

Steh+Sitz Konzepte für mehr Dynamik am Arbeitsplatz **Dynamik über den Stuhl hinaus** **Arbeitstisch und Stuhl – Maximale Bewegungsfreiheit für den Nutzer**

Das stundenlange Sitzen bei der Büro- und Bildschirmarbeit hat einen bedeutenden Anteil an der immer weiter zunehmenden Volkskrankheit Rückenschmerzen. Dynamisches Sitzen ist eine wichtige Errungenschaft jahrzehntelanger Sitzforschung und gehört heute zum 'guten Ton' sozusagen. Die kontinuierliche Entwicklungsarbeit der Stuhlhersteller hat sehr gute Sitztechnik schon in den mittleren Preisgruppen etabliert.

Bewusstes und dynamisches Sitzen ist sicher sehr wichtig, aber es ändert nichts an der Tatsache, dass wir generell zuviel sitzen. Wer heute bei der Arbeitsgestaltung im Büro wirklich gut sein will, muss also mehr bieten.

Der ganze Arbeitsplatz ist als dynamische Einheit zu sehen, aus spontan verstellbarem Arbeitstisch, der zu häufigen Haltungswechseln animiert und einem Stuhl, der das bewegte Sitzen optimal unterstützt. Möbelsysteme, die ein Eingehen auf individuelle Bedürfnisse zulassen durch individuelle Verstellbarkeit und durch freie, flexible Anordnung der Arbeitsplatzmodule, sind gefragt.

Alle Arbeitsplatzkomponenten und die Arbeitsorganisation sollten auf Abwechslung ausgerichtet sein. Häufige, spontane Haltungs- und Belastungswechsel, insbesondere zwischen Sitzen, Stehen und Gehen sind ideal.

Steh+Sitz - Standard in Skandinavien, Luxus im Resteuropa?

In diesem Zusammenhang wird sich in den nächsten Jahren der höhenverstellbare Steh-Sitz-Arbeitstisch weiter durchsetzen. Die Haltungsvariabilität zwischen Stehen und Sitzen ist einfach ungleich größer als zwischen den verschiedenen Sitzhaltungen. Aufstehen stimuliert das Herz-Kreislaufsystem, entlastet die Bandscheiben und bewegt die Haltungsmuskulatur.

In Skandinavien, wo Gesundheitsbewusstsein und Arbeitsplatzergonomie traditionell besonders ausgeprägt sind, werden schon heute weit mehr als die Hälfte aller neu eingerichteten professionellen Büroarbeitsplätze mit Steh-Sitz-Lösungen ausgestattet. Bei uns dagegen hat die Steh-Sitz-Verstellung für viele noch den Luxus-Touch.

Aus dieser Ecke muss dieses so wichtige Produktfeature schnellstens befreit werden. Im Rahmen der Arbeitsplatz-Gesamtkosten für das System Tisch - Stuhl - Schrank spielen die Zusatzkosten, die auf die Steh-Sitz-Verstellung entfallen, eine untergeordnete Rolle.

Der höhenverstellbare Arbeitstisch ist dem beigestellten Stehpult oder anderen starr-fixierten Lösungen um Längen überlegen. Der Wechsel kann spontan mit Rechner und allen anderen Arbeitsmitteln erfolgen und bleibt nicht auf bestimmte Tätigkeiten, wie z.B. am Stehpult telefonieren oder nachdenken beschränkt. Ideal sind 3 bis 4 Haltungswechsel pro Stunde. Die Stehphasen sollten im Idealfall zwischen 10 und 15 Minuten andauern. Diese Angaben sind als Richtwerte zu verstehen, generell gilt: Häufige Haltungswechsel – je nach Lust und Laune.

Verstellung 'by hand' - so einfach wie Aufstehen und Hinsetzen

Dieses 'nach Lust und Laune' funktioniert um so besser, je spontaner und natürlicher der Verstellvorgang selbst empfunden wird. Dazu muss die Tischtechnik passen, die Verstellung spontan und leicht bedienbar sein. Deshalb ist in den allermeisten Fällen unter 'normalen' Randbedingungen eine manuell bedienbare Verstellung einer motorischen vorzuziehen. Ein Handgriff - so einfach wie Aufstehen und Hinsetzen - genügt und die Arbeitsfläche ist in der nächsten Wunschposition. Höhenanzeigen sind überflüssig, da es keine falschen Höhen gibt, sondern nur solche, die zu lange beibehalten werden.

Eine motorische Verstellung ist dann zu empfehlen, wenn große oder häufig wechselnde Zusatzgewichte mit verstellt werden müssen. Entscheidende Qualitätskriterien für die Motorlösungen sind die Verstellgeschwindigkeit und die Geräuschentwicklung.

Perfekte Technikintegration als Selbstverständlichkeit

Bezüglich der Integration von Rechner und anderer Hardware dürfen bei einem Arbeitstisch mit Höhenverstellung natürlich keine Abstriche gemacht werden. Sorgfältige Verkabelung ist sogar noch wichtiger als beim herkömmlichen Schreibtisch.

Die beim Verstellvorgang mitbewegten Kabel müssen perfekt geführt werden, um jede Gefährdung zu vermeiden. Hier sind die Tisch-Hersteller genauso in der Pflicht, wie die Nutzer. Die einen müssen praxisgerechte, einfache und doch absolut sichere und zuverlässige Hilfsmittel anbieten und die anderen müssen diese Hilfsmittel konsequent nutzen. Der Aufwand, der in die Verkabelung eines Steh-Sitz-Arbeitsplatzes gesteckt werden muss, ist sicher etwas höher als beim 'Normaltisch'.

Bewegungsmotivation durch sinnvolle Ergänzungen

Eine Stehhilfe (oder ein Stuhl, der diese Funktion mit übernimmt) ist eine optimale Ergänzung des bewegungsergonomischen Arbeitsplatzes. Sie bietet, neben dem Sitzen und Stehen weitere Haltungsvarianten und erhöht die Motivation zum häufigen Wechsel.

Eine flexible, frei bewegliche Fußstütze ist ein weiterer, sehr sinnvoller Baustein des 'bewegten' Arbeitsplatzes. Auch sie vergrößert die Variabilität der Haltungen. Im Sitzen wie im Stehen hält kein Mensch die Beine längere Zeit ruhig, eine Fußstütze unterstützt diesen Bewegungsdrang. Insbesondere im Stehen fördert sie den natürlichen Wechsel zwischen Spiel- und Standbein, aber auch im Sitzen erleichtert sie den Positionswechsel.

Der bewegte Monitor

Und noch eine weitere - häufig unterschätzte - Dynamikkomponente: Die Verstellung der Monitore. Es mag für Blickrichtung und Sehabstand sinnvolle Richtwerte und Empfehlungen geben (Blickwinkel 25 - 35°, Sehabstand 50 – 90 cm), aber auch für Augen- und Kopfhaltung gilt eben, jede lang andauernde Fixierung ist unangenehm und schädlich. Abwechslung ist optimal.

Gerade bei den neuen 'Flachen' bleiben in der täglichen Büropraxis viele Ergonomie-Chancen ungenutzt. Starre oder mit unzureichenden oder falschen Verstellbereichen versehene Aufstellösungen werden von den Display-Herstellern mitgeliefert und sind der, meist unbefriedigende, Stand der Dinge. In jedem Fall sollte auf sinnvoll höhenverstellbare, leicht bewegbare und nicht zu hoch bauende Standfüße geachtet werden. Optimal ist ganz sicher ein flexibler, tisch-adaptierter Schwenkarm, der dem Nutzer Verstellspielraum in praktisch allen Dimensionen bietet und zudem die Arbeitsfläche 'befreit'. Auch hier ist spontane und einfache Bedienbarkeit gefragt, da nur so die positive Wechselwirkung mit der Steh-Sitz-Dynamik wirkungsvoll genutzt werden kann.

Fazit

Von der letztlich doch isolierten Betrachtung der Sitzdynamik hin zum ganzheitlichen ergodynamischen Ansatz, der viele – möglichst alle -Arbeitsplatzkomponenten einbezieht. Dieser Weg ist sicher unbestritten der richtige.

Autor:

Dipl.-Ing. Bernd Leuthäusser
Geschäftsführung Leuwico Büromöbel GmbH
D- Wiesenfeld/Coburg
www.leuwico.com
info@leuwico.com



Datei: 09001.jpg

Copyright © by ehlers media GbR Geisberg 9b - 97234 Reichenberg Tel. +49 (0)931 / 66 32 16 info@ehlers-media.com. In Verbindung mit der Veröffentlichung dieses Berichtes ist die Nutzung freigegeben.

Die menschliche Wirbelsäule- ein Meisterwerk der Evolution. Die Problemstellungen des aufrechten Ganges hat sie eine Million Jahre grandios gelöst. Zum Stillsitzen ist sie allerdings nicht ausgelegt, auf die einseitigen Belastungen des Dauersitzens vor dem Computer reagiert sie mit Schmerz. Speziell die Bandscheiben brauchen die Bewegung. Ohne sie trocknen sie aus und werden dadurch unflexibel. Die Wirbelkörper und das hochsensible Nervensystem in der Wirbelsäule kommen zu Schaden, ein schmerzender Rücken ist Alltag für hunderttausende von 'Büromenschen'. Wirkungsvolle Abhilfe: Bewegungspausen und wechselnde Arbeitshaltungen an einem Bildschirmarbeitsstisch, der sich bis zur Stehhöhe verstellen lässt.

Weiteres Bildmaterial nach Abstimmung.