

# Ergonomie



## Was genau versteht man unter Ergonomie?

Ergonomie ist eine wissenschaftliche Disziplin, die sich nicht nur mit der Wechselwirkung zwischen Mensch und Arbeitsplatz beschäftigt, sondern auch mit deren Gestaltung, sodass keine gesundheits-schädigenden Einflüsse entstehen. In der Praxis wird dies primär im Zusammenhang mit Muskel-Ske- letterkrankungen betrachtet, da eine unzureichende Gestaltung zu Zwangshaltungen und Fehlbelas- tungen führen kann.

## ... und welchem Zweck dient sie?

- menschengerechte Gestaltung der Arbeit
- Optimierung des Arbeitssystems sowie
- eine alters- und fähigkeitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung

## Nutzen? Ja – für Unternehmen und Beschäftigte gleichermaßen!

- ✓ Vermeidung von Beschwerden bis Erkrankungen und Verletzungen des Muskel-Skelettsystems
- ✓ Vermeidung von daraus resultierenden Fehlzeiten bzw. im Extremfall auch einer Frühverren- tung auf Grund verminderter Erwerbsfähigkeit
- ✓ Erfüllung des gesetzlichen Auftrags der Gefährdungsbeurteilung und damit Vermeidung von Bußgeldern und ggf. Unfällen
- ✓ Erhöhung der Prozessgeschwindigkeit ohne daraus oftmals einhergehende Gesundheitsbeein- trächtigungen der Belegschaft

**Wussten Sie, dass Muskel-Skeletterkrankungen mit rund 25% Anteil am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen die häufigste Ursache für Fehlzeiten sind?**

**Aufgrund der Corona-Pandemie und daraus resultierenden verstärkten Arbeit im Homeoffice sind die Rückenschmerzen nochmals angestiegen!**

## Wie steigt man in das Thema „Ergonomie“ ein?

### 1. Interne Status-Quo-Prüfung

Da das Arbeitsschutzgesetz Unternehmen zur menschengerechten Gestaltung der Arbeit verpflichtet, gilt es, in einem ersten Schritt einen Blick in die Gefährdungsbeurteilung zu werfen und zu prüfen, was bereits getan wurde. Daraus lässt sich ggf. ein dringlicher Handlungs- oder lediglich ein Optimierungsbedarf ableiten. Zudem ist zu prüfen, welche Ziele darüber hinaus sinnvoll sind, so z.B. eine altersgerechte Arbeitsplatzgestaltung als Antwort auf die Herausforderung des demografischen Wandels.

### 2. Ergonomie-Analyse

Je nach Ergebnis der internen Status-Quo-Prüfung erfolgt nun die Begutachtung der Arbeitsplätze, je nach Bedarf unter Verwendung arbeitswissenschaftlicher Messinstrumente. Neben dieser objektiven Erfassung ist auch die Einschätzung von Mitarbeitern und Führungskräften ein wichtiger Bestandteil der Ergonomie-Analyse, sei es in einem kurzen Interview am Arbeitsplatz oder losgelöst in einer Team-Besprechung. Umfang und Analyse-Tiefe sind aber stets ziel- und situationsabhängig.

### 3. Ergonomie-Gestaltung

Durch die gewonnenen Erkenntnisse zeigt sich, ob Arbeitsplätze neu- oder umgestaltet werden müssen, oder nur Hilfsmittel wie z.B. eine Hebehilfe bzw. die richtige Einstellung von Stuhl und Tisch erforderlich sind. Insbesondere in der Industrie können Neu- und Umgestaltung von Arbeitsplätzen mit einem größeren Aufwand verbunden sein, vielleicht sogar komplette Systeme betreffen, weshalb auch mehrere Akteure (Führungskräfte, Arbeitsschutz, -medizin, Techniker, Einkäufer, Gesundheitsmanager, etc.) mitwirken müssen.

### 4. Unterweisung und Gesundheitsförderungsmaßnahmen

Eine Vermeidung von Muskel-Skeletterkrankungen erfordert aber nicht nur eine entsprechende ergonomische Gestaltung, sondern auch die Nutzung der vorhandenen Möglichkeiten sowie ein gesundheitsförderliches Verhalten der Mitarbeiter. Daher sind Unterweisung und ergänzende Gesundheitsförderungsmaßnahmen ein wichtiger Erfolgsfaktor zur Erreichung der Ziele.

## Unsere Leistungen für Sie

### Ergonomieanalyse „Fokus Mensch“

- Begutachtung von Arbeitssituationen (Arbeitsplätze und Tätigkeiten) unter Einsatz arbeitswissenschaftlicher Analyseverfahren
- Beurteilung der Körperhaltung (bei Industriearbeitsplätzen insbesondere mit Fokus auf Kopplung Mensch-Maschine)
- Kurzinterview Mitarbeiter am Arbeitsplatz zur subjektiven Einschätzung der Ergonomie
- Erstellung Ergebnisbericht

### Ergonomieberatung

- Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung: Bildschirmarbeitsplätze, Industrie (Produktion und Logistik), aber auch zu Tätigkeiten im Einzelhandel auf Basis der Analyseergebnisse
- Beratung zur Optimierung von Arbeitssystemen und -prozessen auf Basis der Analyseergebnisse
- Konzeption von ergänzenden Maßnahmen der Verhaltensprävention (Rückenprogramme am Arbeitsplatz und Folgemaßnahmen)
- Beratung zur Entwicklung von Ergonomieprozessen und –standards
- Erstellung eines Ergonomie-Passes für Mitarbeiter (aktuell nur für den Bereich Büro verfügbar)

#### ÜBRIGENS:

Die Beratung zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen kann gemäß

GKV Leitfaden Prävention von den Krankenkassen finanziell unterstützt werden.

H4B erfüllt die hierzu erforderlichen Qualifikationen.

---

Gerne beraten wir Sie zu einer auf Ihr Unternehmen angepassten  
Vorgehensweise in Sachen Ergonomie.

Sie erreichen uns telefonisch unter **+49 (6821) 92 080 0** oder per Mail an [s.walle@h4b.de](mailto:s.walle@h4b.de)

Bildnachweise: Nutzungsrecht von Health 4 Business bei Adobe Stock erworben.