

HALTUNG BEWAHREN

Ein ergonomisch gestaltetes Arbeitsumfeld ist gut für die Mitarbeiter und verringert krankheitsbedingte Ausfallzeiten.



Foto: Picture Factory - Fotolia.com

Mehr als 17 Millionen Arbeitnehmer in Deutschland arbeiten vorwiegend sitzend bzw. vor einem Bildschirm.

Der Anteil der Erwerbstätigen, die innerhalb der letzten zwölf Monate während der Arbeit bzw. an Arbeitstagen Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich hatten, liegt bei 63,5 Prozent der Frauen und 39,7 Prozent der Männer.

Das besagt eine Veröffentlichung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Diese Zahlen sind hoch. Noch erschreckender wird es, wenn man sich anschaut, dass Erkrankungen des Skelett- und Bewegungsapparates mit ca. 25 Prozent auch der zweithäufigste Grund für Berufsunfähigkeit in Deutschland sind. Und

dennoch liegt der Anteil der Ausgaben für Präventionsmaßnahmen unverändert bei ca. 4 Prozent der Gesundheitsausgaben. Die Angelegenheit lässt sich am besten langfristig betrachten. Denn was sich kurzfristig als Investition darstellt, ist in der Gesamtbetrachtung eine Maßnahme zur Effizienzsteigerung. Und damit zur Kosten-

Produktionsausfallkosten und Ausfall an Bruttowertschöpfung nach Diagnosegruppen

ICD 10	Diagnosegruppe	Arbeitsunfähigkeitstage		Produktionsausfallkosten		Ausfall an Bruttowertschöpfung	
		Mio.	%	Mrd. €	vom Bruttonational-einkommen in %	Mrd. €	vom Bruttonational-einkommen in %
F00 - F99	Psychische und Verhaltensstörungen	109,2	16,2	12,2	0,4	21,5	0,7
I00 - I99	Krankheiten des Kreislaufsystems	35,4	5,2	3,9	0,1	7,0	0,2
J00 - J99	Krankheiten des Atmungssystems	91,2	13,5	10,2	0,3	18,0	0,6
K00 - K93	Krankheiten des Verdauungssystems	35,1	5,2	3,9	0,1	6,9	0,2
M00 - M99	Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes	154,0	22,8	17,2	0,5	30,4	1,0
S00 - T98, V01 - X59	Verletzungen, Vergiftungen und Unfälle	69,8	10,3	7,8	0,2	13,8	0,4
alle anderen	Übrige Krankheiten	179,8	26,7	20,0	0,6	35,5	1,1
I - XXI	Alle Diagnosegruppen	674,5	100,0	75,2	2,4	133,1	4,2

Rundungsfehler | Quelle: BMAS/BAuA (Veröffentlichungsjahr 2017): Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit - Berichtsjahr 2016. Download von www.baua.de/suga

senkung. Dabei ist der Aufwand klein, die Wirkung aber erstaunlich groß.

Die Rede ist von der Ergonomie am Arbeitsplatz. Mittlerweile ist das Thema in aller Munde, und viele Unternehmen tun einiges dafür, dass die Arbeitsplätze der Mitarbeiter den Anforderungen des Gesundheitsschutzes entsprechen. Denn der ist in den verschiedenen Gesetzen und Verordnungen inzwischen fest verankert. Wer hierbei nicht Sorge für die Gesundheit der Mitarbeiter trägt, dem drohen sogar Bußgelder.

„Geeignete Maßnahmen“ und nur vage Vorschriften

Und immer wieder wird der Arbeitgeber aufgefordert, die sogenannten „geeigneten Maßnahmen“ zu treffen. Doch was genau ist das? Hier helfen die Vorschriften wenig, denn sie sind notwendig vage gehalten. Dass die Bildschirme im richtigen Winkel zum Fenster stehen, ist tatsächlich ein alter Hut. Und dass das richtige Sitzen und die regelmäßige Bewegung wichtig sind, das weiß mittlerweile auch fast jeder. Und dennoch besagen Umfragen in Unternehmen, dass die Ergonomie im Arbeitsalltag nicht wirklich ankommt. Zu wenig wird darauf geachtet, das einmal Gezeigte konsequent anzuwenden.

Die Folgen treffen uns alle, denn Arbeitsunfähigkeit ist teuer, der Produktivitätsausfall enorm. So fielen im Jahr 2016 in Deutschland insgesamt 674,5 Millionen Erwerbstage oder 1,8 Mio. Erwerbsjahre aus, auch dies sind Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Ergonomie am Arbeitsplatz lohnt sich also, sowohl für den Mitarbeiter als auch für den Arbeitgeber.

Gerade im Bereich der Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes fallen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage an, und gerade bei den Büroarbeitsplätzen kann mit wenigen Maßnahmen viel erreicht werden. Aber was sind die sogenannten „Bürokrankheiten“ eigentlich? Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Augenbeschwerden und das Nacken-Schulter-Arm-Syndrom gehören in erster Linie dazu. Verursacht werden sie vorrangig durch Fehlhaltungen im Sitzen. Und dabei spielt die Wirbelsäule ei-

ne besonders wichtige Rolle. Wird nicht auf die gesunde Haltung geachtet, kippt im Sitzen das Becken nach hinten, und der Rücken krümmt sich. Dabei werden die Schulterblätter auseinandergedrückt, und es kommt fast unweigerlich zu Verspannungen und in der Folge häufig zu Bandscheibenproblemen. Ein Randphänomen? Sicher nicht, denn in Deutschland gehen über 17 Millionen Menschen einer Beschäftigung nach, bei der sie dauerhaft an einem Schreibtisch und vor einem Bildschirm sitzen.

Wo also anfangen? Da ist zunächst das Mobiliar. Helle, freundliche Arbeitsplätze mit ausreichend Bewegungsfreiheit und mit ergonomisch anpassbaren Möbeln kosten in der Einrichtung mehr, und sie müssen sich natürlich rechnen. Dass sich der höhere Anschaffungswert aber auch amortisiert, wenn die Mitarbeiter weniger häufig krankheitsbedingt fehlen, das haben Studien und Berechnungen gezeigt.

Workshops zum Thema Biomechanik sorgen für Verständnis

Die Einrichtung allein reicht allerdings nicht aus. Viele Unternehmen sind mittlerweile dazu übergegangen, nicht nur die Ergonomie der einzelnen Arbeitsplätze durch speziell geschulte Fachleute prüfen zu lassen, sondern ihren Mitarbeitern darüber hinaus weitere Angebote zu machen. In Workshops kann anhand von Beispielarbeitsplätzen das Wissen um die biomechanische Haltung im Sitzen und die gesundheitsfördernde Gestaltung des individuellen Arbeitsplatzes vermittelt werden. Außerdem können kleine Übungen zur aktiven Pausengestaltung das Verständnis für entlastende Bewegungsabläufe erhöhen. Eingehender kann die individuelle Einzelberatung helfen, hierzu werden mittlerweile sehr häufig auch Beratungssprechstunden in den Unternehmen angeboten. Viele

Krankenkassen unterstützen diese Angebote, die nachweislich Gutes bewirken. So werden nicht nur die hier genannten Einzelmaßnahmen, sondern sogar zertifizierte Rückenurse in den Unternehmen vielfach von den Krankenversicherungen bezuschusst oder komplett übernommen.

Was also der Gesundheit der Mitarbeiter direkt dienlich ist, stärkt auch die Unternehmen, die so ihre Kosten für krankheitsbedingten Produktivitätsausfall senken können. Und angesichts des demografischen Wandels ist der Erhalt der Arbeitsfähigkeit eine unumgängliche Notwendigkeit, um dauerhaft im Wettbewerb bestehen zu können. Ganz nebenbei haben Gesundheitsprogramme in den Unternehmen übrigens durchaus erwünschte weitere Effekte: Die Betriebe, die sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter kümmern und auf mitarbeiterfreundliche Konzepte setzen, sind bei der Suche nach qualifiziertem Personal und bei der Bindung von Mitarbeitern an das Unternehmen im Vorteil.



Zum Nachlesen:

Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)

- ➔ § 3 Grundpflichten des Arbeitgebers
- ➔ § 5 Beurteilung der Arbeitsbedingungen
- ➔ § 6 Dokumentation

Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV)

- ➔ § 3 Beurteilung der Arbeitsbedingungen
- ➔ § 5 Täglicher Arbeitsablauf

Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)

- ➔ § 6 Arbeitsräume, Sanitätsräume, Pausen- und Bereitschaftsräume, Erste-Hilfe-Räume, Unterkünfte

Normen

- ➔ DIN EN ISO 9241: Ergonomie der Mensch-System-Interaktion (Bildschirmarbeitsplätze)
- ➔ DIN EN ISO 10075: Ergonomische Grundlagen psychischer Arbeitsbelastung



Foto: Abteilung Physiotherapie

Gastautor: Andreas Müller, Physiotherapeut in der Klinik LINKS VOM RHEIN

DIE WIRTSCHAFT



**JETZT
BUCHEN**

Erreichen Sie die
Top-Entscheider der Region!

Mediadaten & Beratung

Tel.: 0221/47 43 924

anzeigen@diewirtschaft-koeln.de



Immer up to date:
www.diewirtschaft-koeln.de