

## **Ergonomie am Industriearbeitsplatz – Die Aktion Gesunder Rücken e.V. gibt Tipps**

Bei Rückenschmerzen am Arbeitsplatz denken wir zunächst an körperlich anstrengende Berufe wie im Baugewerbe oder in der Pflege. Auch Büroarbeiter haben häufig mit Rückenbeschwerden zu kämpfen. Eine große Berufsgruppe allerdings wird häufig vergessen, wenn es um arbeitsplatzbedingte Beschwerden geht: Millionen Menschen in Deutschland arbeiten an einem Industriearbeitsplatz. Stundenlanges, monotones Sitzen oder Stehen, schlechte Lichtverhältnisse und harte Böden gehören häufig zum Alltag – mit schmerzhaften Folgen für Wirbelsäule, Rücken und Gelenke. Ergonomische Arbeitsplätze dagegen können Beschwerden verhindern und die Anzahl an Fehltagen deutlich reduzieren. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, worauf es bei der rückenfreundlichen Arbeitsplatzgestaltung ankommt und hat erstmals komplette Industriearbeitsplätze, die diesen Anforderungen gerecht werden, mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ zertifiziert.

Ein sogenannter „systemergonomischer“ Industriearbeitsplatz setzt sich aus den Komponenten Industriearbeitsstuhl, Arbeitstischsystem, Beleuchtung, Arbeitsplatzmatte und Werkzeug zusammen. Entsprechen die einzelnen Bausteine ergonomischen Kriterien und sind als Gesamtkonzept aufeinander abgestimmt, profitiert nicht nur der Rücken. Auch Konzentration, Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeiter steigen, wenn schmerz- und ermüdungsfreies Arbeiten möglich ist.

### **Industriearbeitsstühle für individuelle Bedürfnisse**

Zentrales Element eines industriellen Arbeitsstuhles ist die Rückenlehne. Sie sollte dem Rücken ausreichend Unterstützung bieten und ebenso wie die Sitzfläche synchron verstellbar sein. Entscheidend ist auch, dass die Rückenlehne den Nutzer nicht einschränkt, sondern die notwendige Bewegungsfreiheit bietet. Ermöglicht wird dies beispielsweise durch eine sich nach oben verjüngende Lehne. „Da in Folge des Schichtdienstes ein Arbeitsplatz in der Industrie in der Regel von mehreren Personen genutzt wird, sollte sich der Stuhl generell unkompliziert an die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeiter anpassen lassen“, erläutert Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. Hierfür ist entscheidend, dass alle

Bedienelemente leicht zugänglich und einfach in der Handhabung sind. Für Steharbeitsplätze bieten Stehsitze eine rüchenschonende Alternative. So erfüllen beispielsweise Industriearbeitsstühle der Dauphin HumanDesign Group einen umfangreichen medizinischen Kriterienkatalog. Mit Hilfe der zahlreichen Einstellmöglichkeiten entlasten die Stühle Gelenke und Wirbelsäule und tragen deshalb das Gütesiegel der AGR.

### **Arbeitstischsysteme entlasten den Rücken**

Zusätzlich zu einem ergonomischen Arbeitsstuhl kann ein höhenverstellbares Arbeitstischsystem die ergonomischen Verhältnisse signifikant verbessern. „Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen entlastet nicht nur den Rücken, sondern regt den Kreislauf an, steigert die Konzentration und verhindert Ermüdungserscheinungen“, so Detlef Detjen. Auch diese Tische sollten durch eine unkomplizierte Bedienung überzeugen und für unterschiedliche Körpergrößen gleichermaßen geeignet sein. Das Arbeitstischsystem der item Industrietechnik GmbH hat die AGR-Experten überzeugt und trägt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Das Kernelement bildet ein höhenverstellbarer Arbeitstisch, der durch Komponenten zur Werkzeug-, Material- und Informationsbereitstellung sowie zur hochwertigen Beleuchtung ergänzt werden kann.

### **Die richtige Beleuchtung schont die Augen**

Wenig Augenmerk wird am Industriearbeitsplatz auch auf die Beleuchtung gelegt. Dabei kann das richtige Licht erheblich für die Sicherheit, Körperhaltung und auch Rückengesundheit der Mitarbeiter beitragen. „Geeignete Lichtquellen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich den unterschiedlichen Arbeitsaufgaben entsprechend anpassen lassen, eine gleichmäßige Ausleuchtung sowohl des zentralen als auch des peripheren Sehfeldes gewährleisten und dadurch die Körperhaltung positiv beeinflussen“, erläutert Detlef Detjen. Die Leuchten Taneo und Tevisio der Firma Waldmann sorgen für eine großflächig homogene, blend- und schattenarme Beleuchtung, die nach Bedarf stufenlos gedimmt werden kann. Zusätzlich schont eine spezielle Lupenleuchte die Augen bei Detailarbeiten und verhindert dementsprechend auch rückenunfreundliche Arbeitshaltungen.

### **Spezialmatten fördern die Durchblutung**

Zahlreiche Arbeiten wie beispielsweise am Fließband oder das Bedienen von Maschinen erfolgen im Stehen. Stundenlanges Stehen auf harten Beton- oder Fliesenböden gehört für die Angestellten daher zum Arbeitsalltag – ebenso wie der Druck, der dadurch auf den Bandscheiben lastet. Durch die eingeschränkte Muskelaktivität und Blutzirkulation leiden außerdem auch Gelenke, Venen und der Kreislauf. Für spürbare Entlastung sorgen ergonomische Arbeitsplatzmatten wie beispielsweise die ERGOLASTEC® Matten der Firma Kraiburg Austria. Diese Matten aktivieren durch ihre besondere Elastizität und Oberflächenstruktur die Beinmuskulatur, insbesondere die Waden. Die speziell gestalteten Oberflächen regen zu intuitiven Ausgleichsbewegungen an. Das hat gleich zwei positive Effekte: Zum einen bleibt die Muskelpumpe in den Beinen in Betrieb und sorgt für eine reibungslose Durchblutung. Zum anderen wird die Muskulatur rund um die Wirbelsäule ausgeglichener belastet. So entsteht kein einseitiger Druck auf den Bandscheiben. Weiterer positiver Nebeneffekt: Ermüdungserscheinungen werden reduziert und Konzentrations- sowie Leistungsfähigkeit bleiben länger stabil.

### **Ergonomisches Werkzeug beugt Rückenschmerzen vor**

Auch ergonomisches Werkzeug ist ein wesentlicher Bestandteil eines rückenfreundlichen Arbeitsumfeldes. Denn herkömmliches Werkzeug erfordert durch eine unnatürliche Handhaltung einen enormen Kraftaufwand. Gelenk- und kraftschonendes Arbeiten ermöglichen dagegen Inomic Zangen und das Schraubendreher-Griff-Konzept von Wiha. „Die individuell abgestimmten Griffhöhen und -durchmesser der Schraubendreher erleichtern eine ergonomische Handhabung und beugen Sehnen- und Gelenkbeschwerden vor“, weiß Detlef Detjen. „Die Zangen entlasten durch ihre speziell abgewinkelten Griffe Hände und Arme. Dank der parallelen Bewegung der Zangenschenkel spart der Nutzer Kraft“, so Detjen weiter.

Zusätzliche Informationen zum Konzept Industriearbeitsplatz gibt es unter: [www.agr-ev.de/konzept-industriearbeitsplatz](http://www.agr-ev.de/konzept-industriearbeitsplatz). Zudem versendet die AGR auf Wunsch eine kostenfreie Broschüre, die das zertifizierte Konzept beschreibt.

Darüber hinaus hat die AGR viele weitere Produkte im gewerblichen Bereich ausgezeichnet. Diese Produkte helfen dabei, die Rückengesundheit der Mitarbeiter zu fördern und steigern

die Produktivität. Beispielsweise tragen Palettenumreifungssysteme von Ergopack, Hubtische von Flexlift, Mobilliftsysteme von TransOrt, Lastenhebesysteme von TAWI, Kompaktkehrmaschinen von Hako, Nilfisk und Kärcher sowie Bodenreinigungssysteme von Unger das AGR-Gütesiegel.

### **Über die AGR**

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückerrechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).

### **Kurz und bündig**

Millionen Menschen arbeiten an einem Industriearbeitsplatz. Rückenschmerzen sind hier die Hauptursache für Krankmeldungen. Ein ergonomischer Arbeitsplatz kann das verhindern. Mehr noch: Wer sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlt, kann mehr leisten, ist motivierter und ermüdet langsamer. Nötig ist dafür ein sogenannter „systemergonomischer“ Industriearbeitsplatz. Dafür ist die optimale ergonomische Kombination aus Industriearbeitsstuhl, Arbeitstischsystem, Arbeitsplatzmatte, Werkzeug und Beleuchtung nötig mit AGR-zertifizierten Modulen.