

WAS SIND DIE BESTEN KÖRPERHALTUNGEN UND BEWEGUNGEN AM ARBEITSPLATZ?

Die richtigen Praktiken und Haltungen am Arbeitsplatz anzuwenden, ist entscheidend für die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Das Verharren in derselben Position und das wiederholte Ausführen gleicher Bewegungen können zu arbeitsbedingten Erkrankungen wie Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) führen.



WARUM IST ES WICHTIG, GUTE KÖRPERHALTUNGEN UND BEWEGUNGSABLÄUFE AM ARBEITSPLATZ ANZUNEHMEN?

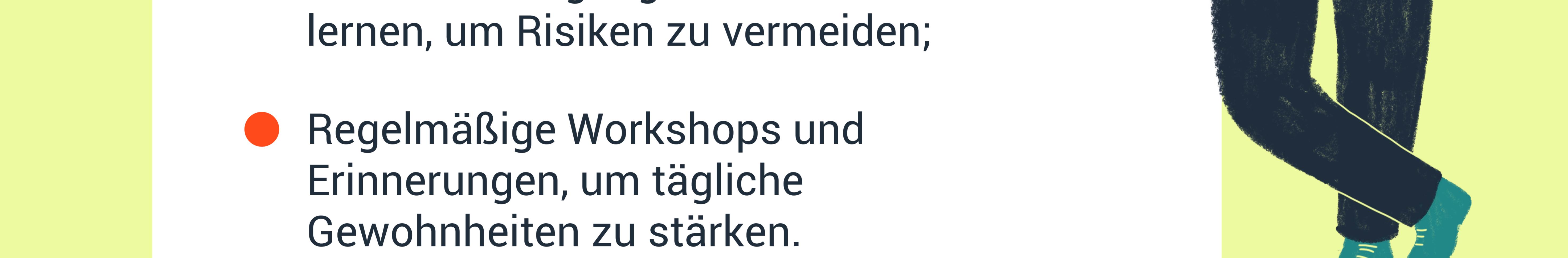
Muskel-Skelett-Erkrankungen sind das häufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in der Europäischen Union¹:

- Langes Sitzen ist der zweitmeist gemeldete Risikofaktor in der EU-27¹.
- 20 % der europäischen Arbeitnehmer verbringen den Großteil ihrer Arbeitszeit im Stehen¹;
- Rund 3 von 5 Beschäftigten in der EU-28 klagen über MSDs².

WAS SIND DIE BESTEN ERGONOMISCHEN GEWOHNHEITEN, DIE MAN SICH ANEIGNEN SOLLTE?



BEIM SITZEN



WÄHREND DES STEHENS UND BEI DER MANUELLEN HANDHABUNG

SCHULUNG VON TEAMS IN ERGONOMISCHEN PRAKTIKEN

- Sichere Bewegungsabläufe erlernen, um Risiken zu vermeiden;
- Regelmäßige Workshops und Erinnerungen, um tägliche Gewohnheiten zu stärken.



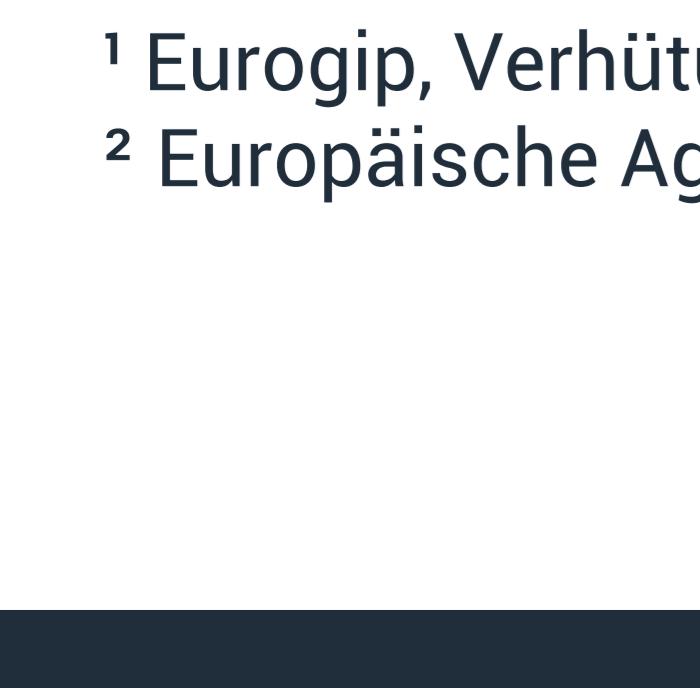
WIE GESTALTET MAN ARBEITSPLÄTZE FÜR EINE BESSERE ERGONOMIE?



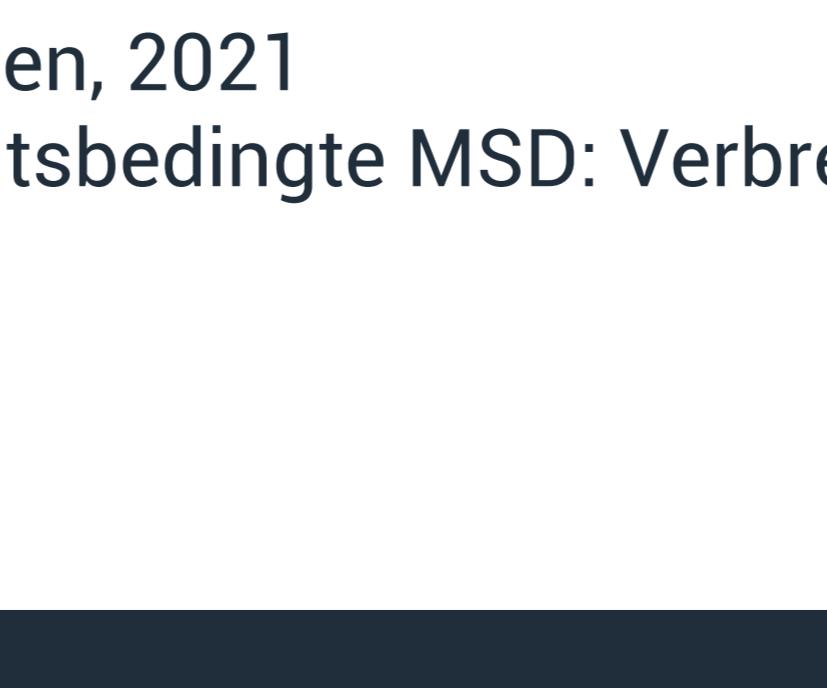
Hebegeräte zur Reduzierung körperlicher Belastung;



Höhenverstellbare Arbeitsstationen, um übermäßiges Bücken und Verdrehen zu vermeiden;



Ergonomische Stühle und Unterstützungen für eine gesunde Körperhaltung;



Einfacher Zugang zu Werkzeugen, um unnötige Bewegungen zu vermeiden.

¹ Eurogip, Verhütung von Risiken im Zusammenhang mit statischen Arbeitspositionen, 2021

² Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, Arbeitsbedingte MSD: Verbreitung, Kosten und Demografie in der EU, 2019