



Prävention für die Deutsche Rentenversicherung (DRV)

„Ergonomie“ am Arbeitsplatz



Ergonomie

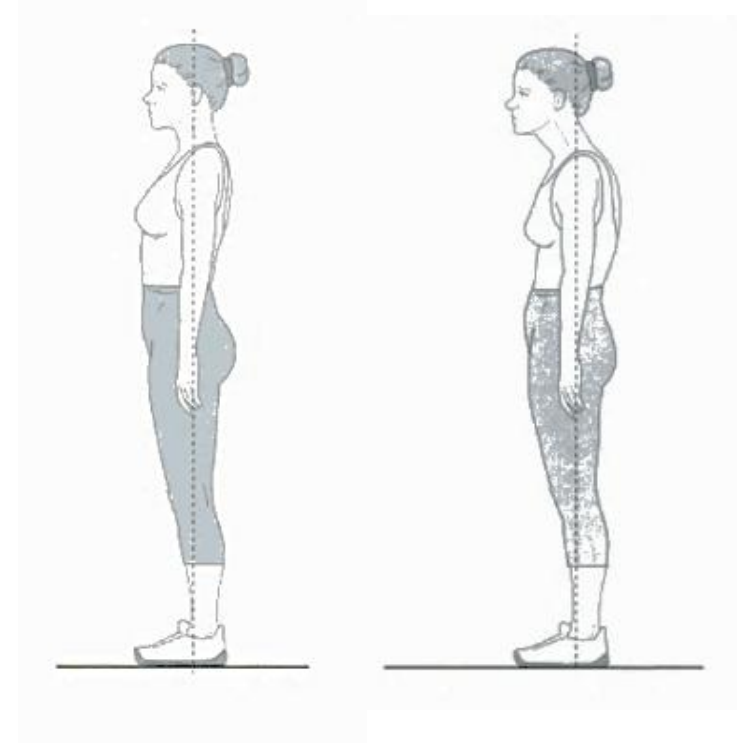


- gesund arbeiten -



Haltung und Einflussfaktoren

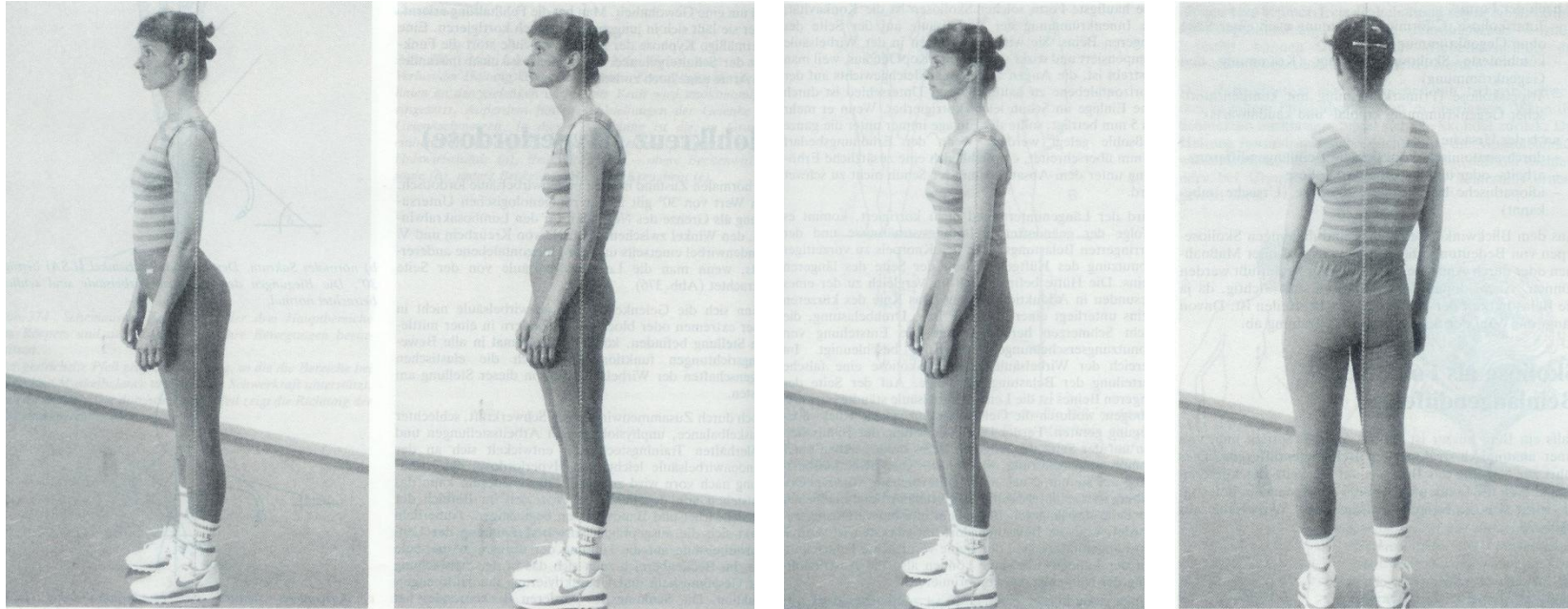
- Körperhaltung wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst...
- der Form und Statik der knöchernen Wirbelsäule
- der Psyche
- der Gelenkbeweglichkeit
- der Kraft und Dehnbarkeit der Muskulatur
(muskuläre Balance)
- der Körperwahrnehmung und Haltungsgewohnheiten



Ahonen, 2003

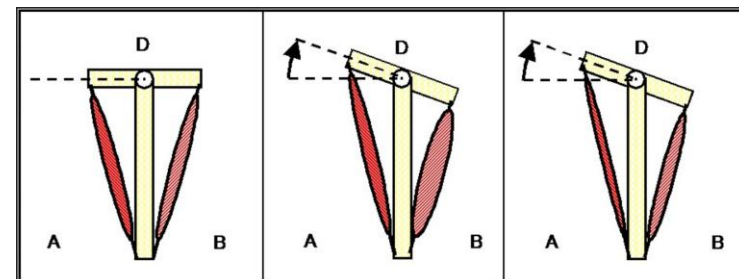
Haltung und Einflussfaktoren

➤ Muskuläre Dysbalancen



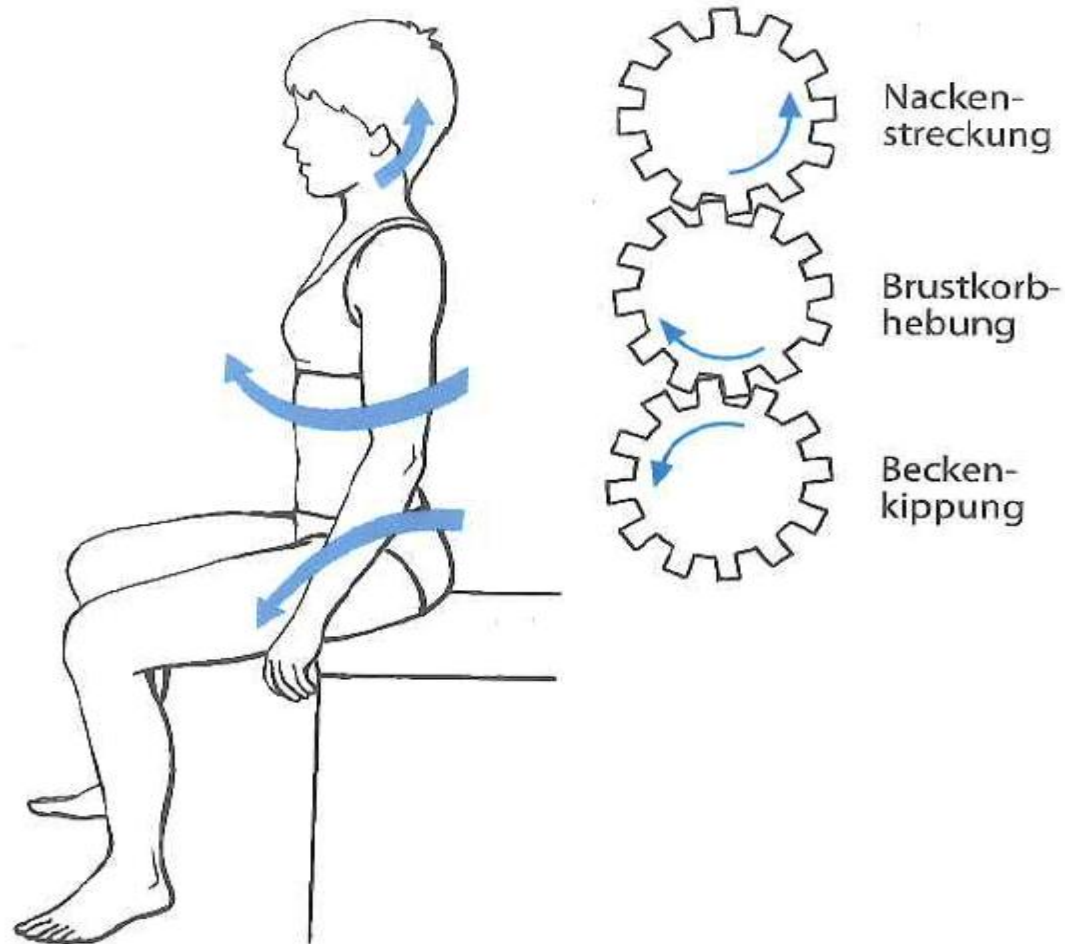
- Inaktivität
- abgeschwächte verkürzte Muskeln
- Fehl- und Überbelastungen

fördern Haltungsschwächen und schlimmstenfalls entwickelt sich daraus ein Haltungsschaden





Haltung und Einflussfaktoren





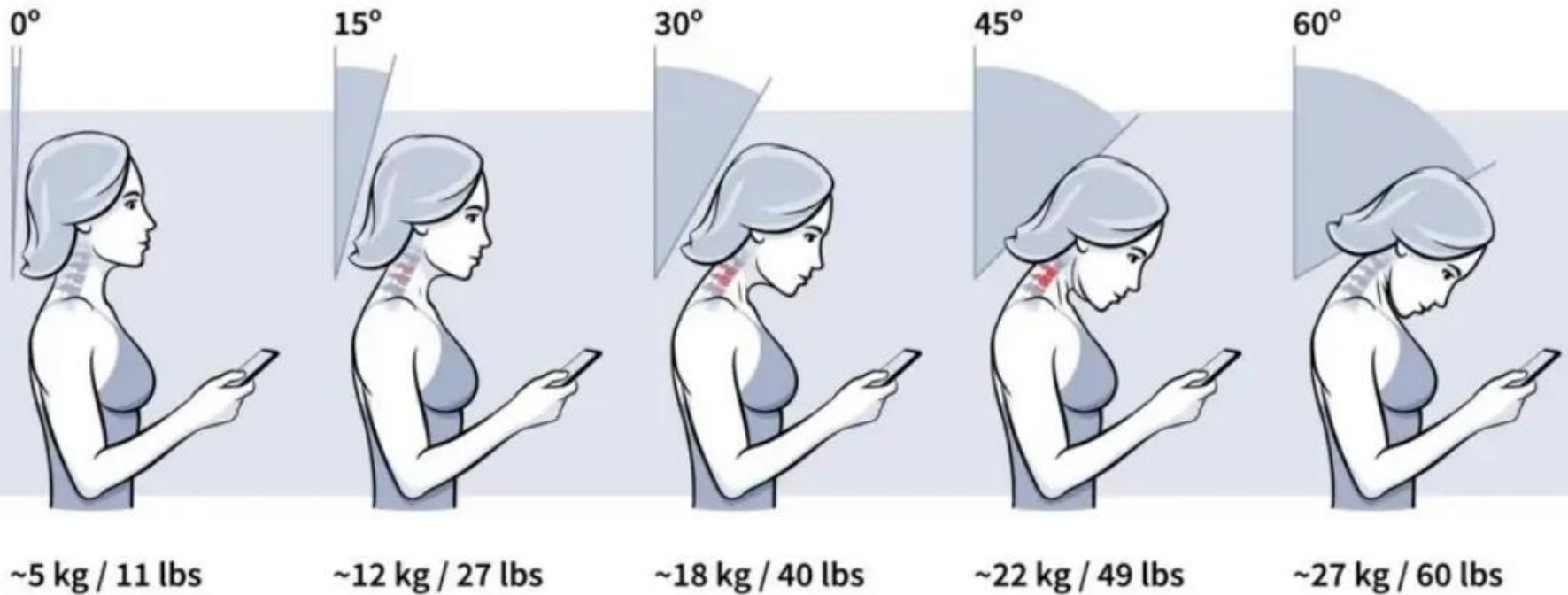
Risikofaktoren für Rückenschmerz

- Langzeitsitzen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Fehlbelastung und einseitige Belastung
- genetische Disposition
- Rauchen
- Stress
- psychische Belastungen





Risiko für Rückenschmerzen





Richtlinien und Tipps für den ergonomischen Arbeitsplatz

ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz verhindert:

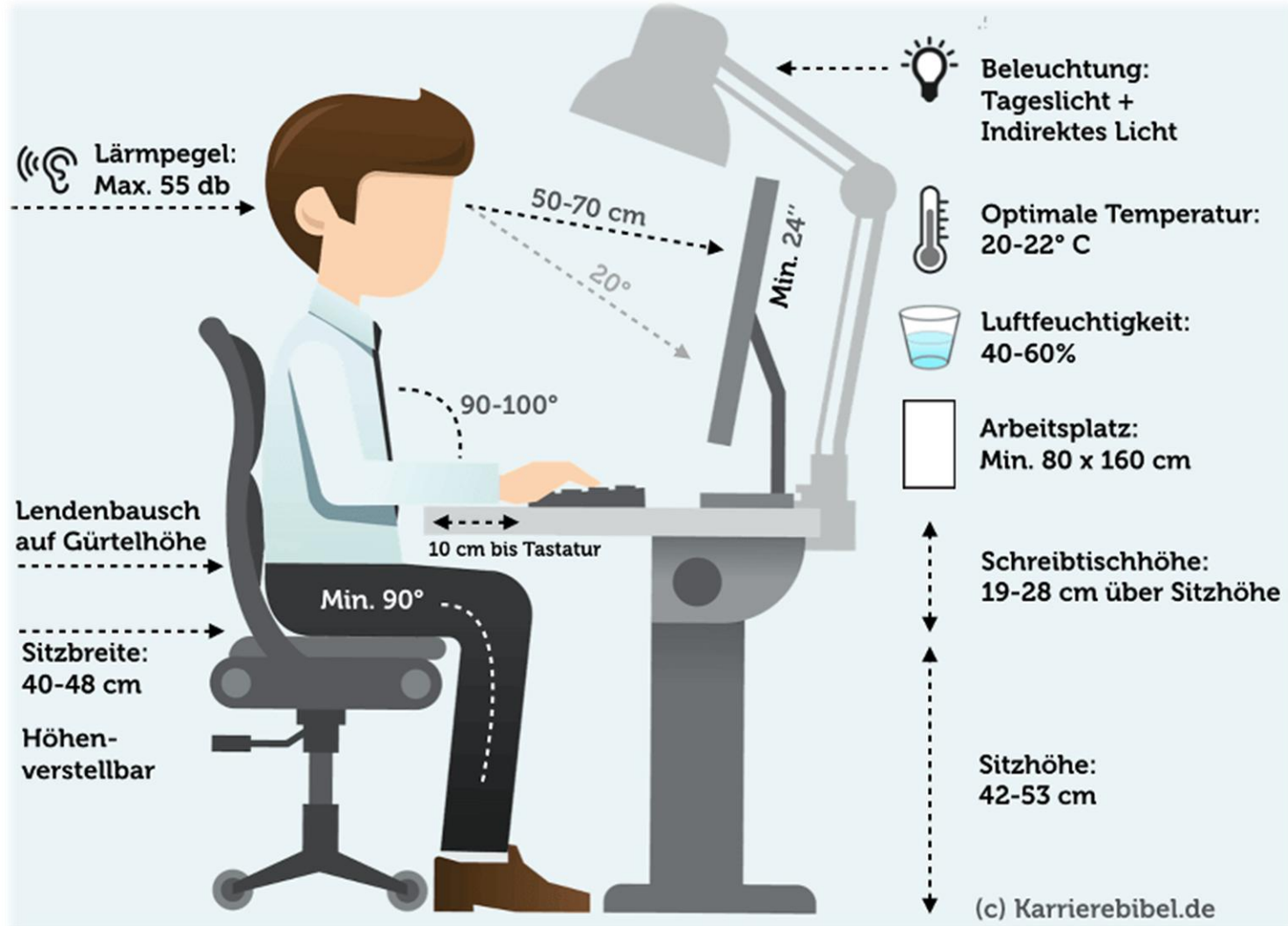
- Fehlbelastungen von Wirbelsäule und Bandscheibe
- Muskelverspannungen
- zu schnelle Ermüdung/Leistungsabfall

+ sorgt für entspanntes, gesundes Arbeiten!





Praxisteil: Arbeitsplatzcheck






Richtiges Sitzen am Arbeitsplatz

 **Lärmpegel:**
Max. 55 db

 **Beleuchtung:**
Tageslicht +
Indirektes Licht

 **Optimale Temperatur:**
20-22° C

 **Luftfeuchtigkeit:**
40-60%

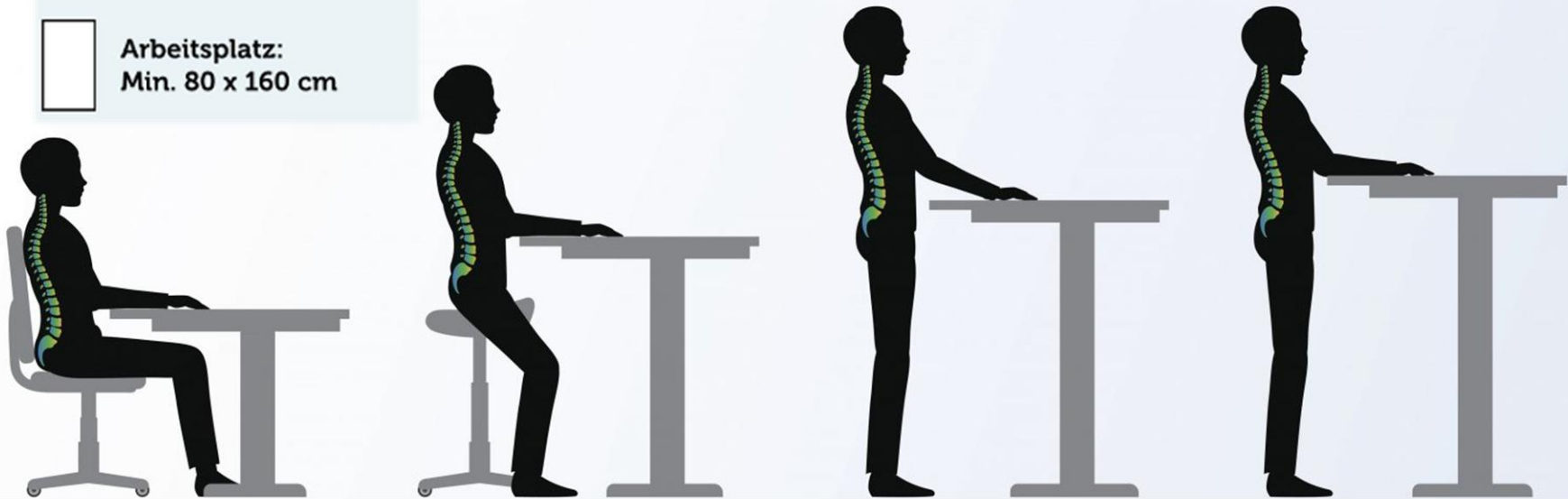
 **Arbeitsplatz:**
Min. 80 x 160 cm

des weiteren wichtig sind:

- die richtige Beleuchtung
- das Raumklima

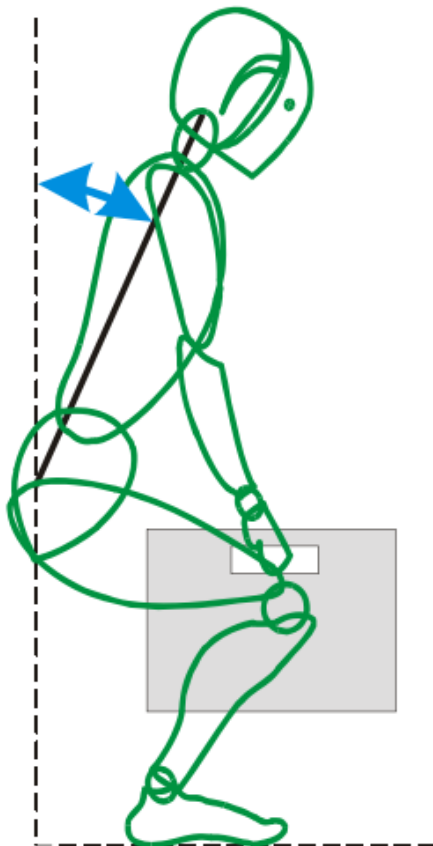
+ Bewegung am Arbeitsplatz

anstatt dauerhafter Zwangshaltung!

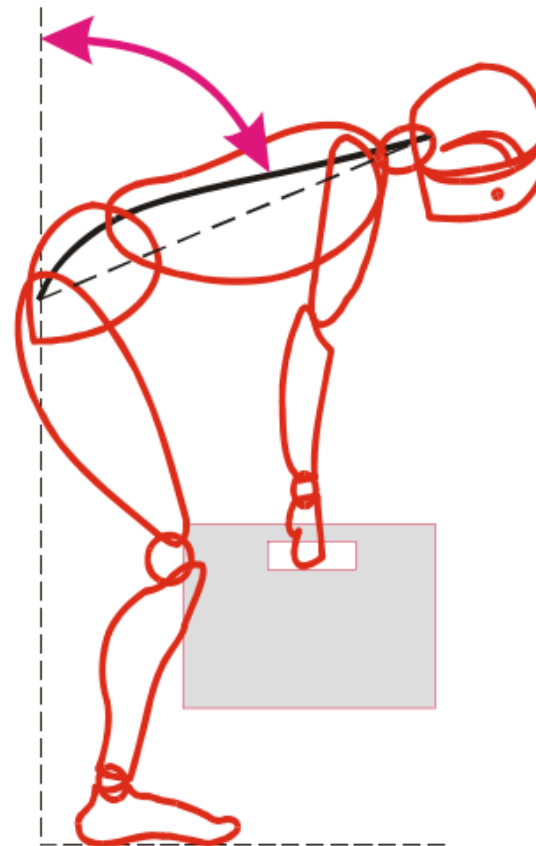


Richtiges Heben und Tragen

Günstiges Heben



Ungünstiges Heben





Richtiges Heben und Tragen

wichtige Regeln

GUT	SCHLECHT
körpernah	körperfern
aufrecht/gerade	gebeugt/gekrümmt
frontal	verdreht
bewegt/dynamisch	statisch/haltend
vielseitig/abwechslungsreich	einseitig/viele Wiederholung
kurze Zeit	lange Zeit
gleichmäßig bewegt	ruckartig/ mit Schwung
Grundspannung	locker
Beine verrichten Hauptarbeit	Rücken verrichtet Hauptarbeit



Take Home Message

- Rückenschmerzen Entstehung
- private/berufliche Belastung
- Vermeid-/reduzierbar
- Muskulatur nutzen/stärken
- Schutzregeln
- Arbeitsplatz/Freizeit



...zum Abschluss



Was ist euch neu?



Was könnt ihr mitnehmen?



Was könntet ihr realistisch im
Alltag anpassen?

