

6. Maßliche Gestaltung des Arbeitsplatzes:

Arbeitshöhe soll sich in Abhängigkeit von der Tätigkeit etwa in Ellenbogenhöhe befinden

7. Sehhilfe benutzen

8. Fußbodengestaltung:

Elastische Bodenbeläge einsetzen

9. Kompressionssocken oder – strümpfe:

Verhindern die Erweiterung der Venen und unterstützen den Rückstrom von Blut und Gewebeflüssigkeit

10. Geeignetes Schuhwerk:

Schuhe dürfen die Bewegungsfreiheit nicht einengen, Schnürung oder Schnalle muss einen festen Sitz haben und in der Weite verstellbar sein und eine kräftige Hinterkappe haben, um der Ferse halt zu bieten

11. Gesundheitsbewusstes Verhalten

- Symmetrisches Belasten beider Beine
- Hüftbreit stehen
- Abwechselnde Belastung von Stand- und Spielbein
- Anlehnen bzw. Abstützen des Oberkörpers
- Entlastungs- und Entspannungsübungen durchführen

Richtiges Heben und Tragen

1. Nicht zu viel auf einmal tragen, lieber häufiger gehen
2. Bei sehr schweren Dingen, helfen lassen
3. Geeignete Transportwagen oder Packkarren benutzen

Tipps für Rückengerechtes Heben und Tragen

1. Gehen Sie nach unten in die Hocke mit aufrechtem Rücken und gebeugten Knien.
2. Halten Sie die großen Gewichte immer nahe am Körper. Je weiter die Last vom Körper entfernt ist, umso größer die Belastung für den Rücken. Nutzen Sie vor allem die Beine und auch die Arme zum Heben - aber nicht das Kreuz.
3. Ein abruptes Anheben von Gewichten schaut zwar imponierend aus, aber belastet den Rücken zusätzlich. Deshalb immer daran denken: Am besten heben Sie Lasten zügig und gleichmäßig an.
4. Am besten tragen Sie die Last zentriert vor dem Körper - oder aber auf beide Hände bzw. Arme gleichmäßig verteilt.
5. Wenn Sie mit angehobener Last den Körper drehen, so tun Sie dies bitte mit dem ganzen Körper und mit kleinen Schritten. Wenn Sie nur den Oberkörper unter schwerer Last drehen, wird die Belastung für die Wirbelsäule besonders groß.

Ergonomischer Arbeitsplatz

für MBOR-Patienten stehend



Was bedeutet Ergonomie?

Ergonomie bedeutet die Anpassung von Maschinen, Hilfsmitteln sowie der Arbeitsumwelt an die Bedürfnisse des Menschen.

Grundregeln bei Einrichtung eines Steharbeitsplatzes:

- Körperhaltung aufrecht
- Oberarme senkrecht nach unten
- Zwischen Ober- und Unterarm einen rechten Winkel oder größer
- Kopf- und Blickneigung zusammen ca. 30-35°

Andauernde Stehbelastung bedeutet eine erhöhte statische Muskelarbeit zur Aufrechterhaltung der Körperhaltung sowie eine stärkere Beanspruchung des Kreislaufsystems. Auf längere Sicht gesehen, können nicht ergonomische Bewegungsabläufe, d.h. Fehlbelastungen der einzelnen Gelenke in chronische Zustände übergehen.

Gesundheitliche Auswirkungen andauernder Stehbelastung

Durch eine andauernde Stehbelastung kommt es zu einer erhöhten statischen Muskelarbeit, um eine aufrechte Körperhaltung garantieren zu können und zum anderen zu einer stärkeren Beanspruchung des Kreislaufsystems.

Folgen:

- Erhöhte Beanspruchung von Wirbelsäule und Bandscheibe durch Haltungsschwäche und Fehlhaltung infolge rascher Muskelermüdung
- Veränderungen von Bänder und Gelenken im Hüft-, Knie-, und Fußbereich mit Absinken des Fußgewölbes und der Entwicklung von Senk-, Spreiz-, oder Plattfüßen
- Beeinträchtigung der Blutzirkulation in den Beinen und Behinderung des venösen Rückflusses, Schmerzen und Missempfindungen
- Erweiterung der venösen Blutgefäße und Ausbildung von Krampfadern

Beschaffenheit von Arbeitsräumen und -plätzen

1. Arbeitsräume sollten groß sein
2. Unverstellte Bewegungsfreiräume bzw. Bewegungsflächen sind erforderlich, um wechselnde Arbeitshaltungen und Ausgleichsbewegungen ermöglichen zu können
3. Fußböden müssen ausreichend wärmedämmend und mit elastischem Bodenbelag ausgestattet sein (bei Steharbeit über 4h)
4. Wechsel zwischen Stehen, Sitzen und Gehen ermöglichen

Gestaltungsmöglichkeiten

1. Vermeiden von andauerndem Stehen:
Prüfen sie, ob die stehende Arbeitshaltung wirklich notwendig ist.

2. Arbeitserweiterung:

Teiltätigkeiten, die innerhalb der Armreichweite und zeitlich „en bloc“ ausgeführt werden können, zusammen legen, um die Einnahme einer sitzenden Arbeitshaltung zu ermöglichen

3. Arbeitsplatzwechsel:

Stehende Arbeit mit einer im Sitzen auszuführenden Tätigkeit unter den Beschäftigten in einer bestimmten Zeit- und Reihenfolge wechseln

4. Mischarbeit:

Besonders belastende Tätigkeiten möglichst gleichmäßig auf die Gruppe verteilen

5. Pausengestaltung:

Entlastende Körperhaltung einnehmen, ggf. Beine hochlegen