

ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Sitzen und Stehen am Arbeitsplatz

SITZEN UND STEHEN

Häufige Haltungswechsel sind Voraussetzung für

- ▶ *die Nährstoffversorgung der Bandscheiben*
- ▶ *die Durchblutung der Muskulatur*
- ▶ *eine ausreichende Sauerstoffversorgung des Gehirns*

Arbeitsplätze, an denen im Sitzen und Stehen gearbeitet werden kann, bringen Bewegung in den Büroalltag.

DAUERSITZER

Der moderne Mensch ist ein Homo sedens (sitzender Mensch), ein **Dauerhocker**.

Dabei ist er gar nicht zum dauernden Sitzen geschaffen.

Wer zu viel oder lange sitzt, muss mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, vor allem mit **Rückenbeschwerden** rechnen.

Selbst der beste Stuhl kann nicht vor den Folgen dauerhaften Sitzens schützen.

ZU LANGES STEHEN

Auch langes Stehen belastet!

Stehen, wenn es zur Zwangshaltung degeneriert, belastet die Gesundheit:

- ▶ Gelenke in Füßen, Knien und Hüften werden permanent fixiert
- ▶ der **Druck in den Beinvenen** erhöht sich
- ▶ die Gewebeflüßigkeit in den unteren Extremitäten staut sich
- ▶ **Ermüdung der Muskulatur** durch statische Beanspruchung



DER SITZMARATHON!

- ▶ lang andauernde oder erzwungene Körperhaltungen
- ▶ häufig wiederkehrender Einsatz kleiner Muskelgruppen
- ▶ „nur“ Sitzarbeitsplätze ohne Wechsel der Körperhaltung
- ▶ fehlender Bein- oder Fußraum
- ▶ zu geringe oder zu große Arbeitshöhe
- ▶ eingeschränkte Bewegungsfreiheit
- ▶ ungünstige Kombination der Arbeitsmittel und -möbel

75% aller Beschäftigten sitzen heute bei der Arbeit

Die daraus entstehenden Gefährdungen können Gesundheitsschäden verursachen!

UNSER TIPP:

Arbeiten Sie am besten abwechselnd
im Sitzen und Stehen!

- ▶ Arbeit wird dynamisch
- ▶ vorzeitiges Ermüden wird verhindert - erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- ▶ mehr Spaß bei der Arbeit
- ▶ Produktivität wird gesteigert
- ▶ Verringerung körperlicher Beschwerden, vor allem im Rücken und Nacken



**Sitzen
und
Stehen
abwechseln!**

STUDIEN ERGEBNISSE:

An Arbeitsplätzen mit *kombinierten Stehpulten*
verbringen die Beschäftigten nur noch

- ▶ **56%** ihrer Arbeitszeit im Sitzen
- ▶ 24% im Stehen
- ▶ 20% in Bewegung

Betriebsärzte berichten von deutlichen
Beschwerdeverbesserungen und steigender
Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter.

Hinweis:

**Auch freistehende Pulte
oder Stehmodule,
die fest mit dem
Arbeitstisch verbunden
sind, eignen sich gut für
spontanes kurzes Stehen
(z.B. für kurzes
Gespräch mit Kollegen,
Lesen von Unterlagen).**



Quelle: www.living-chairs.de

Quellen: VDSI aktuell Dynamisch am Schreibtisch und www.leuwico.com



Quelle: www.feica.eu

Quelle: www.ergonomiewelt-magazin.de

**HÖHENVERSTELLBARE
ARBEITSTISCHE**

Möbelhersteller bieten Sitz-Steh-Arbeitstische
an, die eine besondere Flexibilität zulassen.
Bedenken Sie auch das Nachrüsten vorhandener
Tische unter ergonomischen und
wirtschaftlichen Aspekten.

WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn
Albecke 4
58638 Iserlohn
[W] www.zaa-iserlohn.de

Arbeitsmedizin
[T] 02371 78976-0
[M] medizin@zaa-iserlohn.de

Arbeitssicherheit
[T] 02371 78976-20
[M] sicherheit@zaa-iserlohn.de