

Quelle: <https://www.arbeitssicherheit.de//document/5f4c4a4c-8c8f-439d-8120-643ed0302e0f>

Bibliografie

Zeitschrift	arbeitssicherheits.journal
Autor	Malte Lenkeit
Rubrik	arbeitssicherheit.technik
Referenz	Arbeitssicherheitsjournal 2010, 12 (Heft 8)
Verlag	Carl Heymanns Verlag

Lenkeit, Arbeitssicherheitsjournal 2010, 12 Körpergerechtes Sitzen

Malte Lenkeit, Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG

Lenkeit: Körpergerechtes Sitzen - Arbeitssicherheitsjournal 2010 Heft 8 - 12

Circa 17 Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gehen täglich ins Büro. Damit arbeiten fast 20 Prozent aller Deutschen vorwiegend sitzend. Dementsprechend bedeutend sind die Erkenntnisse einer aktuellen Studie, die sich mit dem dynamischen Sitzen am Arbeitsplatz befasst.

Richtiges Sitzen gehört zur gesund erhaltenden Arbeit im Büro dazu. Dass jeder Mensch in sein von Kindheit an gelerntes Sitzverhalten verfällt, macht es Arbeitssicherheitsverantwortungen nicht leichter. Denn kein Mensch sitzt wie ein anderer. So lautet eine der Erkenntnisse einer Feldstudie von Dr. Fritz Andreas Schön und Dr. Dieter Preim von der RWTH Aachen zum Thema dynamisches Sitzen.

In ihrer Studie befassen sich die Wissenschaftler intensiv damit, was richtiges Sitzen ausmacht. Sie kommen zum Ergebnis, dass Sitzen in erster Linie körpergerecht sein muss. Der Menschen darf nicht in Haltungen verharren, in denen die Wirbelsäule einseitig mechanisch belastet wird. Er sollte animiert werden, im Lot zu sitzen.

Ziel der Studie war es herauszufinden, welche Bewegungen gefördert werden sollen. Das Resultat: Körpergerecht ist das Sitzen nur, wenn neben dem Wechsel der verschiedenen Sitzhaltungen auch die permanenten Mikrobewegungen ermöglicht werden. Auf dieser Erkenntnis aufbauend haben die Forscher untersucht, welche Sitztechnik das körpergerechte Sitzen am besten unterstützt. Dazu wurde die Wirkung auf die biomechanischen Gegebenheiten, also insbesondere auf die Belastung der Wirbelsäule untersucht.

Die Forscher belegen, dass dynamisches Sitzen sich nicht nur auf die Bewegung zwischen Rückenlehne und Sitzfläche bezieht. Bewegung findet in erster Linie im Hüftgelenk statt. Das Sitzverhalten wird dynamisch, wenn man in diesem Bereich die Freiheitsgrade lässt, Mikrobewegungen auszuführen. Das ist der Fall, wenn eine körperrgewichtabhängige, automatische Sitzflächenneigung mit mehr als -4° möglich ist. Dies wird durch eine Synchronmechanik wie der Syncro-Activ-Balance erzielt. Bei dieser sorgt ein Neigungswinkel der Sitzfläche von bis zu -12° bei gleichzeitiger Neigung des Rückenteils dafür, dass die Stellung der Wirbelsäule der im Stehen nahezu entspricht. Der Rücken wird adäquat unterstützt und der Mensch ist insgesamt in seiner Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt.

Einbindung in ein Gesamtkonzept

Erfahrungen aus der Praxis der Ergonomieberatung belegen, dass neben der richtigen Stuhlmechanik auch der bewusste Umgang mit dem Bürostuhl gefördert werden muss. Der Büromöbel-Anbieter Dauphin HumanDesign Group (DHDG) engagiert sich daher für die Verankerung eines auf Prävention hin ausgerichteten Gesundheitsmanagements.

Beispielgebend für ein erfolgreiches Gesamtkonzept ist eine bundesweit agierende Forschungseinrichtung, in der sich die

© 2024 Wolters Kluwer Deutschland GmbH

Arbeitssicherheit um das körpergerechte Sitzen an rund 4.000 Büroarbeitsplätzen kümmert. Grundlage gesunden Sitzens ist dort der ergonomische Bürostuhl Shape von Dauphin. Um die Be-Sitzer im richtigen Umgang mit dem Bürostuhl anzuleiten, bekommt jeder Nutzer eine initiale Einweisung bei der Übergabe eines neuen Stuhls, aber auch während der Nutzung direkt vor Ort.

Die Erfahrung zeigt, dass eine solche direkte Präsenzs Schulung eine nachhaltige Verbesserung des Sitzverhaltens bewirkt, was den damit verbundenen Aufwand rechtfertigt. Ergänzung findet das Schulungskonzept durch Maßnahmen wie den 60-Sekunden-Check auf www.dauphin.de, mit dem jeder anhand von nur fünf Fragen seine gewöhnliche Sitzhaltung überprüfen und unmittelbar Tipps zur Verbesserung erhalten kann.

Die Betreuung am Arbeitsplatz wird flankiert durch regelmäßige Aktionen, wie etwa einem Stand auf dem institutseigenen Gesundheitstag, auf dem die Ergo-Mouse eingesetzt wurde. Mit diesem Tool aus dem Ergo-Lab von Dauphin wird gezeigt, wie die mechanische Entlastung der Wirbelsäule durch eine geeignete Technik und die richtige Stuhleinstellung funktioniert. Die positive und weit über die Veranstaltung hinaus gehende Resonanz motiviert, derartige Engagements auch auf zukünftigen Gesundheitstagen zu wiederholen. Damit bleiben der Bürostuhl und der richtige Umgang damit Gesprächsthemen im Institut und wirkt so dauerhaft ins Bewusstsein der Mitarbeiter.

|