

Gesundheitswissen

TO-GO



ERGONOMIE

Die Wichtigkeit der
Vorbeugung von
Haltungsschäden

TIPPS

Werden Sie Ergonomie-
Expert*in!

Ergonomie im Büro

Die Ergonomie deutet auf eine Wechselwirkung hin, die zwischen dem Mensch und seinen Arbeitsbedingungen entsteht. Einfach ausgedrückt befasst sich die Ergonomie mit der Anpassung der Arbeit, d. h. der Arbeitsmittel, der Arbeitsorganisation sowie der Arbeitsumgebung an den Menschen.



Arbeiten im Büro heißt Sitzen: Sitzen am Computer, Sitzen beim Telefonieren, Sitzen bei der Besprechung. Akute Gefährdungen sind dabei selten zu beobachten. Gefährlich sind die schleichenden, oft über Jahre wachsenden Beschwerden, über die Beschäftigte zunehmend klagen und die zu Krankheiten führen können. Dazu gehören Verspannungen, Rückenbeschwerden, Sehstörungen, Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen und stressbedingte Symptome.

Laut des DAK-Gesundheitsreportes von 2018 sind Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen. In der erwerbstätigen Bevölkerung gab es durch mangelnde Rückendgesundheit rund 35 Millionen Ausfalltage im Job, die durch Kolleg*innen kompensiert werden mussten. Jede*r siebte Arbeitnehmer*in (14,4 Prozent) leidet unter Rückenschmerzen und die Tendenz ist steigend. Konkret schmerzt bei 77 Prozent die Lendenwirbelsäule, 42 Prozent haben Probleme mit dem Nacken und 17 Prozent mit der Brustwirbelsäule. Dabei hat jede*r zehnte Rückenschmerzgeplagte starke bis sehr starke Schmerzen (vgl. DAK 2018). Die durchschnittliche Ausfallzeit bei Rückenschmerzen liegt bei rund 14 Tagen (vgl. TK 2020).

Zu einem Bildschirmarbeitsplatz gehören folgende Elemente: Monitor, Tisch, Stuhl, Maus und Tastatur. Nur wenn alles aufeinander und auf den Benutzer*innen abgestimmt sind, ist ein produktives und beschwerdefreies Arbeiten möglich. Ist der Tisch zu klein, der Stuhl unbequem und der Monitor falsch platziert, belastet das die Arbeit viel mehr als nötig.

Entscheidend für die Vorbeugung von Haltungsschäden ist das ergonomisch optimale Zusammenspiel aller Bestandteile eines Bildschirmarbeitsplatzes.

NOCH MEHR INFORMATIONEN GEWÜNSCHT?

Schauen Sie sich den Artikel "Sitzen wir uns zu Tode" im [DNGfK-Digest](#) an!

2023 führt der LVPR die Kampagne „Wissen schafft Gesundheit“ durch und trägt daher zur Gesundheitsbildung bei. Werden Sie Mitglied und profitieren Sie monatlich von den wissenschaftlich belegten Gesundheitsinformationen sowie Gesundheitstipps für die bestmögliche Erhaltung Ihrer Gesundheit. Im Mitgliederbereich finden Sie weitergehende Informationen zum Thema Sitzen & gesundes Sitzverhalten.



IMPRESSUM

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V (LVPR ST/TH) | Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Christian Wischer | Dr. med. Klaus H. Thomas | Nicole Habich | Hartmut Bethge | Dr. Ulrich Schwabe.

© 2022 Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem LVPR Digest wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.