

## INSPIRATION

SCHRITT

1

WIE SIE  
GESUND SITZEN

**Frage:** Wie viele Menschen leiden in der Schweiz an den Folgen eines schlecht eingerichteten Arbeitsplatzes?

**Antwort:** Fast 670 000. Tendenz steigend.

# Ergonomische Arbeitsplätze könnten Milliarden sparen

## ARBEITSPLATZ

### WIRTSCHAFT

Vier Milliarden Franken könnte die Schweizer Wirtschaft gemäss einer Statistik des Bundesamts für Wirtschaft jährlich sparen, würde sie ihre Arbeitsplätze ergonomisch einrichten. Vier Milliarden Franken verursacht durch Beschwerden am Bewegungsapparat. Konkret bedeutet dies: Rückenbeschwerden, Spannungsschmerzen der Muskulatur in Nacken, Schultern und Armen, Sehnenscheidenentzündungen in Händen und Armen sowie Kopfschmerzen, halten rund 670 000 Arbeitnehmer davon ab, vollen Einsatz zu leisten.

Diese Ergebnisse überraschen den diplomierten Ergotherapeuten Matthias Emmenegger nicht: «Die meisten Menschen kennen zwar den Begriff Ergonomie, verstehen ihn aber nicht.» Einen Arbeitsplatz ergonomisch zu gestalten bedeutet, optimale Voraussetzung zu schaffen, damit die Arbeit möglichst effizient und gesundheitsschonend erfüllt werden kann. Zu diesem Zweck werden, zum Beispiel am Büroarbeitsplatz, die Verhältnisse von Arbeitsstuhl, Tisch, Licht, Klima und Software den Menschen angepasst. «Doch dies allein reicht nicht», erklärt Emmenegger. «Auch das richtige ergonomische Verhalten und eine verständliche Arbeitsorganisation sind entscheidende Faktoren.»

### Ressourcen nutzen

Gesetzlich ist ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz zwar verankert, die Realität

sieht jedoch anders aus. «In der Regel sind es vor allem die grossen Firmen die auf Ergonomie am Arbeitsplatz achten. Bei den KMUs herrscht vergleichsweise grösserer Handlungsbedarf», weiss der Experte. Dabei ist ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz nicht zwangsläufig mit hohen Kosten verbunden. «Häufig werden die vorhandenen Ressourcen lediglich falsch eingesetzt», so Emmenegger.

Um den Ansprüchen der Mitarbeiter und den gesetzlichen Bestimmungen gerecht zu werden, müssen die Planer ihre gesamte Aufmerksamkeit dem Arbeitnehmer widmen. Sie sollten sich genaustens über dessen Arbeitsschritte informieren. «Denn Büroarbeitsplatz ist nicht gleich Büroarbeitsplatz», erklärt Emmenegger. «Eine Callcenter-Mitarbeiterin hat andere Bedürfnisse als ein Anwalt. Im Grossraumbüro mit Desk-Sharing gelten andere Ansprüche ans Mobiliar als im Einzelbüro.»

### Goldige Regeln für die Arbeit im Büro

Deshalb muss das Gebäude und die Einrichtung den Menschen und ihren Tätigkeiten angepasst werden. Nicht allein richtig eingerichteter, sondern auch ein genügend grosser Arbeitsplatz sollte vorhanden sein. «Denn bei ungünstigen Platzverhältnissen nimmt die Leistungsfähigkeit ab», sagt Emmenegger.

- Acht bis zwölf Quadratmeter sollten jedem Mitarbeiter zur Verfügung stehen.
- Ausreichende und passende Luftzufuhr muss vorhanden sein.



PROFIL

### Matthias Emmenegger

■ **Alter:** 44 Jahre  
 ■ **Position:** Der diplomierte Ergotherapeut ist spezialisiert auf die Umsetzung der ergonomischen Kriterien am Arbeitsplatz. Emmenegger ist Mitglied beim Ergotherapeutenverband Schweiz sowie bei Swiss Ergo und führt seine eigene Firma «Ergoplan».

■ Tageslicht ist ebenfalls von grosser Bedeutung, dennoch sollte ein Computerbildschirm nie vor einem Fenster platziert werden.

■ Das wichtigste Werkzeug bei der Büroarbeit ist jedoch der individuell anpassbare Büroarbeitsstuhl. Fachmann Emmenegger rät, mit einer aufrechten Körperhaltung an der Rückenlehne anzulehnen. Dadurch wird der Rücken entlastet.

■ Damit man mit entspannten Schultern und Armen arbeiten kann, ist es ausserdem wichtig, die Schreibtischhöhe anzupassen und Bildschirm, Maus und Tastatur in einem richtigen Winkel zu positionieren.

■ Im Idealfall lassen sich ausserdem Rückenmöbel als Steharbeitsfläche nutzen.

■ In Besprechungs- und Pausenräumen sollte zudem auf Stehmöbel umgesattelt werden, um so der Belastung durch das andauernde Sitzen entgegenzuwirken.

### Es ist nie zu spät

Vorsicht ist besser als Nachsicht, doch häufig wird Ergotherapeut Emmenegger erst dann gerufen, wenn die Arbeitnehmer bereits unter starken Schmerzen leiden. «Schmerz ist der Hauptauslöser für Veränderungen im Verhalten. Analysiert man die einzelnen Faktoren, die beim Arbeitnehmer Schmerzen auslösen und versucht die Belastungen zu reduzieren oder gar zu beheben, ist der Nutzen enorm.»

SARAH ZELLER

redaktion.ch@mediaplanet.com



## SITAGEGO – CLEVER SITZEN

SITAGEGO verbindet in einzigartiger Weise die Vorteile eines Netzrückens mit den Vorteilen klassischer Polstertechnik. Klar und einfach bedienbar gibt er seinem Benutzer Unterstützung wo nötig, ohne ihn jedoch einzuengen.



reddot design award  
winner 2010



SITAG AG

Simon Frick-Str. 3  
CH-9466 Sennwald

T +41 (0) 81 758 18 18  
F +41 (0) 81 758 18 00  
info@sitag.ch  
www.sitag.ch

SITAG  
style at work

