

## Ergonomische Hilfsmittel am Arbeitsplatz

**Viele von uns denken bei dem Wort Ergonomie\* automatisch an Bürodrehstühle. Aber Ergonomie am Arbeitsplatz ist mehr als ein ergonomischer Schreibtischstuhl. Auch ergonomische Hilfsmittel sollten gegeben sein.**

Ergonomische Hilfsmittel begünstigen auf verschiedene Arten und Weisen die natürliche und richtige Haltung sowie eine angemessene Bewegung und leisten wertvolle Unterstützung am Arbeitsplatz. Durch das Einsetzen der Hilfsmittel werden präventive Maßnahmen, in Bezug auf die körperliche Gesundheit, eingeleitet und gleichzeitig ein effizientes Arbeiten gewährleistet.

Ergonomische Hilfsmittel werden leicht als „unnötig“ abgewertet, weil der Mehrwert nicht auf den ersten Blick erkennbar ist. Sie sind für jedes Unternehmen eine sinnvolle Investition, die sich langfristig durch den Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Förderung des Konzentrationsvermögens und Steigerung der Leistung bezahlt macht.

Nicht nur in Büroräumen ist die Ergonomie gefragt.

Auch in anderen Bereichen ist sie ein Thema. Sie dient der Gesundheit und fördert sowohl die Konzentration als auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter.

Generell liegt die Empfehlung nahe, sich zu informieren und über etwaige Anschaffungen einmal nachzudenken.

Wir haben Ihnen hier einige ergonomische Hilfsmittel zusammengestellt.

Bürostühle und elektr. höhenverstellbare Schreibtische haben wir hier nicht aufgeführt, da wir sie nicht als Hilfsmittel sondern als Grundausstattung eines modernen Büroarbeitsplatzes ansehen.

Die Liste ist bei Weitem nicht vollständig, gibt Ihnen aber einen ersten Überblick über mögliche sinnvolle Ergänzungen an den Arbeitsplätzen.

Gern können Sie uns Informationen über weitere interessante ergonomische Hilfsmittel zusenden [info@by-chrometz.de](mailto:info@by-chrometz.de)

Die so wachsende Übersicht werden wir regelmäßig im Internet unter [www.by-chrometz.de](http://www.by-chrometz.de) aktualisieren und Ihnen die aktuellste Version per Email zusenden.

Bei Bedarf unterstützen wir Sie gern bei der Suche nach Bezugsquellen. Die meisten Produkte sollten Sie über einen gut sortierten Bürobedarfsfachhandel beziehen können.

\*Das Wort Ergonomie besteht aus den Wörtern „ergo“ und „nomos“, zu Deutsch Arbeit und Gesetz. Es wird als die Wissenschaft der menschlichen Arbeit in Ihrer Gesetzmäßigkeit beschrieben.

## Ergonomische Hilfsmittel

### Dokumentenhalter



Ein beschriebenes Blatt Papier und zeitgleich den Monitor betrachten, kann eine durchweg anstrengende Aufgabe sein. Folgen dieser Aufgabe können Kopf- und Nackenschmerzen sein. Mit einem Dokumentenhalter kann dieses Problem schnell gelöst werden. Er platziert und fixiert das Schriftstück nächstmöglich zum Monitor um die Bewegung des Kopfes auf ein Minimum zu reduzieren. Die meisten Dokumentenhalter sind zusätzlich individuell verstellbar.

### Computer Mäuse



Bei der Verwendung einer herkömmlichen Maus wird die Unterarmmelle verdreht und gleichzeitig das Handgelenk leicht angewinkelt. Auf Grund dessen sind Entzündungen und Schmerzen bei regelmäßiger Verwendung möglich (RSI-Syndrom). Hier kann beispielsweise eine vertikale Maus helfen. Aufgrund ihrer Form erfolgt eine natürliche Haltung, welche Entzündungen vorbeugt und bereits bestehende Schmerzen lindern kann.

### Handgelenkauflage mit Mousepad



Bei der üblichen Verwendung einer Maus knickt das Handgelenk ab. Durch ein entsprechendes Mousepad mit Handgelenkauflage ist eine neutrale Haltung der Hand möglich. Optimaler wäre eine ergonomische Maus zu verwenden, da diese die natürliche Haltung unterstützt.

### Tastaturen



Eine Tastatur ist im Büroalltag nicht mehr weg zu denken. Wenn die Tastatur verwendet wird, entsteht eine suboptimale Haltung, welche schnell zu Beschwerden führen kann. Diese können gemieden werden, indem man beispielsweise eine Tastatur verwendet, die Tasten in einem leichten Neigungswinkel zueinander besitzt. So wird eine gesunde Haltung gefördert und eine Muskelentspannung gewährleistet.

### Armauflage



Die Nackenmuskulatur wird entlastet indem eine Unterstützung erfolgt. Durch die Verwendung von Armstützen, halten werden die Arme in einem 90 Grad-Winkel gehalten. Dies beugt Nackenschmerzen vor und erhöht das Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

### Monitorarm



Der Monitorarm bietet in vielerlei Hinsicht Vorteile. Durch die Höhenverstellbarkeit ist das individuelle Arbeiten möglich und einfach. Die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten gewährleisten das Arbeiten in verschiedenen Haltungen. Gleichzeitig schafft ein Monitorarm mehr Freiraum auf dem Schreibtisch.

### Notebookhalter



Mit einem Notebookhalter kann das Notebook frei am Arbeitsplatz platziert werden und verbraucht dennoch weniger Platz. Auch der Komfort wird hier nicht außer Acht gelassen, denn durch die Verstellbarkeit in Höhe und Tiefe sowie nach rechts oder links, kann das Notebook so platziert werden, dass die Haltung nicht unter der Benutzung leidet.

### Steh-Sitz-Workstation



Langes Sitzen am Arbeitsplatz ist aus ergonomischer Sicht Gift für den Körper. Viele Arbeitnehmer, die im Büro tätig sind, beschwerten sich häufig über Rückenschmerzen. Die Workstation schafft hier Abhilfe. Sie unterstützt den Anwender darin, sich am Arbeitsplatz mehr zu bewegen. Aufgrund der Stabilität ist auch das Arbeiten im Stehen eine einfache Methode gesund zu Arbeiten.

### Leuchten



Gutes Licht am Arbeitsplatz ist eine wichtige Voraussetzung für beschwerdefreies und konzentriertes Arbeiten. Wenn das entsprechende Licht nicht gegeben ist, nimmt die Konzentration mit der Zeit ab. Kopfschmerzen, brennende Augen aber auch Leistungsabbau und Konzentrationsschwierigkeiten sind mögliche Folgen. Zu beachten ist auch der unterschiedliche Lichtbedarf abhängig vom Alter der Mitarbeiter.

### Laborbrille



Eine ergonomische Brille ist variabel in ihrer Passform, bietet einen angenehmen Tragekomfort und ist an den Nasenschlingen rutschfest. Auch eine Laborbrille kann die Konzentration aufgrund einer falschen Passform mindern.

### Sandalen und Clogs



Gerade an Arbeitsplätzen wie Laboren ist spezielles Schuhwerk gefragt, welches ergonomisch und gleichzeitig geruchsresistent ist. Die Clogs sind bequem mit einem angenehmen Tragegefühl. Trotz seines leichten Gewichtes wirkt er unterstützend und sorgt für stabilen Halt.

### Stehhilfe



Bei Arbeiten die kein permanentes Sitzen erlauben oder an einer erhöhten Arbeitsfläche kann die Stehhilfe unterstützen und entlasten. Durch den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen wird der gesamte Körper entlastet.

### Bodenbelag



Am Arbeitsplatz kommt es auf den richtigen Bodenbelag an, denn er sorgt für Stabilität. Des Weiteren ist ein ergonomischer Bodenbelag rutschfest, kälteundurchlässig und sorgt für eine gesunde Haltung. Genau das richtige für Arbeitsplätze, an denen man sich viel drehen oder eine lange Zeit stehen muss.

### Ergonomische Werkzeuggriffe



Immer mehr Werkzeuge gibt es mit ergonomischen Griffen, wie z.Bsp. der Griff einer Feile (Feilenheft). Sie verbessern den Halt und schützen vor etwaigen Verletzungen wie Blasen oder ähnlichem. Es gibt die Griffe in verschiedenen Farben, Formen und Materialien. So gibt es beispielsweise einen Feilenheft, der aufgrund seiner Form nicht weg rollt.

### Knieschoner



Die Arbeit auf den Knien ist anstrengend und wird meist zu einer sehr unangenehmen Belastung. Knieschoner sind deshalb von vornherein ein effektives Hilfsmittel. Sie unterstützen und sind in ihrer Funktion ergonomisch. Sie machen das Sitzen auf den Knien um einiges angenehmer und helfen bei Knieproblemen.

### Systemmontagetisch



Ein Montagetisch ist ein ergonomisches Komplettpaket. Er verfügt über Lagerplatz, Flächen zum Arbeiten, eine Halterung für entsprechendes Licht und ist in der Höhe verstellbar.

## Körperliche Belastung

Neben den ergonomischen Hilfsmitteln sollte man aber einen weiteren wichtigen Bereich der Ergonomie, der keiner unterstützenden Hilfsmittel bedarf, nicht außer Acht lassen. Gemeint ist das korrekte Heben, Ziehen als auch Tragen. Dieser Bereich bezieht sich vor allem auf den handwerklichen Betrieb sowie auf Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Transportunternehmen. Viele Arbeitnehmer in diesem Segment haben starke gesundheitliche Probleme, welche unter anderem auch auf falsches Heben, Tragen und Ziehen zurück zu führen ist.

Besonders für diese Mitarbeiter ist es wichtig entsprechende Schulungen anzubieten, um richtiges Heben, Tragen und Ziehen zu lernen und körperliche Probleme und Überlastungen zu vermeiden.

Hierbei unterstützen Sie unter anderem die zuständigen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen.