

## **Die (Wirbel-)Säule eines Unternehmens Findet die Zukunft des Büros auf dem Rücken des Bildschirmarbeiters statt?**

Das Internet und moderne IT-Technologien haben unsere Lebens- und Arbeitswelt in einem nie geahntem Maße verändert. Und das ist erst der Anfang. Der Austausch von Informationen über das weltweite Rechnernetz wird schon bald einen erheblichen Teil unserer täglichen Arbeit im Büro einnehmen. Wir alle werden in Zukunft noch stärker an den Rechner gebunden als bisher. Das birgt Risiken für unsere Gesundheit. Aber es gibt Möglichkeiten, diesen Gefahren wirkungsvoll entgegenzutreten.

Die konzentrierte Arbeit am Bildschirm wird immer weiter Raum greifen - und damit auch die besonderen Belastungen, denen die Menschen durch diese Fixierung auf den Rechner ausgesetzt sind:

Da beobachten wir heute schon eine allgemeine Bewegungsarmut mit ihren bekannten negativen Auswirkungen auf die Durchblutung und den Muskel- und Skelettapparat. Untersuchungen zeigen: Rückenleiden sind die mit Abstand meistgenannte Ursache für Fehlzeiten im Büro.

### **Bildschirm und Bewegung**

Der immer gleich starre Blick auf den Monitor, über Stunden keine Wechsel der Körperhaltungen und vor allem das ungesunde Dauersitzen führen zwangsweise zu schmerzhaften Verspannungen der Rückenmuskulatur. Der Mensch ist für Bewegung geschaffen, auch der beste "dynamische" Bürostuhl kann diesen Mangel an körperlicher Aktivität nicht -oder nur sehr unzureichend- kompensieren.

### **Füße und Bewegung**

Wesentliche Impulse für die notwendige Durchblutung unseres Muskelapparates gehen von sogenannten fußgesteuerten Bewegungen aus. Gehen, Stehen, der Wechsel von Standbein und Spielbein, kurz "die Füße vertreten" bewirken eine sofort spürbare Regeneration. Die Wirbelsäule, das zeigen Untersuchungen von Arbeitsphysiologen, wird durch Sitzen bis zu doppelt so stark belastet wie im Stehen. Gelegentliches Aufstehen und die Möglichkeit, auch im Stehen am Rechner zu arbeiten, sind entscheidende Faktoren für unsere Gesundheit.

### **Bandscheibe und Bewegung**

Hinzu kommt, dass unsere Bandscheiben, jene hydrodynamischen Stoßdämpfer für die Wirbelknochen, nur durch Bewegung immer wieder mit Flüssigkeit versorgt werden können: Sie haben nämlich dazu keine eigenen Zuleitungen. Ausschließlich die Kontraktion und Dekontraktion der schwamm-ähnlichen Bandscheibensubstanz im Bewegungsprozess der Wirbelsäule bringt die notwendige Körperflüssigkeit ins Innere. Alle statischen Dauerhaltungen der Wirbelsäule sind somit in höchstem Maße ungesund.

### **Stress und Bewegung**

Die Auswirkungen des im Büroalltag üblichen Bewegungsmangels beschränken sich nicht nur auf den Körper. Konzentrierte Rechnerarbeit verlangt pausenlos Entscheidungen. Die mentale Belastung wird häufig unterschätzt, der Stressfaktor ist hoch. Wieder ist es körperliche Bewegung, die hier den nötigen "Reset" ermöglicht. Je höher das Stressniveau einer Arbeit, desto mehr können wechselnde Arbeitshaltungen, Aufstehen und gelegentliche Bewegungspausen zur Regeneration beitragen. Eins ist sicher: eine fehlende Stressableitung durch körperliche Bewegung setzt die Leistungsfähigkeit des Menschen deutlich herab.

### **Büromöbel und Bewegung**

Wir werden in Zukunft noch dringender mehr Bewegung am Büro- und Bildschirmarbeitsplatz brauchen als bisher. Arbeitstische, die wechselnde Arbeitshaltungen vom Sitzen bis zum Stehen ermöglichen, sind ein probates Mittel gegen den Bewegungsmangel. Der Büromöbelhersteller Leuwico aus Wiesenfeld bei Coburg hat schon vor Jahrzehnten das Prinzip der Höhenverstellbarkeit aus seiner Zeichenmöbelproduktion in die Welt der Büromöbel übertragen und verfügt heute über die wohl fortgeschrittenste und zuverlässigste Technologie.

Ergodynamische Arbeitsplatzsysteme auf höchstem Niveau

Die Büromenschen der Zukunft brauchen ein geschärftes Bewusstsein für das gesamte Problemfeld "Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz" und Einrichtungen, die Bewegung nicht nur möglich machen, sondern zu mehr Bewegung animieren. Eine höchstkomfortable Bedienung und ein gutes, modernes Design tun das. Nur in dieser Kombination hat das Büro eine Chance als lebenswerte Arbeitswelt in einer hochinteressanten Zukunft.

Bilder: Download über das Bildarchiv



Datei: 09008.jpg

Im Kasten Vorstellung der neuen Broschüre Ergodynamik

*Die neue Broschüre Ergodynamik des Möbelproduzenten Leuwico vermittelt viel Wissenswertes über die Notwendigkeit von mehr Bewegung und Abwechslung am Arbeitsplatz und zeigt auf, mit welchen Produkten und Verhaltensweisen diese Flexibilisierung der Arbeitshaltung in der Praxis umgesetzt werden kann.*

*Die Kernaussage des Ergonomiespezialisten wird überzeugend transportiert: Wirklich menschengerechte und gesundheitsbewusste Büroeinrichtung bedeutet mehr als das Einhalten starrer Grenzwerte. Sie muss Individualität zulassen und den Bedürfnissen der Menschen, insbesondere dem natürlichen Bewegungsdrang, in praxisgerechter Weise gerecht werden. Interessant: die Tipps für gesundheits- und körperbewusstes Verhalten am Büro- und Bildschirmarbeitsplatz und die Kosten & Nutzen-Darstellung.*

*Auf jeden Fall eine nützliche und kurzweilige Lektüre für alle vom Haltungstress geplagten Büromenschen und Bildschirmarbeitsplatz-Hochleister.*

*Die Broschüre gibt es kostenlos und unverbindlich unter der Rufnummer 0800 / 76 30 040.*



Datei: 09001.jpg

InfoGrafik: hier liegt das Copyright © by ehlers media GbR  
Geisberg 9b - 97234 Reichenberg Tel. +49 (0)931 / 66 32 16  
info@ehlers-media.com

In Verbindung mit der Veröffentlichung dieses Berichtes ist die Nutzung freigegeben.

Die menschliche Wirbelsäule - ein Meisterwerk der Evolution. Die Problemstellungen des aufrechten Ganges hat sie eine Million Jahre grandios gelöst. Zum Stillsitzen ist sie allerdings nicht ausgelegt, auf die einseitigen Belastungen des Dauersitzens vor dem Computer reagiert sie mit Schmerz. Speziell die Bandscheiben brauchen die Bewegung. Ohne sie trocknen sie aus und werden dadurch unflexibel. Die Wirbelkörper und das hochsensible Nervensystem in der Wirbelsäule kommen zu Schaden, ein schmerzender Rücken ist Alltag für hunderttausende von 'Büromenschen'. Wirkungsvolle Abhilfe: Bewegungspausen und wechselnde Arbeitshaltungen an einem Bildschirmarbeitsplatz, der sich bis zur Stehhöhe verstellen lässt.



Datei: 02002.jpg

Ergodynamik durchgängig: Extrem vielseitiges Systemmöbelprogramm GO<sup>2</sup> von Leuwico in Traversenbauweise. Steh-Sitz Dynamik für jeden Arbeitsplatztyp. Optimale Verstelltechnik für jede Anwendung, wahlweise manuell oder motorisch.



Datei: 02003.jpg

Ihr Arbeitsplatz sollte sich Ihnen, Ihrer Arbeitssituation, Ihrer Stimmung anpassen und nicht umgekehrt.