

Ergonomie am Arbeitsplatz

Das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz hat mit der Art der Arbeit zu tun, die Sie verrichten, mit dem Umfeld in dem Sie arbeiten und mit dem Werkzeug das Sie zum Ausführen Ihrer Tätigkeit verwenden. Es richtet das Augenmerk auf die potenziellen Gesundheitsrisiken, die mit der Ausführung Ihrer Tätigkeit verbunden sind und bei Montana Bausysteme AG betrifft das alle Mitarbeiter in allen Funktionen.

Ergonomie am Arbeitsplatz beschäftigt sich mit dem Thema wie die Bedingungen am Arbeitsplatz und die Stellenanforderungen an die Fähigkeiten der erwerbstätigen Bevölkerung angepasst werden können. Effektive und erfolgreiche "Passformen" sorgen für hohe Produktivität und die Vermeidung von Krankheits- und Verletzungsrisiken. Bei Montana zielt die Ergonomie am Arbeitsplatz darauf ab, Ihren Arbeitsplatz so zu gestalten, dass er auf Ihre Bedürfnisse und die Tätigkeit, die Sie verrichten, maßgeschneidert ist. Unzureichende Ergonomie am Arbeitsplatz kann zu Erkrankungen des Bewegungsapparats führen. Erkrankungen des Bewegungsapparats sind eine der häufigsten Berufskrankheiten und beeinträchtigen die Haltung und Bewegungen des Körpers, d.h. die Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder. Dazu gehören Zustände wie Rückenschmerzen, Arthritis, Schäden an den oberen Extremitäten und Verletzungen an diesen Strukturen. Am Arbeitsplatz kann viel für deren Vermeidung getan werden und Anpassungen an die Arbeitsumgebung kann denjenigen, die momentan an Erkrankungen des Bewegungsapparats leiden, ein angenehmes Arbeiten ermöglichen.

Weitverbreitete Beispiele von ergonomischen Risikofaktoren finden sich in Berufen, die wiederholte, lang andauernde Betätigungen der Hände erfordern oder solche die mit einem großen Kraftaufwand durchgeführt werden; häufiges oder schweres Heben, Schieben, Ziehen oder Tragen von schweren Gegenständen und Verharren in unbequemen Körperhaltungen. Erschütterungen und Kälte können dabei das Risiko noch erhöhen.

Bei stärker risikobehafteten Tätigkeiten oder Arbeitsbedingungen ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie Beschwerden am Bewegungsapparat hervorrufen. Das Risikoniveau hängt von der Intensität, der Häufigkeit und Zeitdauer der Belastung durch diese Zustände ab. Die umgebungsrelevanten Arbeitsbedingungen, die sich auf das Risiko auswirken, beinhalten Intensität, Häufigkeit und Zeitdauer der Tätigkeiten. Am Arbeitsplatz lauern viele Gefahren und wir von Montana kontrollieren die Risiken immer entsprechend. Denken Sie immer: Gibt es eine bessere Methode?

**Du bist nicht aus Stahl
Achte auf Deinen Körper!**

Null Gefährdung

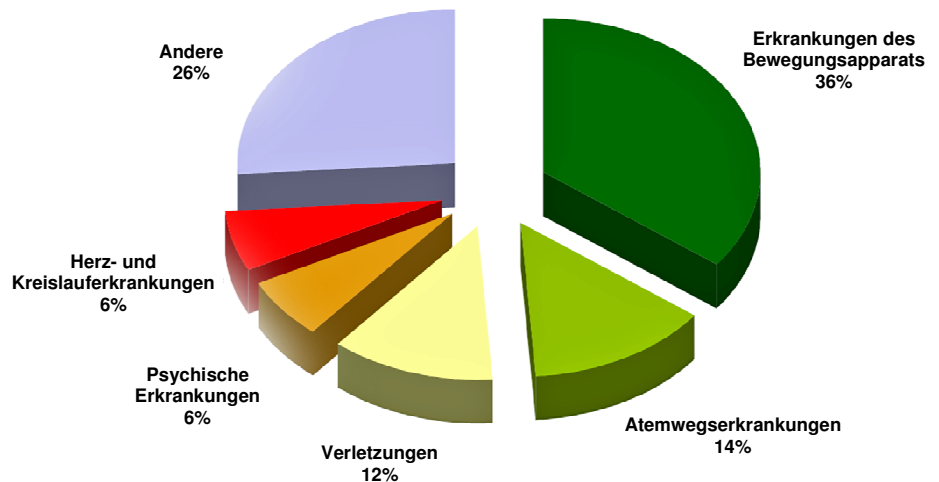
Null Gefährdung

Wie lauten die Fakten?

Die ergonomischen Gegebenheiten am Arbeitsplatz geben oft Hinweise auf die am meisten vorherrschenden Gesundheitsprobleme. Dies gilt für fast alle Branchen.

Eines der Hauptziele eines ergonomischen Arbeitsplatzes ist, Krankheiten und Unfälle zu verhüten. Die Ergonomie am Arbeitsplatz richtet sich sowohl an die Mitarbeiter im Werk als auch diejenigen in der Verwaltung und es geht eigentlich nur darum, den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass er auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Jeder Mensch ist nun mal anders. Manche sind größer, manche kleiner, manche Personen können sich weit nach oben strecken, andere nicht. Menschen unterscheiden sich in Alter, Fähigkeiten, Gesundheitszustand usw. Manche sind durch Behinderungen eingeschränkt, wieder andere sind anfällig für bestimmte Leiden. Es ist also überaus wichtig, dass Ihre Arbeitsumgebung so gestaltet ist, dass sie Ihnen "passt".

Wie Sie aus dem Kuchendiagramm ersehen können, haben die wesentlichen Gesundheitsprobleme aufgrund von ungünstigen ergonomischen Verhältnissen am Arbeitsplatz mit Erkrankungen des Bewegungsapparats zu tun, die oft von unzureichenden ergonomischen Verhältnissen herrühren.



Unzureichende ergonomische Verhältnisse am Arbeitsplatz können für eine Reihe von Gesundheitsproblemen verantwortlich sein. Probleme können sich ergeben bei zu langem Sitzen oder weil Personen zu lange in einer starren Position verharren oder weil sie beim Arbeiten eine unbequeme Körperhaltung einnehmen müssen.

Häufige, sich wiederholende Bewegungen der Hände oder Handgelenke bei der Arbeit, Arbeiten bei zu hohen oder zu niedrigen Umgebungstemperaturen oder wenn Sie in einem Durchzug stehen, ungenügende Beleuchtung, Lärm, eingeschränkter Zugang und Hindernisse sind ebenfalls typische Verletzungsquellen.

Welche Arten von Verletzungen können auftreten?

Bestimmte Tätigkeiten bergen das Risiko von Erkrankungen des Bewegungsapparats:

- Arbeiten am Computer – Schreiben mit der Tastatur, Dateneingabe. Schnelle Bewegungen der Finger an der Tastatur, sich ständig wiederholende Bewegungen, Fehlhaltungen, Schulter oder Nackenprobleme.
- Arbeiten an der Produktionsstraße – Mit den Händen arbeiten, Gebrauch von Werkzeug. Manuelles Heben, statische Körperhaltung, Handhabung von schwerem Werkzeug, extreme Gelenkbewegungen.
- Steuern von mobilen Arbeitsmaschinen – Kräne, Maschinen für Erdbewegungen, Gabelstapler. Fehlhaltungen aufgrund von eingeschränkter Sicht, sich wiederholende Steuerbewegungen, Kraftaufwand.

- Manueller Umgang mit Gegenständen – wiederholtes Heben, schwere Lasten, Fehlhaltungen.
- Wartung und Instandhaltung – ungünstige Körperhaltungen, Werkzeuge. Tätigkeiten, die im Liegen oder Knien ausgeführt werden oder solche bei denen Sie sich in enge Zwischenräume hineinzwängen müssen, Kraftaufwand, extreme Gelenkbewegungen.

Erkrankungen des Bewegungsapparats können sich auf die Muskeln im ganzen Körper auswirken. Die meisten arbeitsbedingten Erkrankungen des Bewegungsapparats entwickeln sich im Laufe der Zeit und können auch aufgrund von Unfallverletzungen wie z. B. Knochenbrüchen entstehen.

Erkrankungen des Bewegungsapparats können die Muskeln, Sehnen, Bänder, Nerven und anderes Weichgewebe und Gelenke im Nacken, der oberen Gliedmaßen (Schultern, Arme, Hände, Handgelenke, Finger), den Rücken oder die unteren Gliedmaßen (Knie, Hüfte, Füße) beeinträchtigen.

Die Symptome können in Form von Schmerzen, Schwellungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühlen auftreten und können möglicherweise zu Bewegungsstörungen oder zu dauerhaften Behinderungen führen, wenn keine Gegenmaßnahmen ergriffen werden.

Dazu zählen:

- Entzündung der Sehnen (Sehnenentzündung und Sehnencheidenentzündung)
- Schmerzen und funktionelle Einschränkungen der Muskeln (Myalgie)
- Nervenengpässe oder Nerven-einklemmungssyndrom
- Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen

Arbeitsbedingte Erkrankungen des Bewegungsapparats beinhalten ebenfalls Zustände mit spezifischen medizinischen Diagnosen (z. B. Schultersteife, Karpaltunnelsyndrom), und andere Schmerzzustände ohne spezifische Symptome.

Null Gefährdung

Null Gefährdung

Wie man Verletzungen vermeiden kann

Im Büro:

- Platzieren Sie Ihre Arbeit direkt vor sich und sitzen Sie beim Arbeiten in aufrechter Position
- Versuchen Sie, einzelne Bereiche Ihres Körpers nicht über die Massen zu belasten, wie z. B. den unteren Rücken oder die Arme
- Wechseln Sie häufig Ihre Position
- Drehen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper anstatt nur das Gesicht zur Arbeit zu drehen
- Machen Sie Pausen, strecken Sie sich oder stehen Sie aus Ihrem Stuhl alle 20 bis 40 Minuten auf
- Widmen Sie sich nicht über einen zu langen Zeitraum derselben Tätigkeit
- Verbessern Sie Ihre Arbeitsumgebung
- Nehmen Sie die zugrundeliegenden Faktoren oder Arbeitsbedingungen in Angriff
- Vermeiden Sie Wiederholungen
- Finden Sie die richtige Körperhaltung bei der Arbeit



Im Werk:

- Vermeiden Sie Wiederholungen
- Finden Sie die richtige Position für entspanntes Arbeiten
- Senken Sie den benötigten Kraftaufwand
- Widmen Sie sich nicht zu lange derselben Tätigkeit
- Verbessern Sie das Arbeitsumfeld
- Nehmen Sie die zugrundeliegenden Faktoren oder Arbeitsbedingungen in Angriff
- Versuchen Sie, eine Tätigkeit nicht zu oft zu wiederholen
- Passen Sie auf beim Bücken, Drehen und wenn Sie sich nach etwas strecken
- Passen Sie auf, wenn Sie eine Last heben
- Limitieren Sie Belastungen durch unbequeme oder starre Arbeitspositionen
- Arbeiten Sie nicht zu lange an einem Stück! Machen Sie zwischendurch Pausen!
- Achten Sie bei den Umgebungsbedingungen auf grosse Hitze oder Kälte



Null Gefährdung

Null Gefährdung