

12.07.2006 - Future Health

Ergopass: Mit wenigen Handgriffen zum ergonomischen Arbeiten

Wirklich ergonomisches Arbeiten ist oft nur wenige Handgriffe entfernt. Da ist zum Beispiel der Schreibtisch der Kollegin, der viel zu hoch eingestellt ist und an dem sie schon seit zwei Jahren sitzt und über Rückenschmerzen klagt. Die Höhe lässt sich ohne Werkzeug verstellen, wie mit wenigen Blicken klar wird. Und so wird in nicht einmal drei Minuten ein ergonomischer Arbeitsplatz geschaffen, an dem Schulter- Nackenschmerzen kaum noch eine Chance haben. Den entscheidenden Impuls für diese schnelle und doch wirkungsvolle Aktion hat der Ergopass des Karbener Büromöbelherstellers König + Neurath gegeben.

Die Idee hinter diesem Pass ist, dass jeder Mensch individuelle Körpermaße besitzt und Büromöbel benötigt, die gezielt auf ihn eingestellt sind. Für ergonomisches Arbeiten gibt es eben keine Normlösungen. Im Kern geht es dabei um lediglich drei Größen: die Stuhlhöhe, die Tischhöhe im Sitzen und die Höhe bei der Arbeit im Stehen, sofern ein elektrisch höhenverstellbarer Tisch verwendet wird. Diese Größen trägt der Nutzer in seinen Ergopass ein, hat sie damit immer parat und kann die verwendeten Büromöbel entsprechend einstellen.

Für Peter H. Feldmann, Projektleiter Ergonomie beim Büromöbelhersteller König + Neurath und treibende Kraft hinter dem Ergopass, setzt der Effekt des Ergopasses bereits ein, wenn an den genutzten Büromöbeln noch gar nichts verändert wurde. Denn der Pass bringe viele Menschen überhaupt erst dazu, sich Gedanken zum Thema Ergonomie und gesundes Sitzen zu machen. „Er ist ein ideales Werkzeug, sich dieser Problematik zu nähern“, berichtet Feldmann. „Die Diskussionen reichen dann oft bis in den Alltag hinein, wenn sich zum Beispiel manche fragen, ob die Arbeitsfläche in der Küche die richtige Höhe hat“.

Doch nach diesem ersten Schritt kommt es letztlich auch hier auf die Umsetzung an. Auch wenn es häufig nur wenige Handgriffe sind, etwa um die Tischhöhe zu verstellen die Macht der Gewohnheit kann ein starker Gegner sein. Wer schon Monate oder gar Jahre an einem falsch eingestellten Tisch und auf einem dann meistens gleichfalls ungenügend angepassten Stuhl sitzt, sieht oft eigentlich gar keinen Handlungsbedarf mehr auch wenn klar ist, dass die Einstellungen ungünstig sind.



Die Stuhl- und die Tischhöhe sind die wesentlichen Größen beim Ergopass von König + Neurath. Bei den empfohlenen Steh-Sitz-Arbeitsplätzen kommt dann noch die Tischhöhe bei der Arbeit im Stehen hinzu. Grafik: König + Neurath

Immer wieder scheitert es aber auch an der Technik: Wenn der Stuhl gar nicht so niedrig einzustellen ist, dass die Oberschenkel waagrecht und die Unterschenkel senkrecht auf dem Boden stehen, nützt auch das Wissen um die richtige Sitzhöhe nichts. Besonders oft stößt jedoch die Höhenverstellung der Tische auf Schwierigkeiten. Hier trifft Feldmann in seinen Workshops und bei Beratungsterminen immer wieder auf fehlende Information nicht nur bei den Nutzern selbst, sondern auch bei denen, die es eigentlich wissen müssten: den für den Einkauf der Büroeinrichtung Verantwortlichen. Der Ergonom beobachtet immer wieder ein fehlendes Bewusstsein dafür, wie wichtig die richtige Einstellung der Tische ist. Manche Abteilungsleiter fordern geradezu eine einheitliche Tischhöhe, der Optik wegen.

Gerade bei älteren Büroeinrichtungen kommt es auch immer wieder vor, dass die notwendigen Verstellmöglichkeiten ganz fehlen. Da bleibt dann nichts anderes, als sich über die Anschaffung neuer Möbel Gedanken zu machen.

Wenn dann Tisch- und Stuhlhöhe schließlich doch stimmen, ist die Überraschung häufig groß wie bei der Kollegin: Da der Schreibtisch die Armlehnen jetzt nicht mehr um mehrere Zentimeter überragt, muss sie nun auch nicht mehr mit hochgezogenen Schultern am Schreibtisch sitzen, sondern kann die Oberarme locker nach unten hängen lassen. Das sieht nicht nur entspannter aus, sondern entlastet auf Dauer die Schulterpartie und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Ulrich Dewald



Ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch bietet optimale Arbeitsbedingungen: Er kann nicht nur für die Arbeit im Sitzen ganz einfach individuell auf den jeweiligen Nutzer eingestellt werden, sondern ermöglicht ihm auch die Arbeit im Stehen. Ergonomen empfehlen, über den Tag verteilt insgesamt etwa ein Drittel der Arbeitszeit zu stehen.
Foto: K + N