**Rückenschmerzen am industriellen Arbeitsplatz vermeiden**

Etwa 5,3 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten an einem Industriearbeitsplatz. Durch meist monotone Tätigkeiten im Sitzen oder Stehen, harte, unnachgiebige Böden und schlechte Beleuchtung werden Gelenke, Bandscheiben und Rückenmuskeln stark in Mitleidenschaft gezogen. Die Folge: Rückenschmerzen. Sie sind seit Jahren einer der häufigsten Gründe für Krankschreibungen. Ein ergonomischer Arbeitsplatz hingegen kann Beschwerden vorbeugen und die Häufigkeit von Fehltagen deutlich reduzieren.

**Der etablierte Standard: Ungesunde Arbeitsumgebung**

Im Hinblick auf gute Arbeitsbedingungen herrschen in vielen Unternehmen unzeitgemäße Zustände. Viele Arbeitgeber verwechseln Ergonomie am Arbeitsplatz noch immer mit überflüssigem Komfort und Entspannung. Starre Arbeitshocker, zu niedrige Tische, schummriges Licht sowie harte, strukturarme Böden und unhandliches Werkzeug sind in vielen Unternehmen nach wie vor vorzufinden. Der Angestellte muss sich durch monotones Sitzen, Zwangshaltungen und einseitige Belastungen an diese Verhältnisse anpassen. Bei der Gestaltung eines rückenfreundlichen Arbeitsumfeldes können sich Arbeitgeber am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. orientieren. Es kennzeichnet besonders rückenfreundliche Produkte.

**Gesundes Sitzen am Montagearbeitsplatz**

Nicht nur im Büro, sondern auch in der Montagehalle sitzen viele Mitarbeiter lange auf ihrem Stuhl. Um dabei Rückenschmerzen vorzubeugen, sollten die Sitzmöbel bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Der Stuhl soll den Nutzer dazu animieren dynamisch zu sitzen. Unterstützt wird körpergerechtes Sitzen oder Steh-Sitzen z.B. durch eine nach vorne geneigte Sitzneigefunktion, die zum Aufrichten und zur Entlastung der Wirbelsäule führt. Industrielle Arbeitsstühle und Steh-Sitze der Dauphin HumanDesign Group mit dem AGR-Gütesiegel fördern eine dynamische, aufrechte Körperhaltung. Ihre zahlreichen Einstellmöglichkeiten kommen den individuellen Bedürfnissen der Mitarbeiter entgegen. Sie bieten sicheren Halt, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Weitere Informationen zu den AGR-zertifizierten Produkten von Dauphin erhält man unter agr-ev.de/industrielle-arbeitsstuehle.

**Der Arbeitstisch als persönlicher Assistent**

Sinnvoll, nicht nur im gewerblichen Bereich, sind zudem höhenverstellbare Tische. Der Mitarbeiter kann frei entscheiden, ob er im Sitzen oder im Stehen arbeiten möchte. Das erhöht die Bewegungsfreiheit deutlich, regt den Kreislauf an und fördert zudem die Konzentration und Produktivität. Ein komplettes Arbeitstischsystem hat das Solinger Unternehmen item Industrietechnik entwickelt. Das Kernelement, ein höhenverstellbarer Arbeitstisch, wird hier durch weitere individuelle Elemente ergänzt, zum Beispiel durch ergonomisch anpassbare Komponenten zur Bereitstellung von Arbeitsmaterial und Werkzeug. Diese sind dann mit einem Handgriff erreichbar. So werden Bewegungsabläufe koordinierter, der gesamte Haltungsapparat wird geschont.

Mehr zu den AGR-zertifizierten Produkten von item unter agr-ev.de/arbeitstischsysteme.

**Gute Beleuchtung schont Augen und Rücken**

Auch eine helle, flexibel anpassbare Beleuchtung des gesamten Arbeitsplatzes ist wichtig. Die gleichmäßige Ausleuchtung sowohl des zentralen als auch des peripheren Sehfeldes schont die Augen und hat einen positiven Einfluss auf die Körperhaltung. Auch die Informationsverarbeitung – 80 Prozent aller Informationen werden visuell wahrgenommen – wird dadurch deutlich erleichtert. Sehr gute Lichtverhältnisse liefern die Arbeitsplatzleuchten von Waldmann. Ihre flächige, homogene, blend- und schattenarme Beleuchtung kann je nach Bedarf stufenlos gedimmt werden. Zudem ist ihre Farbtemperatur auf optimales Kontrastsehen abgestimmt. Eine spezielle Lupenleuchte, bei der die Lampe ein Vergrößerungsglas umschließt, schont bei Detail- und Kleinstarbeiten die Augen und verbessert die Körperhaltung, da ein Beugen nah an das Werkstück überflüssig wird.

Weitere Details zu den AGR-zertifizierten Leuchten von Waldmann gibt es auf agr-ev.de/industriearbeitsplatzbeleuchtung.

**Ergonomie zum Anfassen**

Auch passendes Werkzeug ist Voraussetzung für einen rückenfreundlich gestalteten Industriearbeitsplatz. Herkömmliches Werkzeug verlangt oftmals einen erhöhten Kraftaufwand und eine unnatürliche Stellung von Schulter, Arm und Handgelenken. Besser geeignet sind die Handwerkzeuge von Wiha. Deren SoftFinish®-Schraubendreher bieten optimal aufeinander abgestimmte Griffgrößen und -längen für eine ergonomische Handhabung. Auch die Inomic®-Zangen entlasten durch ihre speziell abgewinkelte, ergonomische Form Hände und Arme. Durch die parallele Bewegung der Zangenschenkel lässt sich die Zange deutlich besser greifen. Die Kraftersparnis macht längeres Arbeiten schonend und ermüdungsfrei möglich.

Auf agr-ev.de/zangen und agr-ev.de/schraubendreher finden sich weitere Informationen zu den AGR-zertifizierten Handwerkzeugen von Wiha.

**Dynamisch auf der Matte stehen**

Viele Tätigkeiten, beispielsweise das Bedienen von Maschinen oder Fließbandarbeit, erfordern das Arbeiten im Stehen. Oft stehen die Angestellten stundenlang auf harten Beton- oder Fliesenböden. So ermüdend das bereits klingt, ist es auch für den Bewegungsapparat. Die Blutzirkulation in den Beinen verschlechtert sich, auf den Bandscheiben lastet hoher Druck. Das Resultat können Gelenkschäden, schmerzhafte Verspannungen, Krampfadern und Kreislaufprobleme sein. Die ergonomischen Gummimatten ERGOLASTEC® von Kraiburg Austria beugen diesen Problemen vor. Steht man auf einer solchen Arbeitsplatzmatte, versuchen der Fuß und somit der gesamte Körper intuitiv, das Gleichgewicht zu halten. Dadurch werden bis in den Rücken die Muskeln aktiviert, was die Durchblutung erhöht und den Druck von den Bandscheiben nimmt.

Mehr zu den AGR-zertifizierten Produkten von Kraiburg gibt es unter agr-ev.de/arbeitsplatzmatten.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter www.agr-ev.de/patientenmedien.