**Rückenstark durch den Tag – Das ist wichtig am Industriearbeitsplatz**

Egal ob beim klassischen Bürojob oder am Industriearbeitsplatz – unser Rücken erfährt am Arbeitsort oft nicht die nötige Beachtung. Dabei sind Rückenschmerzen die häufigste Ursache für Krankmeldungen. Besonders strapaziös ist die Arbeit für die vielen Arbeitnehmer in der Produktion an einem Industriearbeitsplatz. Trotz der fordernden Arbeit spielen Rückenfreundlichkeit und Ergonomie kaum eine Rolle – auch weil viele Arbeitgeber Kosten sparen wollen. Doch ein gut ausgestatteter Arbeitsplatz zahlt sich aus: Ausfallzeiten sinken und die Arbeitnehmer sind motivierter, leistungsfähiger und zufriedener. Entscheidend bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes ist dabei immer das Gesamtkonzept. Wichtige Komponenten sind etwa Arbeitsplatzmatte, Werkzeug, Industriearbeitsstuhl, Arbeitstischsystem und Beleuchtung. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat erstmals ein rückengerechtes Industriearbeitsplatz-Konzept mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und erklärt, worauf es jeweils ankommt.

**Muskeln und Gelenke mit Bodenmatten entlasten**

Viele Industriearbeiter gehen ihrer Arbeit im Stehen nach. Eine sinnvolle Hilfe für sie sind ergonomisch dämpfende Arbeitsplatzmatten. Durch ihre Elastizität entlasten sie Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, sowie die Wirbelsäule. Außerdem wird die Durchblutung in den Beinen angeregt. In der Folge treten Ermüdungserscheinungen wie Verspannungen und geschwollene Beine weniger auf. Wichtig: Die Matten müssen eine derartige Elastizität aufweisen, die einen sicheren Stand ermöglicht. Ebenso entscheidend ist, dass die Matten robust und rutschfest sind.

**Innovative Werkzeuge sorgen für effektive Unterstützung**

Bei der täglichen handwerklichen Arbeit wird der Körper ganz schön gefordert – besonders Hände und Arme. Damit Muskeln und Knochen nicht überlasten, sind ergonomische Werkzeuge eine hilfreiche Unterstützung. Durchdachte Griffkonzepte sorgen für eine angenehme Handhabung. Vor allem Hände, Arme und Schultern werden damit effektiv entlastet. Durch den geringeren Krafteinsatz wird schonendes, ermüdungsfreies und auch schnelleres Arbeiten möglich.

**Das Sitzen bequem gestalten**

Auf Rückenfreundlichkeit sollte am Industriearbeitsplatz auch bei der Wahl der Arbeitsstühle geachtet werden. Diese unterstützen ein beschwerdefreies und konzentriertes Arbeiten. Besonders sinnvoll sind Stuhllösungen, die für eine dynamisch wechselnde Sitz- und Arbeitshaltung sorgen. Für die Unterstützung des Rückens ist dabei der Rückenlehnenkontakt entscheidend. Wichtig: Der Rückenlehnenandruck sollte automatisch angepasst sein, da im Laufe des Schichtbetriebs oft mehrere Personen denselben Stuhl verwenden. Für Steharbeitsplätze sind Steh-Sitze eine sinnvolle Option, da sie ebenfalls dabei helfen, die Wirbelsäule aufzurichten und die Beine zu entlasten.

**Arbeitstischsysteme steigern Wohlbefinden und Effizienz**

Im Zentrum des Industriearbeitsplatzes steht das Tischsystem. Idealerweise ermöglicht es eine flexible Nutzung im Stehen und Sitzen und damit wohltuende Haltungswechsel. Module zur Werkzeugbereitstellung sorgen außerdem dafür, dass alle nötigen Werkzeuge in unmittelbarer Reichweite des Arbeitenden verstaubar und griffbereit sind. Durch kurze Wege wird die Effizienz gesteigert und Schmerzen durch Verdrehungen sowie Überstreckungen haben keine Chance.

**Nicht vergessen: Die passende Beleuchtung wählen**

Der Lichtquelle wird im Arbeitsumfeld oftmals nicht die nötige Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei ist sie ein grundlegender Bestandteil des Arbeitsplatzes. Wenn eine Leuchte nicht lichtstark genug ist, führt zum Beispiel häufiges Nach-Vorne-Beugen zu schmerzhaften Fehlhaltungen, die dem Rücken schaden. Damit produktives Arbeiten ohne Überanstrengung möglich ist, sollte auf eine geeignete Beleuchtungsstärke, gleichmäßige Ausleuchtung und flicker- und flimmerfreie Leuchten geachtet werden.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.