

INFOS und TIPPS
zur
„ERGONOMISCHEN
ARBEITSPLATZGESTALTUNG für
KINDERGARTEN- PÄDAGOGINNEN“

Ergebnisse aus der Diplomarbeit
von Isabella Reischl
an der Akademie für
Ergotherapie Linz



Die perfekte Kindergärtnerin...:

... soll Nerven wie Drahtseil, 6 Paar Hände und 3 Paar Augen haben

... soll einen Schoß haben, auf dem zehn Kinder gleichzeitig sitzen können, und trotzdem muss sie auf einem Kinderstuhl Platz haben

... soll einen Rücken haben, auf dem sich alles abladen lässt, und sie soll in einer überwiegend gebückten Haltung leben können



WARUM UND WIESO?

Ergotherapie? – Wenige Kindergartenpädagoginnen wissen, dass ErgotherapeutInnen laut MTD-Gesetz Nr. 460 §2 Abs.5 berechtigt sind: „... ohne ärztliche Anordnung die Beratungs- und Schulungstätigkeit sowohl auf dem Gebiet der Ergonomie, als auch auf dem Gebiet des allgemeinen Gelenksschutzes am Gesunden...“ durchzuführen.

Daher ist es ein Ziel der Ergotherapie in diesem Bereich, beispielsweise den Arbeitsplatz einer Kindergartenpädagogin zu analysieren, Risikofaktoren aufzuzeigen und Veränderungsvorschläge anzubieten, welche im täglichen Arbeitsleben umsetzbar sind. Dabei werden nicht nur das Arbeitssystem, sondern auch andere beeinflussende Umgebungsfaktoren mitberücksichtigt. Maßnahmen wie die Vermittlung rückengerechten Verhaltens in Beruf und Freizeit, Gelenksschutz, sowie aktive Maßnahmen zum ergonomischen Sitzen und Positionswechseln werden in diesem Rahmen trainiert.

Die Ergebnisse der Diplomarbeit von Isabella Reischl zu diesem Thema sind im vorliegenden Infofolder zusammengefasst, um einer „perfekten Kindergärtnerin“ den Arbeitsalltag ein wenig zu erleichtern...

KÖRPERLICH BELASTENDE FAKTOREN DURCH DIE ARBEIT IM KINDERGARTEN:

- kindgerechte Sessel mit einer Sitzhöhe von 32cm
- kleine Tische und niedrige Arbeitsbereiche wie z.B. Küchenzeile im Gruppen-raum mit einer Arbeitshöhe von 64cm
- häufiges Heben und Tragen von Kindern
- hinunterbeugen zu den Kindern um z.B. Schuhbänder zu binden
- Lärm von bis zu 85dB durch tobende Kinder, knallende Türen und umfallende Sessel



KÖRPERHALTUNG EINER KINDERGARTENPÄDAGOGIN BEI DIESEN BELASTENDEN AKTIVITÄTEN UND RAHMENBEDINGUNGEN:

- Rundrücken – gebeugte Wirbelsäule – physiologische Krümmungen aufgehoben -> hoher einseitiger Druck auf die Bandscheiben
- Stark gebeugte Knie- und Sprunggelenke -> aufstehen aus dieser Hocke- Position sehr kraftaufwendig
- Ruckartige Drehbewegungen der Wirbelsäule, um alle Kinder auch in Gefahrensituationen schnell im Blickfeld zu haben und reagieren zu können
- Eingerastete Haltung beim Tragen eines Kindes -> „Hohlkreuz“, Becken nach vorne/ seitlich gekippt, Beine einseitig belastet



Bild 1: www.hubermx-ws.de

KRANKMACHENDE FOLGEN DURCH FEHLHALTUNGEN IN DIESEN KÖRPERPOSITIONEN:

- Muskuläre Verspannungen und Rückenschmerzen – vor allem im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule durch falsche und lange gebeugte Sitzpositionen
- Bandscheibenvorfall - kann durch einseitige Fehlbelastungen der Wirbelsäule entstehen
- Kniebeschwerden – durch langes Sitzen auf kleinen Sesseln -> Unterschenkelänge ca. 40cm, Sitzhöhe nur 32cm!
- Schulterprobleme – aufgrund von nicht ergonomischem Heben und Tragen der Kinder
- Kopfschmerzen – verursacht durch Verspannungen im Nackenbereich oder hohen Lärmpegel



Bild 2: www.hubermx-ws.de

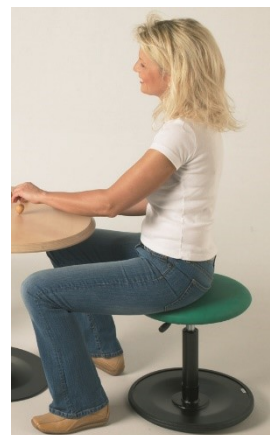
ERGOTHERAPEUTISCH- ERGONOMISCHE VERÄNDERUNGSVORSCHLÄGE:

- Bei der individuellen ergotherapeutischen Analyse des Arbeitsplatzes „Kindergarten“ werden nicht nur räumlich-technische Veränderungen, sondern auch umgebende Einflüsse wie Licht, Klima oder psychische Belastungen mit einbezogen
- Wird Lärm als ein sehr belastender Faktor empfunden, können folgende Maßnahmen vorbeugen:
 - Verkleidung der Decken und Wände mit lärm-dämmenden Materialien (siehe Bild aus www.futureclass.at)
 - Verkleinerung von großen, offenen Räumen durch Regale oder Trennwände
 - Lärmdämpfende Belege an Sessel- und Tischbeinen, Versehen von Türen mit Schließern
 - Aufteilung der Räume in Toberäume und Ruheecken
 - Lärmpausen für Kindergartenpädagoginnen von mindestens 30Min./ Tag
- Bevor zur Vorbeugung oder Vermeidung von Rückenschmerzen neue, ergonomische Sitzgelegenheiten zum Einsatz kommen, ist bezüglich Verhaltensergonomie eine individuelle Beratung unbedingt notwendig.



Denn viele räumlich-technische Veränderungen am Arbeitsplatz nützen wenig, wenn im täglichen Leben nicht bewusst auf die eigene Haltung geachtet wird. Bei falscher Anwendung können auch ergonomische Sitzmöbel Haltungsschäden verursachen! Daher ist im Alltag folgendes zu beachten:

- Sitzen:
 - aufrechte Haltung des Oberkörpers
 - Schulterblätter nach hinten/unten ziehen
 - Becken etwas nach vorne kippen
 - Füße stehen in etwa hüftbreit und angewinkelt vor dem Körper am Boden
- Hinunter Beugen
 - mit beiden Beinen hüftbreit am Boden stehen
 - aufrechte Haltung, Rücken gerade halten
 - Hüfte, Knie und Sprunggelenke beugen
 - mit geradem Rücken in die Hocke gehen
- Heben:
 - Rücken gerade halten
 - Knie beugen
 - Gewicht möglichst nah am Körper hochheben
 - nie ruckartig heben oder absetzen



- Tragen:
 - mit beiden Beinen hüftbreit am Boden stehen
 - „Hohlkreuz“ vermeiden
 - Knie etwas beugen und Becken nach hinten kippen
 - Hüfte nicht einseitig belasten

Bei all diesen Tätigkeiten ist allerdings auch der Trainingszustand des Körpers nicht unwesentlich. Eine schlaaffe, kraftlose Muskulatur bedeutet vermehrte Belastung und Krafteinwirkung über Gelenke und knöchernen Verbindungen.

Durch folgende Sportarten können vor allem Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt und so die Rumpfstabilität wesentlich verbessert werden.

SPORT/ ENTSPANNUNG/ ABWECHSLUNG DURCH...:

- Schwimmen
- Aerobic/ Gymnastik/ Muskelkrafttraining
- Sauna/ Massage
- Langlaufen/ Skitouren
- Spazieren/ Wandern / Walken/ Laufen

ERGONOMISCHE SITZGELEGENHEITEN:

WIPP- SITZ (LeitnerWipp WS K oder WS 1):

Fa. Leitner Ergomöbel

Beweglicher Hocker mit problemloser Anpassung der Sitzfläche an verschiedene Arbeitshöhen: Lifthöhe K (31-45cm) Lifthöhe 1 (35-48 cm). Er fördert aktives Sitzen und durch die permanente Beweglichkeit von Becken und Rumpf kann eine statische Haltung des Körpers verhindert und die gesamte Wirbelsäule (inklusive der Bandscheiben) entlastet werden. Der Wipp-Sitz ist des Weiteren kippbar, rutschsicher und rundherum drehbar.





>> ERGONOMIE-TIPP

Der Wipp-Sitz ist optimal im Gruppenraum zum Sitzen bei kleinen Tischen. Die Knie passen unter den Tisch hinein, eine gebückte Haltung kann vermieden werden und Drehbewegungen des Oberkörpers sind ohne Verrenkungen der Wirbelsäule möglich.

LeitnerTwist und LeitnerHoc

Fa. Leitner Ergomöbel

Höhenverstellbarer Drehstuhl oder Rollhocker in Lifthöhe K (34-47 cm) oder Lifthöhe 1 (38-53 cm Sitzhöhe) mit Rund- oder Sattelsitz für eine aufrechte, entlastende Haltung. Das Fußkreuz sowie die Rollen machen ihn mobil und flexibel einsetzbar.

Die höhen- und tiefenverstellbare Rückenlehne beim Twister sowie die hochgezogene Schale beim Ergo-Hoc stützen das Becken und die Wirbelsäule.

Leitner Ergomöbel sind von der LGA Nürnberg/TÜV Rheinland sicherheitszertifiziert und entsprechen den neuesten Normen für den Einsatz von Produkten in Kindergärten und Kinderkrippen.



>> ERGONOMIE-TIPP

Zumindest eine ergonomische Sitzgelegenheit pro Erwachsenen wäre wünschenswert, viele Träger kommen allerdings nicht für diese Kosten auf. Welchen (bereits angeführten) Folgeschäden dadurch jedoch vorgebeugt werden kann, bedarf umfassender Aufklärungs- und Überzeugungsarbeit seitens der KindergartenpädagogInnen, Ergo-therapeutInnen, Arbeitsmedizin, usw. ...

TRIPP- TRAPP SESSEL:

Dieser Sessel bietet den Kindern die Möglichkeit, körpergerecht auch auf einem normal großen Tisch zu spielen bzw. zu arbeiten (Sitz- und Fußbrett individuell höhenverstellbar).

>> VORSCHLAG

Ein erwachsenengerechter Zeichen- und Basteltisch bzw. ein höhenverstellbarer Tisch (Leitner Ergomöbel) im Gruppenraum mit einem normal großen Sessel oder höhenverstellbaren Wipp-Sitz für KindergartenpädagogIn und mehreren Tripp-Trapp- Sesseln (für Kinder) verhindert das gebückte Sitzen auf den kleinen Sesseln.



SITZBALL:

Erfordert ebenfalls dynamisches Sitzen, da der Ball hin und her rollt und der Kontakt zum Boden nicht stabil ist. Optimale Sitzhaltung ist in der Ballmitte, die Beine sind leicht gegrätscht, die Füße zeigen nach außen und stehen unter den Knien, der Oberkörper ist aufgerichtet. Als Sitzgerät nicht für dauernden Einsatz geeignet.



>> PROBLEM IM KINDERGARTENALLTAG

Durch die Größe des Balls ca. 55-65cm (angepasst an die Körpergröße 155-175cm) ist zwar die Haltung von Becken, Rumpf und Wirbelsäule optimal, die Knie passen jedoch in dieser Sitzposition nicht unter einen kleinen Kindertisch. Im Turnsaal, im Sitzkreis oder bei einem großen Tisch ist der Gebrauch zur Abwechslung sinnvoll.

RESUMEE:

Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass Ergotherapie im Kindergarten nicht nur für Kinder, sondern auch für Kindergarten-pädagoginnen und andere Mitarbeiter eine wertvolle und notwendige Ergänzung und Hilfestellung im Alltag bieten kann. Einerseits schaffen individuell angepasste Veränderungen entsprechende Erleichterungen im Arbeitsalltag und andererseits wird im Sinne der Prävention vor allem möglichen längerfristigen Folgeschäden im körperlichen (z.B. Rückenbeschwerden) sowie im psychischen (z.B. Stress, Burn-out) Bereich vorgebeugt.

KONTAKT:

Isabella Reischl
4824 Gosau 15
Tel.: 0660/6577157
email: ireischl@gmx.at

Mit freundlicher Unterstützung von



Firma Leitner Ergomöbel GmbH
Burgwegerstraße 57
4923 Lohnsburg
Tel.: 07754/ 3137- 0
email: office@ergomoebel.at
www.ergomoebel.at