -möbel.

Um während der Arbeitstätigkeit natürliche Körperhaltungen und natürliche Bewegungsabläufe zu ermöglichen, ist eine Anpassung der Arbeitsplätze an die Körpermaße des Menschen und an die erforderlichen Arbeitsabläufe nötig. In vielen Büros ist diese Anthropometrie nicht gegeben, zum Beispiel wegen veralteter Stühle, starrer Tischkonstruktionen, fehlender Bewegungs- und Beinfreiheit oder zu wenig Platz für Bildschirm und Tastatur. Zwangshaltungen und Dauerverrenkungen sind die Folge – und damit häufig Augenbeschwerden sowie Schmerzen in Kopf, Nacken, Schultern, Rücken, Armen und Händen.

Harter Sitzmarathon

Besonders der alltägliche Sitzmarathon sorgt für Probleme. Drei Viertel aller Beschäftigten sitzen heute bei der Arbeit, und auch die Freizeit erleben wir zunehmend im Sitzen. Der moderne Mensch ist ein Homo sedens, ein sitzender Mensch, ein Dauerhocker. Dabei ist er gar nicht zum dauernden Sitzen geschaffen. Wer zu viel und zu lange sitzt, muss wohl oder übel mit gesundheitlicher Beeinträchtigung rechnen, vor allem mit Beschwerden im Rücken. Denn selbst der beste Stuhl kann nicht vor den Folgen dauerhaften Sitzens schützen.

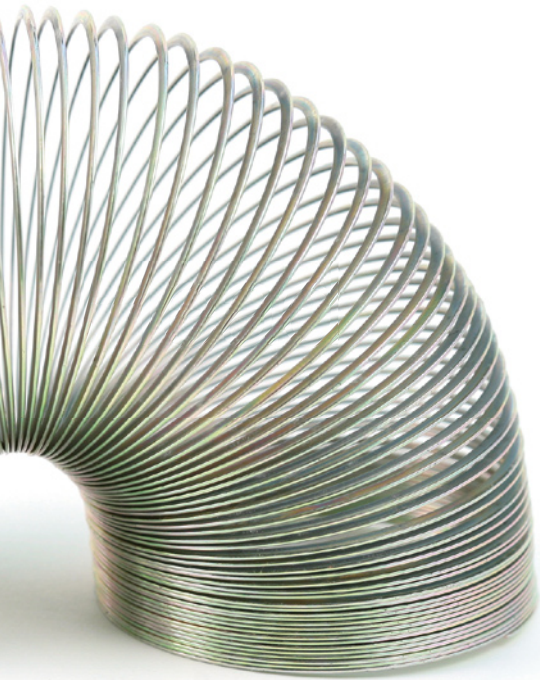
Auch langes Stehen belastet

Aber nicht nur Sitzen über längere Zeit belastet die Gesundheit, auch ausgedehntes Stehen, wenn es zur Zwangshaltung degeneriert. Stehen am Ort bedeutet statische Arbeit, um die Gelenke in Füßen, Knien und Hüften permanent zu fixieren. Dazu ist zwar kein besonders großer Kraftaufwand notwendig, aber es ist beschwerlich. Verantwortlich dafür ist der erhöhte Druck des Bluts in den Beinvenen und die allmähliche Stauung der Gewebeflüssigkeit in den unteren Extremitäten. Langes Stehen ermüdet aber auch die Muskulatur durch die statische Beanspruchung.

Andererseits beeinflusst Arbeiten im Stehen positiv die Aktivität von Herz und Kreislauf, fördert die Durchblutung von Gehirn und vegetativem System. Menschen reagieren im Stehen schneller und lösen schwierige Aufgaben rascher – fünf bis 20 Prozent schneller als im Sitzen, wie eine Studie der University of Southern California ergab. Zudem soll Stehen Kreativität, Teamgeist und Tempo bei der Arbeit positiv stimulieren. Die Konferenz im Stehen beispielsweise fördert schnelles Entscheiden – ein Problem lässt sich nicht „aussitzen“.

Weder dauerndes Sitzen noch zu langes Stehen ist also die geeignete Haltung bei der Büroarbeit. Die Lösung: abwechselnd sitzen und stehen. So kommt Bewegung ins Büro, die Arbeit wird dynamisch. Das verhindert vorzeitiges Ermüden, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, vergrößert den Spaß bei der Arbeit, steigert die Produktivität und verringert körperliche Beschwerden, vor allem im Rücken und Nacken.





Starre Position vermeiden

Der Arbeitsplatz ist deshalb so zu gestalten, dass er wechselnde Körperhaltungen ermöglicht. Die Steh-Sitz-Dynamik funktioniert dann am besten, wenn ein Steh-Arbeitsplatz direkt zum persönlichen Arbeitsbereich gehört. Dadurch ist er stets präsent und animiert zur Nutzung, ist durch einfaches Aufstehen verfügbar und leicht in die Arbeitsorganisation zu integrieren. An Arbeitsplätzen mit kombinierten Stehpulten verbringen die Beschäftigten nur noch 56 Prozent ihrer Arbeitszeit im Sitzen, 24 Prozent im Stehen und 20 Prozent in Bewegung. Das ergaben Studien. Betriebsärzte berichteten von deutlichen Haltungsverbesserungen, geringeren Rücken- und Nackenbeschwerden, tieferer Atmung, verbesserter Blutzirkulation bei den Beschäftigten usw. Außerdem stiegen Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit.

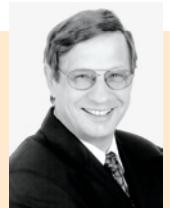
Die Büromöbelhersteller haben zahlreiche Möglichkeiten entwickelt, wie Arbeiten im Sitzen und im Stehen kombiniert werden kann.

Höhenverstellbare Sitz-Steh-Arbeitstische lassen eine besonders flexible Arbeitsorganisation zu. Durch die Möglichkeit, die gesamte Arbeitsfläche mit dem Bildschirm und den Eingabegeräten in der Höhe zu verstellen, kann praktisch jede Tätigkeit im Stehen ausgeübt werden. Es wird keine zusätzliche Stell- und Benutzerfläche benötigt, außerdem ermöglicht die Höhenverstellung auch eine einfache Einstellung der richtigen Sitzhöhe. Sitz-Steh-Arbeitstische werden mit Kurbel oder Elektromotor zur Höhenverstellung angeboten. Aufgrund der einfacheren Bedienung ist die motorisierte Verstellung für häufigen Haltungswechsel im Regelfall geeigneter.

Bei einem Arbeitsplatz mit angedockter Steh-Arbeitsfläche wird eine zusätzliche, kleinere Arbeitsfläche in Stehhöhe fest mit dem Arbeitstisch verbunden. Diese Stehmodule sind gut geeignet für spontanes, kurzzeitiges Stehen, beispielsweise zum Lesen von Unterlagen, und bieten einen idealen Anlaufpunkt für kurze Gespräche mit Kollegen. Allerdings können Tätigkeiten am Bildschirm an diesen Arbeitsplätzen weiterhin ausschließlich sitzend erledigt werden. Das gilt auch für eine andere schnelle Lösung: die Ergänzung des Arbeitsplatzes mit einem separaten Stehpult.

Kontakt:

Karl-Heinz Lauble
Leiter Arbeitskreis Büroarbeit
karl-heinz@lauble-consult.de



Eine weitere Variante ist die Ergänzung des Arbeitsplatzes mit einem höhenverstellbarem Besprechungstisch, separat oder an den Arbeitstisch angebunden. Länger dauernde Besprechungen können dann im Sitzen geführt werden, kurzzeitige im Stehen. Außerdem kann der Besprechungstisch vom Arbeitsplatzinhaber auch für Tätigkeiten im Stehen wie lesen oder korrigieren genutzt werden. Der Flächenbedarf steigt durch die zusätzliche Besprechungseinheit allerdings erheblich.

Auch ein maximal drei Ordner hoher Schrank kann, mit einer Arbeitsfläche versehen, als Steh-Arbeitsplatz dienen. Diese Lösung eignet sich für Büroraumformen mit gemeinsam genutzten Stauräumen, wie es typischerweise in Kombi-Büros der Fall ist. Als individuelle Arbeitsfläche sind diese Stehmöglichkeiten jedoch wegen der meist zentralen Platzierung und der festen Höhe der Arbeitsfläche eher ungeeignet.

Petra Hannen

Die richtige Arbeitshöhe

Körpergröße	Höhe im Sitzen	Höhe im Stehen
145 cm	62 cm	94 cm
150 cm	65 cm	98 cm
155 cm	67 cm	101 cm
160 cm	69 cm	104 cm
165 cm	71 cm	108 cm
170 cm	74 cm	111 cm
175 cm	76 cm	114 cm
180 cm	78 cm	118 cm
185 cm	80 cm	121 cm
190 cm	82 cm	124 cm
195 cm	85 cm	128 cm
200 cm	87 cm	131 cm

Quelle: BAuA