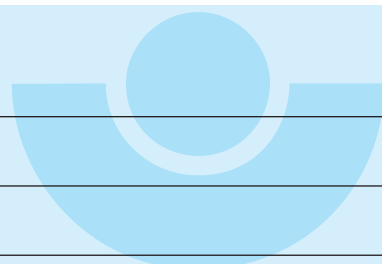




Arbeiten in Zwangshaltungen (242 / 10/2009)

1. Sind die Arbeitsplätze bekannt, an denen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ungünstiger Körperhaltung arbeiten müssen?	
2. Besteht die Möglichkeit, diese Arbeitsplätze (z. B. Arbeitshöhe, Sehabstand und Blickwinkel entsprechend der Arbeitsaufgabe, Greifraum) entsprechend umzugestalten?	
3. Können die ungünstigen Körperhaltungen durch eine optimierte Anordnung der Bedienelemente an den Arbeitsmitteln vermieden werden?	
4. Wurde geprüft, ob durch die Anordnung der Arbeitsplatzbeleuchtung Zwangshaltungen von den Mitarbeitern eingenommen werden müssen?	
5. Liegen die Ursachen für ungünstige Körperhaltungen auch in den Körpergrößen der Mitarbeiter und besteht die Möglichkeit, diese durch eine variable Arbeitsplatzgestaltung zu reduzieren?	
6. Lässt sich die Arbeitsaufgabe so gestalten, dass ein Wechsel zwischen Sitzen und Stehen möglich ist?	
7. Stehen dafür geeignete Stühle und Stehhilfen zur Verfügung?	
8. Besteht die Möglichkeit durch Job-Rotation die Belastungen für die Mitarbeiter zu reduzieren?	
9. Werden die Mitarbeiter bei Änderungen in der Arbeitsorganisation, z. B. Arbeitszeit oder Pausenregelung, mit einbezogen?	
10. Haben Mitarbeiter bei entsprechender belastender Tätigkeit Gelegenheit Ausgleichsübungen im Betrieb durchzuführen?	
11. Gibt es Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung?	
12. Werden Mitarbeiter gezielt über ergonomische Verhaltensweisen und Arbeitstechniken unterwiesen?	
13. Wird gesundheitsschädliches Verhalten der Mitarbeiter vom Vorgesetzten korrigiert?	
14. Werden arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen zu Belastungen des Muskel- und Skelettsystems (G 46) im Betrieb angeboten?	

Ergänzende, betriebsbezogene Fragen:





Arbeiten in Zwangshaltungen (242 / 10/2009)

Tätigkeiten mit ungünstigen Körperhaltungen, die eine Abwechslung der Körperstellungen unmöglich machen, so genannte Zwangshaltungen, stellen hohe Belastungen für das Muskel-Skelett-System dar und können zu arbeitsbedingten Erkrankungen führen.

Etwa 25 Prozent aller Ausfalltage in den Unternehmen sind auf derartige Erkrankungen zurückzuführen. Gerade mit Blick auf den demografischen Wandel und die längeren Lebensarbeitszeiten wird es für die Betriebe immer wichtiger, sich um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu kümmern.

Mögliche Gefährdungen /Belastungen ?

Einseitige, länger andauernde Körperhaltungen, z. B.

- Hocken, Fersensitz
- Knien
- Rumpfbeuge
- Stehen
- Sitzen
- Liegen
- Haltearbeit ohne Belastungswechsel
- Arbeiten über Schulterniveau

Was kann passieren?

- Arbeitsbedingte Erkrankungen, z. B.
 - Verspannungen im Bereich von Muskeln, Sehnen und Bändern
 - Schäden an Gelenken und der Wirbelsäule bis zu chronischen Veränderungen des Bewegungsapparates
 - Krampfadern
- Berufskrankheiten
- Ausfallzeiten

Was ist zu tun?

- Arbeitsplätze mit Zwangshaltungen ermitteln (Gefährdungsbeurteilung) und Maßnahmen zur Reduzierung der Belastungen erarbeiten, bei Bedarf externe Experten hinzuziehen, z. B. CUELA-Messsystem der Berufsgenossenschaft

- Arbeitsplatzgestaltung optimieren, z. B.
 - Höhenverstellbare Arbeitstische, Lagerung und Bearbeitung der Werkstücke in körpergerechter Arbeitshöhe
 - Bewegungsfläche ausreichend dimensionieren
 - Beinraum freihalten
 - Greifraum individuell anpassen
 - Auf ausreichende Beleuchtung achten
 - Ergonomische Arbeitsmittel einsetzen (z. B. höhenverstellbarer Schraubstock oder Gerüst, Werkzeuge
 - Handgeführte Maschinen an Balancern befestigen
 - Montagehilfen und Hebezeuge (zur Reduzierung von statischer Haltearbeit) verwenden
 - Anordnung von Bedienelementen an Maschinen optimieren
 - Geeignete Stühle, Stehhilfen zur Verfügung stellen
 - Körperhaltungswechsel ermöglichen
- Arbeitsorganisation überprüfen, ggf. verändern unter Beteiligung der Mitarbeiter
 - Regelmäßiger Arbeitsplatzwechsel (Job-Rotation)
 - Pausenregelung
 - Unterweisung der Mitarbeiter
 - Arbeitsmedizinische Vorsorge BG-Grundsatz G 46 „Belastungen des Muskel- und Skelett-Systems“
 - Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, z. B. gymnastische Ausgleichsübungen
- Personenbezogene Maßnahmen
 - Bewusst auf optimale Arbeitshaltung achten (möglichst keine Verdrehung oder Neigung der Wirbelsäule), Analyse und Korrektur der Bewegungsabläufe, z. B. durch Physiotherapeut
 - Persönliche Schutzausrüstung tragen (z. B. Knie-schutz, wärmeisolierende Unterlagen, Körper vor Kälte schützen – Rücken und Gelenke warm halten)
 - Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit, z. B. durch Teilnahme am Betriebssport oder einer Rückenschule