

STEHARBEIT:
JEDER ZWEITE
IST BETROFFEN

WORK HARD IST PASSÉ. HEUTE MUSS JEDER ARBEITS- PLATZ OPTIMAL AUF DIE BEDÜRFNISSE DER MITAR- BEITER EINGERICHTET SEIN.

INHALTSVERZEICHNIS

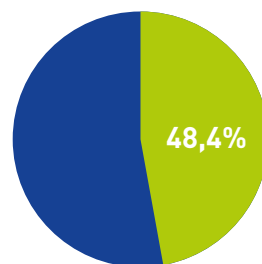
Folgen der dauerhaften Steharbeit.....	3
Was passiert im Organismus?.....	3
Auswirkungen auf das Arbeitsumfeld.....	5
Vorteile des Stehens.....	6
Richtig stehen.....	6
Was kann der Arbeitgeber unternehmen.....	7
Stehen auf das richtige Material.....	7
Steharbeit ist überall.....	8
Merkmale von Stehhilfen.....	8
Fazit.....	9



WIE STEHT'S?

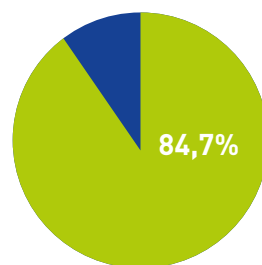
Wussten Sie, dass heute beinahe jeder zweite Beschäftigte über längere Zeiträume hinweg bei der Arbeit steht? Bei 43,4 Millionen Erwerbstätigen 2015 sind das rund 21 Millionen Beschäftigte, die ihren Arbeitstag überwiegend stehend verbringen. Fast 26 Prozent davon fühlen sich durch das Stehen bei der Arbeit belastet.

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, wie es zur aufrechten Haltung gekommen ist. Der Mensch hat sich aufgerichtet, damit er in seiner Umgebung besser zurecht kommt und damit er seine Hände für Arbeit oder Handwerk frei hat. Noch vor hundert Jahren mussten Bahnführer stehen, da man glaubte, dass sitzende Fahrer einschlafen könnten. Heute dürfen sie Platz nehmen. Aber viele andere Berufsgruppen müssen ihren Arbeitstag immer noch stehend bewältigen. Mit der Industrialisierung sind Arbeitsabläufe produktiver aber auch bewegungsärmer geworden. Im elektronischen und digitalen Zeitalter heute kann vieles ohne große Körperkräfte und teilweise stehend vollzogen werden. Überwiegend Stehen bedeutet auch heute noch in vielen Berufsgruppen beinhardt Arbeit für die Beschäftigten. Die häufigsten Stehberufe sind im Verkauf, im Handwerk, in der Gastronomie, in der Fertigung und in der Heil- und Pflegebranche. Generell sind in der Dienstleistung 74,8 % von der Arbeit im Stehen betroffen. In der Fertigung sogar 84,7%.



43,4 MIO
ERWERBSTÄTIGE

Von 43,4 Millionen Erwerbstätige verbringen 21 Millionen Beschäftigte ihren Arbeitstag überwiegend stehend
(Quelle:)



21 MIO
BESCHÄFTIGTE

In der Dienstleistung sind 74,8% von der Arbeit im Stehen betroffen. In der Fertigung sogar 84,7%.
(Quelle:)

FOLGEN DER DAUERHAFTEN STEHARBEIT

Gesund ist das nicht. Dauerhaftes Stehen belastet den menschlichen Organismus und ist für zahlreiche Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparates, des Rumpfes sowie der Beine und des Herz-Kreislauf-Systems verantwortlich. Insbesondere das Venensystem der Beine wird stark beansprucht. Mögliche Folgen können Rückenschmerzen, Kreislauferkrankungen und Krampfadern sein.

In Deutschland belegen die Muskel-Skeletterkrankungen und die Herz-Kreislauferkrankungen die Spitzenplätze bei den häufigsten Krankheiten in der Gesamtbevölkerung. 80% der Bevölkerung werden gelegentlich von Rückenschmerzen geplagt, diese sind auch der häufigste Grund für einen Besuch beim Arzt.

Andauernde Arbeit im Stehen belastet. Warum man sich nicht an das Dauerstehen gewöhnen kann? Übung macht hier leider keine Meister, sondern krank. Viele im Stehen arbeitende Beschäftigte klagen über gesundheitliche Beschwerden und nehmen häufig Medikamente gegen Schmerzen und Kreislaufbeschwerden ein.

WAS PASSIERT IM ORGANISMUS?

Still stehen ist harte Arbeit für den Körper. Beim Stehen müssen große Muskelgruppen dauernd angespannt sein, damit die Balancearbeit geleistet und die aufrechte Körperhaltung stabilisiert wird.

Gelenke, Bänder und Sehnen werden einseitig, statisch belastet. Die Daueranspannung der Muskulatur bewirkt eine verminderte Durchblutung, die sowohl die Sauerstoffversorgung als auch den Abtransport der Stoffwechselschlacken beeinträchtigt. Die Folgen sind Verkrampfungen, schmerzhafte Muskelverhärtungen in Rücken, Nacken, Schulter und vorzeitige Ermüdung. Es entsteht eine Haltungsschwäche. Andauernde Stehbelastung führt auch zu Veränderungen der Bänder und Gelenke, vor allem im Hüft-, Knie- und Fußgelenk. Besonders betroffen ist das Fußgewölbe, es flacht ab – so entsteht ein Senk-, Spreiz- oder Plattfuß.

Das Stehen ist für den Kreislauf grundsätzlich stärker beanspruchend als die sitzende Körperhaltung. Durch das Stehen kommt es zu einer Verschiebung von Blut und Gewebeflüssigkeit in die Gefäße und Gewebe der unteren Extremitäten. Die Volumenverschiebungen werden durch eine beträchtliche Erhöhung der Gefäßwand- und Gewebespannung kompensiert. Regulationsprozesse laufen in der Regel unbemerkt ab, sie können bei Störungen aber zu erheblichen Beschwerden wie starkem Herzklopfen, Blutdruckschwankungen und Schwindelgefühl – bis hin zur Ohnmacht führen. Zu viel venöses Blut in den Beinen schädigt nicht nur die betroffenen Gliedmaßen, sondern führt auch zu Sauerstoffmangel im Gehirn. Es reagiert mit einem allgemeinen Leistungsabfall, von dem wiederum viele Körperfunktionen betroffen sind. Es kommt zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Reaktionsverlangsamung, Motivationsverlust, Kopfschmerzen bis hin zur Ohnmacht.

**„WENN MAN DEN
GANZEN TAG STEHEN
MUSS, IST ENTLASTUNG
EIN ECHTES GESCHENK.“**



AUSWIRKUNGEN AUF DAS ARBEITSUMFELD

Die durch die stehende Arbeit entstehenden Probleme sind nicht nur für den unmittelbar betroffenen Arbeitnehmer belastend, der für das dauerhafte Stehen mit einem Verlust an Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit gerade stehen muss. Sondern auch für den Arbeitgeber, der mit weniger Produktivität, Motivation und Leistungsfähigkeit seiner Mitarbeiter rechnen muss. Das kann nicht im wirtschaftlichen Interesse sein. Die Gesundheit der

Mitarbeiter und die damit verbundene Arbeitsfähigkeit haben einen hohen Stellenwert in der heutigen Lebens- und Arbeitswelt. Sicherheit und Gesundheitsschutz fördern das Wohlbefinden der Beschäftigten und sind wesentliche Bestandteile für ein positives Betriebsergebnis und für die Wettbewerbs- und Zukunftsfähigkeit jedes einzelnen Betriebs. Zusätzlich ist dies auch im Arbeitsschutzgesetz rechtlich geregelt und verankert:

„§§ 3, 4 und 5 Arbeitsschutzgesetz: Andauernde Steharbeit kann die Gesundheit beeinträchtigen. Der Arbeitgeber trägt eine umfassende Verantwortung für die Sicherheit und Gesundheit seiner Beschäftigten. [...] Arbeitsstätten sind so zu dimensionieren, dass von ihnen keine Gefährdungen für die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten ausgehen können. Soweit sich andauernde Steharbeit über mehr als 4 Stunden nicht vermeiden lässt, müssen die Fußböden an den Steharbeitsplätzen ausreichend wärme- gedämmt und mit elastischem Bodenbelag ausgestattet sein. Vom Arbeitgeber sind Arbeitsmittel bereitzustellen, die nach ergonomischen Gesichtspunkten ausgewählt sind und in geeigneter Arbeitshaltung benutzt werden können...“.

VORTEILE DES STEHENS

Wenn dauerhaftes Stehen also gesundheitlich so schlecht für uns Menschen ist und sogar der Gesetzgeber aktiv wird, stellt sich einem doch die Frage: warum haben wir uns denn vor rund 5 Millionen Jahren aufgerichtet?

Die Antwort darauf ist ganz einfach: weil die Vorteile der aufrechten Haltung eindeutig überwiegen. Erst der freie Gebrauch der Hände brachte entscheidende evolutionäre Vorteile. Ohne aufrechtes Gehen und Stehen wären wir in der Entwicklung nicht auf dem heutigen Stand. Zum Problem wird die senkrechte Haltung erst dann, wenn sie dauernd eingenommen wird und damit zur Zwangshaltung wird.

Für die Arbeit im Stehen sprechen auch viele Argumente, die man standhaft vorbringen kann und denen auch die Medizin durchweg positiv gegenübersteht:

Beim Stehen erfährt die Bandscheibe eine deutlich geringere Druckbelastung als beim Sitzen. Wir haben einen höheren Ener-

gieverbrauch. Schwere, sperrige Objekte können gut bewegt werden und Armbewegungen können großräumiger und mit größerer Zug- und Druckkraft ausgeführt werden. Immer wenn häufiger Ortswechsel notwendig sind, Bewegung gefragt ist, ein großes Blickfeld für einen besseren Überblick nötig ist, ein rascher Handlungs- und Belastungswechsel nötig ist oder mit Menschen auf Augenhöhe kommuniziert werden soll, wird klassischerweise im Stehen gearbeitet.

Die Evolution hat den menschlichen Organismus für den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen, Liegen und Laufen gleichermaßen konzipiert. Wer dauernd sitzt, liegt oder steht, belastet seinen Körper einseitig. Insofern beantwortet sich zum Teil auch die Frage nach Lösungsmöglichkeiten für Stehverufe: Es geht nicht darum, aus Dauerstehern Dauersitzer oder Dauerlieger zu machen. Es geht darum, optimale Lösungen und Arbeitsbedingungen zu finden, welche die Steharbeit gesundheitlich unterstützen und entlasten. Denn es gibt sie noch, die reinen Steharbeitsplätze, an denen ständig oder überwiegend stehend gearbeitet werden muss.

RICHTIG STEHEN

Gut dastehen will gelernt sein: Brust raus, Bauch rein. Sie können aktiv etwas dazu beitragen, um Ihren Körper im Gleichgewicht zu halten. Wer fast den ganzen Arbeitstag stehen muss, sollte auf jeden Fall richtig stehen! Das ist keineswegs so selbstverständlich, wie es sich anhört. Sie sollten das „Zusammensacken“ des Körpers vermeiden – also nicht das Becken und den Kopf nach vorne schieben, nicht das Gewicht auf die Ferse, und nicht die Schultern hängen lassen. Auch nicht das Gewicht nach vorne lagern, nicht die Knie stark durchdrücken und nicht das Gesäß nach hinten und den Oberkörper nach vorne lehnen. Das belastet anstelle der Muskulatur fast ausschließlich die Sehnen und Bänder mit der Folge, dass diese ausleiern.

Gute Haltung beweisen Sie, wenn Sie folgende Tipps berücksichtigen: Halten Sie sich aufrecht, aber verspannen Sie dabei nicht. Also immer schön locker bleiben. Der Blick sollte stets geradeaus gerichtet sein und dabei die Schultern und Arme locker hängen bleiben. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit, wobei die Fußspitzen leicht nach außen zeigen sollten. Halten Sie die Knie bitte immer angenehm gespannt aber nicht auf Anschlag durchgestreckt. Ziehen Sie das Gesäß ein wenig ein und heben Sie den Brustkorb. Fertig!

Das ist natürlich nur eine Grundhaltung, durchhalten lässt sie sich auch nur begrenzte Zeit. Deshalb sind regelmäßige Pausen, bei denen die Körperhaltung entlastet werden kann, wichtig. Abwechselndes Anspannen und Entspannen der Muskeln regen den Kreislauf an. Lassen Sie die Gelenke ab und zu kreisen, damit die Produktion der Gelenkschmiere unterstützt wird.



WAS KANN DER ARBEITGEBER UNTERNEHMEN, UM DEN BELASTUNGEN DURCH DIE STEHARBEIT ENTGEGEN ZU WIRKEN?

Es gibt einige Möglichkeiten, wie man Beschäftigung in Stehberufen entlasten und die Arbeit insgesamt gesünder, menschengerechter und produktiver gestalten kann.

01

Durch wärmegeämmte Fußböden mit rutschhemmendem und elastischem Bodenbelag kann die Belastung auf Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke reduziert werden. Ein positiver Nebeneffekt ist dabei auch die Wirkung gegen kalte Füße. Diese Bodenbeläge reduzieren jedoch leider nicht die Dauer der Stehbelastung.

ART DER FUSSBÖDEN

02

ERGONOMISCHE ARBEITSMITTEL

Ergonomische Arbeitsmittel und stufenlos verstellbare Maschinen, Tische und Stühle mit einer geeigneten Abstütmöglichkeit für eine passende Arbeitshaltung bieten eine Hilfe zur Entlastung, sie lösen aber auch nicht das eigentliche Problem des Stehens. Der Arbeitgeber kann Beistand anbieten, indem er alternative Arbeitskonzepte wie Job-Rotation oder gar Job-Enrichment, Betriebs-Sport oder angemessene Pausenmodelle anbietet.

03

Mit Sicherheit die beste Möglichkeit, um aktive Unterstützung und sinnvolle Hilfeleistung zu bieten, sind die so genannten Stehhilfen. Sie sind für die Steharbeit unverzichtbar. Es gibt ein reichhaltiges Angebot an Stehhilfen.

STEHHILFEN

STEHEN SIE AUF DAS RICHTIGE MATERIAL

Achten Sie auf die richtige Strumpf- und Schuh-Wahl. Passgenaue Kompressionsstrümpfe unterstützen den Blutrückstrom und den Gewebeflüchtigkeits-Abtransport. Fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob das gesundheitlich für Sie sinnvoll ist. Tragen Sie stabilisierende, weitenregulierbare, gut sitzende aber nicht einengende Schuhe mit einer dämpfenden und beweglichen Sohle mit ca. 3 cm hohem Absatz zur gleichmäßigen Gewichtverteilung. Atmungsaktive Materialien und natürliches Leder sind dabei die beste Materialwahl.

Gemeinsam ist allen, dass sie eine Körperhaltung zwischen Sitzen und Stehen ermöglichen. Bei Stehhilfenutzern lasten bis zu 60% des Körpergewichts auf der Stehhilfe und nicht mehr auf den Beinen und Füßen. Wer glaubt, das sei nichts Halbes und nichts Ganzes, irrt. Denn der positive Effekt auf die Haltung und die Entlastung für den Körper ist enorm. Das schont den Kreislauf, die Gelenke, Bänder und Sehnen. Die Wirbelsäule rückt bei entsprechender Gesäßunterstützung in die physiologisch günstige Mittelstellung und wird so positiv entlastet.

STEHARBEIT IST ÜBERALL...

Stehhilfen kann man in allen Bereichen und bei allen Berufsgruppen einsetzen. Ihr Einsatzgebiet ist vielseitig – sie unterstützen effektiv das Stehen. Hier nur eine kleine Auswahl an Möglichen: im Labor, in Handwerksbetrieben, bei der Fließbandarbeit, in

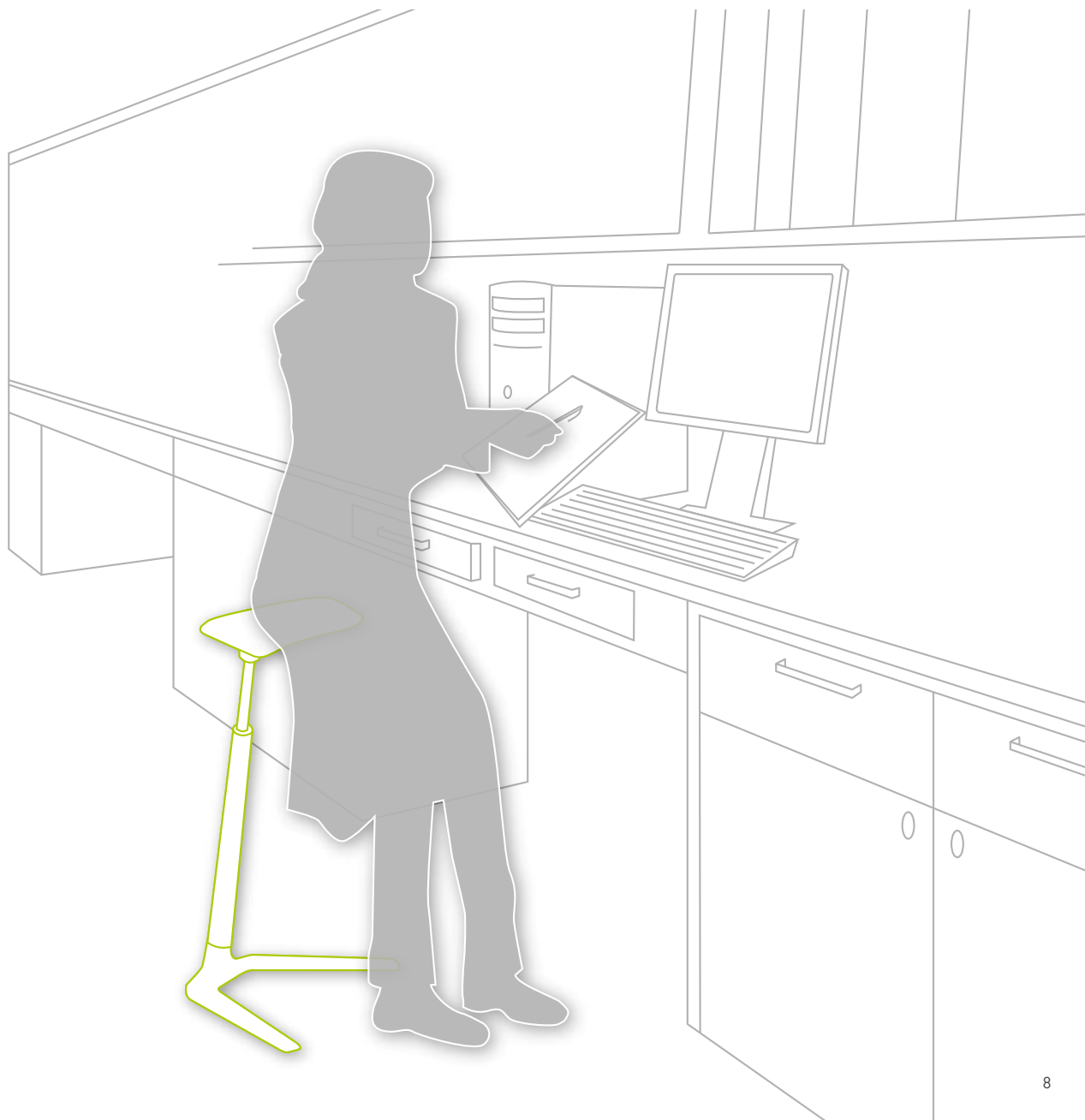
Arztpraxen, bei Service und Beratung, bei Verkaufstätigkeiten, in Forschungs- und Entwicklung, auf Messen, im Empfangsbereich, im Retail- und Kassen-Bereich, im Aufsicht- und Kontrollbereich, im Friseursalon, bei Montage- und Zeichenarbeiten, usw...

MERKMALE VON STEHHILFEN

Die Merkmale für eine gute Stehhilfe sind leicht zu erkennen. Sie muss den Menschen bei seiner Tätigkeit unterstützen ohne die Arbeit dabei zu behindern. Sie muss ergonomisch geformt, platzsparend, leicht zu transportieren, in der Sitzhöhe einfach anpassbar sein (optimal ist eine stufenlose Höhenverstellung von 65 bis 80 cm), eine sehr gute Standfestigkeit mit stabilem Standfuß besitzen und die Bewegungsfreiräume uneingeschränkt gewährleisten. Eine geneigte Abstützfläche für eine leicht vorgeneigte Arbeitshaltung begünstigt den Blutfluss in den Beinen. Breite Sitzflächen mit abgerundeten Vorderkanten vermeiden Druckstellen. Und natürlich muss die Stehhilfe sowohl mit einer Garantie als auch mit den notwendigen **GS-Prüfzeichen** versehen sein. Jeder Arbeitsplatz hat eigene Ansprüche an die optimale Stehhilfe. In der Industrie muss das Bezugsmaterial wegen möglichem

Funkenflug oder öligen Substanzen besonders robust sein. Im ESD-Bereich sind ableitende Materialien gefordert. Im Labor dürfen keine Fugen vorkommen, in denen sich Bakterien oder kontaminierende Stoffe absetzen könnten. Im Büro und Service-Bereich hingegen sind das Design und der Komfort ein ausschlaggebendes Argument.

Ein Beispiel für die optimale Stehhilfe, die allen Anforderungen gerecht wird, ist das Modell „Fin“ von Bimos, einer Marke der Interstuhl Büromöbel GmbH & Co. KG. „Fin“ schließt gekonnt die Lücke zwischen Stehen und Sitzen – und das in jedem Arbeitsumfeld.



FAZIT

Es ist höchste Zeit, wieder mehr Bewusstsein und Sensibilität für optimale Arbeitsbedingungen zu zeigen und an das Wohlergehen aller Beteiligten zu denken. Der Arbeitsplatz muss an den natürlichen Bedürfnissen des Menschen angepasst sein. Denn die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter sind Voraussetzung für ein gutes Betriebsklima und ein positives Betriebsergebnis.



reddot design award
product design 2012



DIN
68877



10 Jahre
Garantie

Bimos – eine Marke der
Interstuhl Büromöbel GmbH & Co. KG
Brühlstraße 21
72469 Meßstetten-Tieringen, Germany
Phone +49 7436 871-111
Fax +49 7436 871-359
info@bimos.de
bimos.com

