

# Arbeitsplatz-Beratung

## Holen Sie den Rat einer Fachperson

### Sitz- Marathon in der Bürowelt

Bewegungsarmut, starres statisches Sitzen und falsche Höheneinstellungen unseres Arbeitsplatzes sind häufig die Ursache von Rückenproblemen, Körperfehlhaltungen und Nackenschmerzen! Wie steht es um Ihren Rücken? Haben Sie sich schon einmal gefragt ob Ihre Rückenschmerzen mit Ihrem Arbeitsplatz zusammenhängen? Ich empfehle Ihnen dringend, das zu prüfen!!



#### Ergonomie

Viele sprechen davon, selten weiss jemand darüber wirklich bescheid. Ein ergonomischer Arbeitsplatz ermöglicht Menschengerechtes Arbeiten in Körpergerechter Haltung! Kleider und Schuhe kaufen Sie ja auch nach Körper- und Fussgrösse. Da ist es doch absolut logisch, dass eine Person von 160cm Körpergrösse nicht auf derselben Höhe arbeiten kann wie jemand der 190cm gross ist. Umgekehrt ebenso!! Tisch, Stuhl und Bildschirm müssen individuell auf Ihre Körpergrösse eingestellt werden. Dementsprechend müssen Arbeitswerkzeuge wie Maus und Tastatur platziert werden. Sie sollen Ihre Aufgabe am Arbeitsplatz effizient und konzentriert erfüllen können, ohne ein überflüssiger Gesundheitsschaden in Kauf zu nehmen. Es gilt diese Regel als Grundbedürfnis in's Zentrum zu stellen und für Ihre Gesundheit umzusetzen!

#### Bewegungslos

Unser Tagesablauf wird vom Sitzen dominiert. Viele jammern, wenn sie vom Stuhl aufstehen und einige Meter zum Drucker gehen müssen. Langes, angespanntes Sitzen mit wenig möglichen Haltungsveränderungen schwächt unsere Muskulatur. Unsere Wirbelsäule und Gelenke werden nicht mehr richtig gestützt und dadurch belastet. Unser Körper ist absolut von Bewegung abhängig, ohne sie verliert er die Kraft, sämtliche Körperfunktionen aufrecht zu erhalten.

#### Gesundheitsförderung

ist gleichermaßen ein Thema für Vorgesetzte sowie für jeden Mitarbeitenden. Für gesundes Arbeiten braucht es Strategien, die Mitarbeiter in dieses Thema miteinzubeziehen und zu sensibilisieren. Eigenverantwortliche und motivierte Menschen tragen aktiv dazu bei, die Gesundheit zu verbessern und steigern nachhaltig ihre Arbeitsleistung. Dazu braucht Jeder die nötigen Informationen, Anregungen sowie die individuelle Unterstützung! Lassen sie sich von einer Fachperson beraten! Bei Arbeitsplatz-Beratungen stellen wir fest, dass Mitarbeitende sehr unsicher sind, Ihren Arbeitsplatz anhand einer Informationsbroschüre selbst richtig einzustellen. Die richtige Einstellung zu finden ist gar nicht so einfach. Was ist richtig?

#### Die Körperhaltung ist entscheidend

Das eigene Körpergefühl entspricht nicht immer einer gesunden Körperhaltung. Oft sind sich die Personen Ihrer belastenden Körperhaltung gar nicht bewusst und wissen darum nicht, dass Sie täglich Ihre Gesundheit auf's Spiel setzen! Viele Menschen leiden unter Schäden am Bewegungsapparat welche auf einen unpassenden Arbeitsplatz zurückzuführen sind. Ständige Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen und Augenbeschwerden sind Beispiele aus der Praxis. Für Betroffene stellen diese Gesundheitsprobleme oft eine grosse Herausforderung dar. Sie nehmen ständig Medikamente ein oder sind wiederholt in therapeutischer oder ärztlicher Behandlung. Daraus resultieren häufig IV-Fälle. Ein ergonomischer Arbeitsplatz kann Ihr Leben massiv erleichtern!

#### Kosten sparen

Fatalerweise finden Mitarbeiter oft nicht den Mut Ihre Arbeitssituation mit dem Arbeitgeber zu verbessern. Man möchte nicht auffallen, kein Spezialfall sein, denn die Angst um den Arbeitsplatz ist gross. Vielfach sind viele

### Zur Autorin

Gabriela Leemann ist dipl. Shiatsu-Therapeutin und im Ergonomie-Fachgeschäft ErgoPoint Zürich-Oerlikon zuständig für Arbeitsplatzberatungen und Vorträge in Firmen.

#### Kontakt

E-Mail: leemann@sitz.ch  
Telefon 044 305 30 80



Arbeitgeber nicht bereit Veränderungen vorzunehmen, da sie hohe Kosten vermuten. Zu Unrecht! Denn durch eine Arbeitsplatz-Optimierung sind Mitarbeiter leistungs- und konzentrationsfähiger, fehlen am Arbeitsplatz weniger und das wiederum sorgt für ein positiveres Arbeitsklima. Das ist das grösste Potenzial in einer Firma, Kosten zu sparen! Gesunde, gut ausgebildete und zufriedene Mitarbeiter sind für jeden Betrieb die wertvollste Ressource. Einige Firmen haben diese Erkenntnis festgehalten und setzen sie erfolgreich in der Praxis um.

Es ist fehl am Platz dieses Thema zu ignorieren, denn es belastet das Gesundheitswesen massiv und unsere Wirtschaft laut Seco (Studie 09/2009) mit 4 Milliarden jährlich!

**Wollen wir nicht Alle, gesund und schmerzfrei unsere Aufgaben erfüllen und das Leben geniessen?**

Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Entscheiden Sie sich ab sofort, bewusst für Ihre Gesundheit!

### Fünf Fragen zum gesunden Arbeiten

- Kennen Sie alle Einstellmöglichkeiten und Funktionen Ihres Bürostuhles?
- Lässt sich Ihr Arbeitstisch in der Höhe verstellen?
- Ist Ihr Monitor auf der optimalen Sichthöhe der Augen?
- Platzen Sie Ihre Tastatur und Maus richtig?
- Nutzen Sie Ihre Arbeitsmittel körpergerecht?

Vielfach erreicht man mit kleinen Veränderungen schon eine spürbare Verbesserung.