

Quelle: <http://news.jobs.nzz.ch/2013/08/26/arbeitswelt-ergonomie-im-buero/>

Ergonomie im Büro

Sitzen Sie richtig? – Die Frage ist nicht zu unterschätzen. Für die werktätige Bevölkerung jedoch spielen ergonomische Überlegungen häufig erst dann eine Rolle, wenn es bereits zu spät ist und der Körper zu streiken beginnt.

Von Robin Schwarzenbach

Der Rücken gilt dabei als besonders wunder Punkt, den auch die Volkswirtschaft zu spüren bekommt. Wegen Rückenbeschwerden fallen in der Schweiz jährlich rund 10 Millionen Krankheitstage an. Das geht aus einer Umfrage der Rheumaliga aus dem Jahr 2011 hervor. Die Ursache dieser Beschwerden scheint klar: Unter den vorwiegend sitzend Tätigen führten mehr als die Hälfte der Befragten ihre Beschwerden auf muskuläre Verspannungen zurück. (Für körperlich arbeitende Personen haben Rückenschmerzen eher mit physischer Überlastung im Job zu tun.)

Wohin mit den Notizen?

Was also wäre zu tun, um körperlichen Beschwerden vorzubeugen? Um das herauszufinden, halten wir uns zunächst an Informationen von Versicherungsanbietern. Ergonomie im Büroalltag ist ein Thema. Die Suva führt eigens eine Schulung im Programm. Neben Basiswissen – am Schreibtisch bilden Ober- und Unterarm einen rechten Winkel, zwischen der Kante der Sitzfläche und den Kniekehlen gilt ein Mindestabstand von zwei Fingerbreit – werden in diesen Kursen auch Tipps feilgeboten, die vielleicht nicht jeder kennt. So ist es offenbar ungesund, Unterlagen und Papiere unmittelbar vor der Tastatur zu platzieren. Letztgenannte gehört laut Suva direkt an die Schreibtischkante. Papiere sind am besten auf einem kleinen Podest zwischen Tastatur und Bildschirm unterzubringen – einer aufrechten Haltung zuliebe. Der Hinweis ist gut gemeint. Jenen Berufstätigen, die sich Notizen machen bei der Arbeit, dürfte damit allerdings kaum gedient sein.

Lesebrille als Risiko

Einen Gedanken wert hingegen ist die Position des flimmernden Gegenübers im Büro. Nach Angaben der Suva und anderer Quellen sollte der Bildschirm nicht auf Augenhöhe stehen, sondern rund zehn Zentimeter tiefer. Ein leicht abfallender Blickwinkel sorgt dafür, dass einem der Kopf nicht den ganzen Tag im Nacken liegt. Dieses Problem stellt sich auch der wachsenden Zahl der älteren Arbeitnehmer. Mit einer Lesebrille am Computer zu arbeiten, ist alles andere als ideal. Die schmalen Gläser führen dazu, dass man den Kopf von selbst nach hinten kippt. Es droht ein steifer Hals.

Gleitsichtbrillen gelten ebenfalls als verpönt. «Einen Punkt am Bildschirm kann man mit diesen Brillengläsern lediglich über ein kleines Feld im Zentrum fokussieren», sagt Dieter Kissling, Leiter des Instituts für Arbeitsmedizin in Baden. Die Folge: Hals- und Nackenmuskulatur werden überdurchschnittlich beansprucht, da dieser kleine Punkt am Screen stets mit dem ganzen Kopf fixiert werden muss. Bildschirmbrillen versprechen Abhilfe. Dabei handelt es sich um Standardmodelle, die eigens für die Arbeit am Computer konzipiert worden sind. Das sei keine grosse Sache. Die meisten Unternehmen, die er berate, finanzierten ihren Angestellten derartige Sehhilfen, sagt Kissling.

Nun ist es kein Geheimnis, dass Verspannungen und andere physische Beschwerden mit der besten Haltung allein nicht aus der Welt zu schaffen sind. Die sitzende Gesellschaft lebt gefährlich. Den Fitness-Boom der vergangenen Jahre kann man auch als Reaktion verstehen. Das Bedürfnis, die körperliche Passivität im Büro mit intensiven Trainingsrunden am Abend auszugleichen, dürfte hier ein wesentlicher Treiber gewesen sein. Das gilt übrigens nicht nur für Privatpersonen, sondern auch für Unternehmen. Fitness und Bewegung gehören in einigen Betrieben zur Kultur. Ein nichtrepräsentatives Beispiel: Am Hauptsitz des Weltfussballverbandes Fifa auf dem Zürichberg erstreckt sich die Mittagspause über zweieinhalb Stunden. Den 270 Mitarbeitenden steht ein umfangreiches Sportangebot im Grünen zur Verfügung. Unter anderem gibt es ein hauseigenes Fitnessstudio, und man kann Tennis, Basketball, Beachvolleyball und natürlich Fussball spielen. Die Fifa versteht diese Palette als zentralen Bestandteil des sogenannten Teambuilding. Zudem habe sich der Sportplatz als ausgezeichnete Plattform für interne Informationen erwiesen. Dass die Mitarbeitenden fit bleiben, dürfte den Arbeitgeber indes gewiss auch nicht stören.

Stehen statt joggen

Und was ist mit dem grossen Rest der weniger Privilegierten, die von solchen Arbeitsbedingungen nur träumen können? Sie müssen nicht verzagen. Denn es gibt Hoffnung – selbst wenn man keinen Sport treiben sollte. Unlängst publizierte Untersuchungen britischer und australischer Wissenschaftler deuten nämlich darauf hin, dass lange Phasen ohne Bewegung – zum Beispiel an einem Schreibtisch im Büro – durch Joggen, Steppen oder andere schweisstreibende Angelegenheiten nicht wieder wettzumachen sind. Sie bleiben ungesund. Das Risiko, zuckerkrank zu werden oder einen tödlichen Herzinfarkt zu erleiden, bleibt unter diesen Voraussetzungen unverändert. Der Schlüssel zu einer besseren Physis ist vielmehr in Übungen zu suchen, die den Körper alles andere als an Grenzen treiben: Körperliche Aktivitäten auf tiefem Niveau sind laut diesen Studien Trumpf. Explizit erwähnt wird die Möglichkeit, sich regelmässig die Beine zu vertreten. Eine andere Option besteht offenbar darin aufzustehen.

Wer steht, tut dem Körper Gutes. Es kommen andere Muskeln als beim Sitzen zum Zug. Die Durchblutung wird gefördert, wodurch Sauerstoff und Nährstoffe besser

zirkulieren im Gewebe. Ausserdem seien beim Stehen weniger Fehlhaltungen möglich als auf einem Bürostuhl, sagt Barbara Zindel von der Rheumaliga Schweiz. Die Ratgeberliteratur hat diese Befunde längst integriert. Die Suva hält es für ideal, zweieinhalb Stunden der täglichen Büroarbeit stehend zu verrichten.

Kampagnen ohne Ende

Höhenverstellbare Pulte machen's möglich. Der Hersteller USM verzeichnet bei diesen Modellen zweistellige Wachstumsraten. Die Nachteile: Zum einen kosten diese Schreibtische rund eineinhalbmal so viel wie ein gewöhnliches Modell. Und zum anderen gibt es keine Garantie, dass Angestellte ihren Arbeitsplatz tatsächlich hochfahren, um zwischendurch im Stehen zu arbeiten. Laut Zindel ist es mit modernem Mobiliar allein nicht getan. Entscheidend sei, ob sich die Mitarbeitenden einer Firma auch wirklich dafür interessierten. Die Physiotherapeutin ist skeptisch. Die Kampagnen-Macher im Gesundheitswesen dürften weiterhin genug zu tun haben.