

RADELN AM SCHREIBTISCH – BRINGT DAS WAS?

DYNAMISCHE ARBEITSSTATIONEN IN DER PRAXIS

Regelmäßige Bewegung ist gut für den Körper und die Seele. Der Arbeitsalltag im Büro ist jedoch häufig von Bewegungsmangel geprägt.

Laut DKV-Report des Jahres 2016 sitzen Deutsche mit Bürojobs durchschnittlich elf Stunden pro Tag. Zum Dauersitzen im Büro kommen oft noch lange Anfahrtswege zur Arbeitsstelle und eine bewegungsarme Freizeitgestaltung, bei der die Nutzung digitaler Medien stark ausgeprägt ist, hinzu.

Aktuelle Studien belegen mittlerweile, dass langes Sitzen das Risiko für chronische Erkrankungen - unabhängig vom Freizeitverhalten und von anderen gesundheitlichen Parametern - erhöht. Herzkreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen oder auch negative psychologische Effekte, wie z.B. ein erhöhter Stresslevel können die Folge sein.

Diesem, durch das Dauersitzen im Büro verursachten Bewegungsmangel, kann beispielsweise der regelmäßige Einsatz von dynamischen Arbeitsstationen am Büroarbeitsplatz entgegenwirken.



Gemeint sind hiermit speziell entwickelte Fahrradergometer. Diese werden am Schreibtisch als Unter-tisch-Ergometer verwendet oder als Sitzergometer an höhenverstellbaren Sitz-Steh-Schreibtischen. Die Geräte sollen neben der Unterbrechung langandauernder Sitzhaltungen die physische Aktivität und somit den Energiestoffwechsel erhöhen.



In einem Modellprojekt des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) und weiterer Kooperationspartner konnte nachgewiesen werden, dass bei einer ausreichenden Nutzung von z. B. ein bis zweimal pro Tag für jeweils 30 Minuten nachweislich Effekte auf die physische und psychische Gesundheit vorliegen.

Darüber hinaus verbesserten sich während der Nutzung die Stimmungslage und die Motivation der Nutzer. In der Praxis lassen sich diese Fahrradergometer gut bei Routinearbeiten einsetzen, wie z. B. E-Mails checken, recherchieren, Berichte sichten, Infos vorbereiten oder auch Arbeits- und Telefongespräche führen.

Da die Geräte nicht dauerhaft genutzt werden sollen, ist es meist ausreichend, wenn sich mehrere Beschäftigte diese teilen.

Auch die Unfallkasse Saarland stellt ihren Beschäftigten verschiedene dynamische Arbeitsstationen zur Verfügung. Interessierten versicherten Unternehmen können diese gerne vorgestellt werden.

Um die körperliche Inaktivität an Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen wirksam zu vermeiden, ist die Nutzung dynamischer Arbeitsstationen ein vielversprechender Ansatz. Im Vergleich mit anderen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitserhaltung stellen sie eine sehr günstige und effektive Variante dar.

Radeln Sie los!

**Quelle/Text: IFA,
Yvonne Wagner
Abteilung Prävention**