

EVALUIERUNG SITZ-/STEHARBEITSPLATZ

Höhenverstellbare Sitzmöbel für höhenverstellbare Schreibtische im Test-Einsatz bei Firma Scheuch / Ried i.I.

**Ergebnisse der 2-monatigen Testphase mit stufenlos höhenverstellbaren Sitzalternativen
von LEITNER ERGOMÖBEL (Sitz/Stehhilfen)
im Vergleich mit „herkömmlichen“ Drehstühlen**

Kooperationsprojekt:

Scheuch GmbH, Aurolzmünster / LEITNER ERGOMÖBEL, Lohnsburg / Ergonomieberatung Petra Rechberger, Hohenzell

Bewegtes Büro – Sitz-/Stehdynamik mit höhenverstellbaren Schreibtischen und Stühlen

In unserem Zeitalter arbeiten viele Menschen Tag für Tag sitzend vor einem Computerbildschirm. Diese sitzende Tätigkeit führt häufig zu einem Aufrichtungsmangel, der zu vielen körperlichen Problemen (z.B. Verspannungen in Schulter/Nackengebiet, Kopfschmerzen, Tinnitus, schmerzhafter Ellbogen, Bandscheibenvorfälle,...) beiträgt. Außerdem kommt es zu einer verminderten Tätigkeit der Muskulatur (passives Sitzen), Durchblutungsmangel, verminderte Darmtätigkeit und vieles mehr.

Da diese Krankheiten des Bewegungsapparates typisch sind für Büroarbeitsplätze und für Firmen hohe Kosten durch Krankenstände und Ausfälle von Mitarbeitern entstehen, beginnt ein Umdenkprozess. Es werden Büroarbeitsplätze neuerdings anders gestaltet, um mehr Abwechslung der Körperhaltung möglich zu machen. Andere Sitzmöbel, Bewegungshocker, Stehhilfen und höhenverstellbare Schreibtische, Stehpulte, notwendige Gehwege zum Drucker, Schulungen für MitarbeiterInnen...sind einige Beispiele dieses Umdenkens.

So wurde auch bei der Firma Scheuch (Lüftungstechnologie) ein Büro mit höhenverstellbaren Schreibtischen ausgestattet.

Da herkömmliche Sitzmöbel bisher für die typische Büroarbeitshöhe (Kniebeugung 90/Hüftbeugung 90/100) gebaut wurden, ist das erhöhte Sitzen kaum möglich, denn die Hubhöhe muss über die herkömmliche Büroarbeitshöhe hinausgehen und eine Abkipfung der Sitzfläche muss möglich sein.

Ich habe als Physiotherapeutin für Arbeitsergonomie bei der Firma Scheuch mit Unterstützung der Firma Leitner Ergomöbel eine Evaluierung von verschiedenen Sitzmöbeln (Bewegungshocker -mehrere Modelle, Bürosessel mit Abkipfung und höherer Hubhöhe, ohne/mit Armlehnen, verschieden geformte Sitzflächen) durchgeführt. Mittels Fragebogen wurde nach einem Testzeitraum (1 Woche/Möbelstück) die Zufriedenheit mit dem Sitzmöbel und das dadurch entstandene Sitzverhalten festgehalten.

Am Ende zeigte sich, dass der Großteil der MitarbeiterInnen erhöhte Sitzpositionen (automatisch verbesserte Aufrichtung, bessere Atmung und Durchblutung) sehr gut angenommen haben und diese auch schätzen.

Wesentlich für mich ist, dass eine Investition in höhenverstellbare Schreibtische durch entsprechende Sitzmöbel (Möglichkeiten des erhöhten Sitzens, Halbstehens und Stehens) UND die dazugehörige Information und Anleitung der MitarbeiterInnen zusammengehört!

Nur so können körperschädliche Gewohnheiten des Sitzens am PC dauerhaft verändert werden.

Vielen Dank der Firma Leitner für die Bereitstellung der Testmöbel.

Petra Rechberger

Physiotherapie, Arbeitsergonomie

www.praxis-rechberger.at