

Ergonomie am Arbeitsplatz

Hintergrund – Bildschirmarbeit

Die Wissenschaftsdisziplin „Ergonomie“ beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Menschen und anderen Systemelementen wie der Einrichtung oder der Werkzeuge, Maschinen und Anlagen. In der Praxis beinhaltet dies die Analyse und gegebenenfalls Anpassung der Arbeitsbedingungen sowie gezieltes Informieren und Schulen der Mitarbeitenden in gesundheitsförderlichem Arbeitsverhalten.

Insbesondere Bildschirmarbeit ist oft mit unnatürlichen Körperhaltungen, sogenannten Zwangshaltungen verbunden. Darunter versteht man physiologisch ungünstige Haltungen, die bestimmte Körperteile durch statische Muskelarbeit übermässig belasten. Als mittel- oder langfristige Folge können schmerzhaft Veränderungen am Bewegungsapparat auftreten. Besonders häufige Zwangshaltungen bei der Bildschirmarbeit sind andauerndes Stehen oder Sitzen oder eine länger seitwärts gedrehte Kopfhaltung. Durch zum Beispiel abwechselndes Arbeiten im Sitzen und Stehen oder sogenannte Mikro-Pausen kann der Organismus entlastet werden. So können Beschwerden wie Nacken- und Rückenschmerzen, Augenbrennen, Kopfschmerzen etc. vermieden werden.

Referat – Inhalte und Ziele

Im Referat erhalten die Teilnehmenden praktische Inputs und Grundlageninformationen zu ergonomischen Aspekten, welche auf die Situation am Arbeitsplatz im Betrieb angepasst werden. Dabei werden nicht nur die Verhältnisse angesprochen, sondern auch verhaltenspräventive Massnahmen vorgestellt. Das praxisnahe Referat vermittelt über Bilder „Do’s“ und „Dont’s“ und übermittelt alltagsnahe Tipps für die gewünschte Zielgruppe. Ein Handout sorgt für eine nachhaltige Wirkung des Impulsreferats.

Zielgruppe:	nach Absprache
Anzahl Teilnehmende:	nach Absprache
Zeitraumen:	30 Minuten
Infrastruktur:	ein geeigneter Raum inkl. Beamer und Leinwand (Flipcharts und Pinnwand von Vorteil)
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitung:	Physiotherapeutische Arbeitsplatzberater/in, ErgoPhysConsult

Referat und persönliche Ergonomieberatungen – Inhalte und Ziele

Referat: Als erstes werden die Teilnehmenden in einer theoretischen Einführung zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz auf die Bedeutung von ergonomischen Aspekten am Bildschirmarbeitsplatz und einer gesundheitswirksamen Bewegungsaktivität aufmerksam gemacht sowie über den Zusammenhang von Rückenbeschwerden und Belastungen am Arbeitsplatz aufgeklärt. Am Beispiel eines Musterarbeitsplatzes wird den Teilnehmenden



vermittelt, was beim Einrichten eines ergonomischen Bildschirmarbeitsplatzes beachtet werden soll.

Merkblatt anstelle Referat: Es kann auch auf die theoretische Einführung verzichtet werden und anstelle dessen ein Merkblatt mit Informationen zu den Einstellungen der Stühle sowie die wichtigsten Tipps im Umgang mit vorherrschenden Belastungsfaktoren abgegeben werden. Die Merkblätter enthalten ebenfalls 2-3 einfache Ausgleichsübungen für den Nacken und zum Lockern. Die Merkblätter können vor Ort laminiert aufgehängt werden.

Persönliche Ergonomieberatungen: Als zweites setzen die Teilnehmenden das Gelernte in die Praxis um. Sie stellen ihre Arbeitsplätze gemäss vorheriger Schulung selbstständig ein. Anschliessend werden die Arbeitsplätze aller Teilnehmenden individuell mit der Expertin analysiert und eingestellt. Im Rahmen dieser Beratungen können zudem das eigene Verhalten am Arbeitsplatz, persönliche Hauptbelastungsquellen sowie geeignete Ausgleichsübungen besprochen werden. Im Rahmen der individuellen Beratungen wird auch auf die Bedeutung der gegenseitigen Unterstützung für eine nachhaltige, gesunde Nutzung des neu eingestellten und eingerichteten Arbeitsplatzes hingewiesen. In Kleinteams können die wichtigsten Aspekte im Zusammenhang mit den Arbeitsplatz Einstellungen der Arbeitskollegen/innen geschult werden, so dass später gegenseitig korrigiert werden kann.

- Kenntnisse über Einstellung und Handhabung eines ergonomisch eingestellten Bildschirmarbeitsplatzes
- Optimal eingestellter Bildschirmarbeitsplatz (Tisch, Stuhl, Bildschirm, Tastatur, Maus, Unterlagen, Licht etc.) aller Teilnehmenden
- Kenntnisse über gesundheitsförderliches Arbeitsverhalten an einem Bildschirmarbeitsplatz

Zielgruppe:	nach Absprache
Anzahl Teilnehmende:	nach Absprache
Zeitraumen:	Theoretische Einführung à 60 Minuten oder Merkblatt Individuelle Arbeitsplatzanalyse & Beratung: 15 - 20 Min. pro Person
Infrastruktur:	Ein Raum für die theoretische Einführung sowie ein Musterarbeitsplatz (alle können diesen begutachten)
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitung:	Physiotherapeutische Arbeitsplatzberaterin, ErgoPhysConsult

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch