

Bildschirmarbeit

Bewegung im Büroalltag

Bildschirmarbeit ist in aller Regel eine sitzende Tätigkeit, die wenig abwechslungsreich ist und mit Bewegungsmangel einhergeht. Dadurch erhöht sich das Risiko gesundheitlicher Beeinträchtigungen für die Beschäftigten. Bewegungsmangel wird als das Unterschreiten intensiver körperlicher Aktivität von mindestens 150 Minuten pro Woche definiert. Intensive körperliche Aktivitäten sind zum Beispiel intensives Training, Fahrradfahren oder zügiges Gehen.

Gefährdungen

Bewegungsmangel bei der Bildschirmarbeit ohne regelmäßig wechselnde Körperhaltung kann das Risiko für folgende Gesundheitsgefährdungen erhöhen:

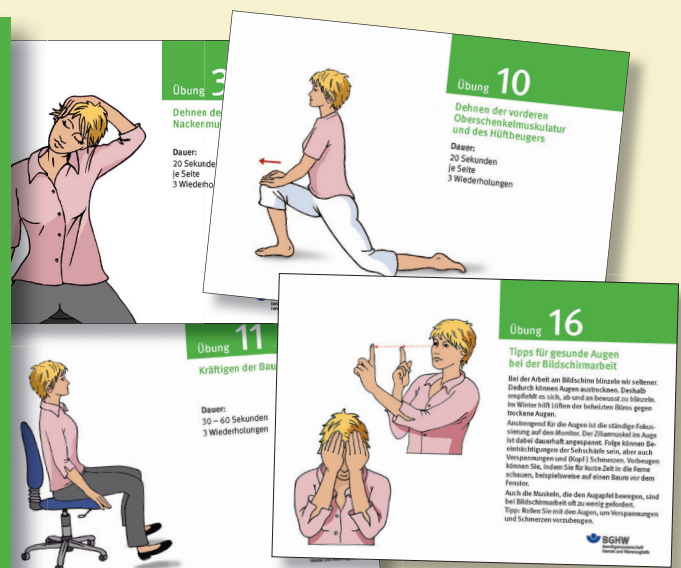
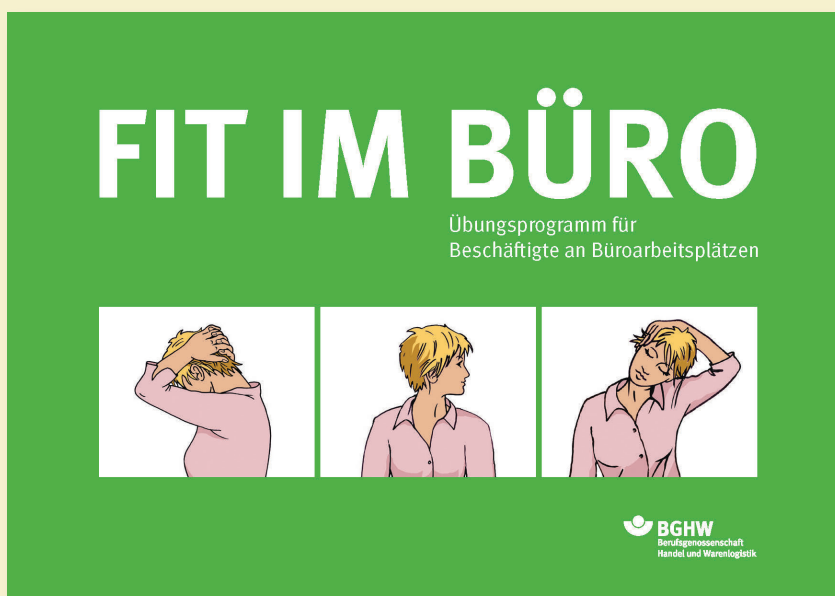
- Muskel-Skelett-Erkrankungen aufgrund von schwachem Muskelgewebe und damit verbundenen Haltungsfehlern, zum Beispiel Rückenschmerzen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zum Beispiel hoher Blutdruck, Cholesterinwert

- hohe Blutzuckerwerte, damit verbunden das Risiko von Diabetes mellitus Typ 2
- Fettleibigkeit (Adipositas)
- Krebs, zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Blasen-, Brust-, Darm- und Lungenkrebs
- Schwächung von Sehnen, Bändern und Gelenken
- Beeinträchtigung der Knochengesundheit und Osteoporose
- höheres Risiko für Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Stress, Angststörungen, Depressionen und Demenz

Maßnahmen

Die ergonomische Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen kann den Bewegungsmangel reduzieren. Die rechtlichen Grundlagen zur Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen finden sich unter anderem ...

- im Arbeitsschutzgesetz,
- in der Arbeitsstättenverordnung (Anhang 6) und
- in der Technischen Regel für Arbeitsstätten ASR A6: Bildschirmarbeit.



Der BGHW-Karten-Aufsteller »Fit im Büro« enthält eine Sammlung von Übungen, die Beschäftigten in Büros Ausgleich, Entspannung und Lockerung verschaffen sowie Beschwerden wie Nacken- und Rückenschmerzen vorbeugen können. Er kann im Medienshop auf der Website der BGHW kostenlos bestellt werden.

In den Vorschriften ist beispielsweise festgelegt, dass die Tätigkeit an Bildschirmgeräten regelmäßig durch andere, nicht bildschirmbezogene Tätigkeiten unterbrochen werden soll, um eine einseitige physische und psychische Belastung sowie die einseitige Belastung beim langen Schauen auf den Bildschirm zu vermeiden.

Maßnahmen, die das Unternehmen umsetzen kann

- höhenverstellbare Schreibtische an Bildschirmarbeitsplätzen bereitstellen
- zentrale Drucker bereitstellen
- Bildschirmschoner mit Bewegungsübungen anbieten
- Beschäftigte über die Gefährdungen und Schutzmaßnahmen bei der Bildschirmarbeit unterweisen
- Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung machen
- Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung im betrieblichen Arbeitsschutzausschuss regelmäßig thematisieren
- Beschäftigte bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder des Fahrrads unterstützen (beispielsweise ÖPNV-Ticket oder Fahrradleasing)
- Teilnahme von betrieblichen Multiplikatoren an Seminaren der BGHW zum Thema Gesundheit im Betrieb ermöglichen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement einführen
- Gesundheitstage durchführen (Mitwirkung externer Partner, beispielsweise Krankenkassen oder BGHW)
- Teilnahme an Firmenläufen anbieten und unterstützen

Maßnahmen, die Beschäftigte selbst umsetzen können

- Treppe anstelle des Fahrstuhls benutzen
- feste Unterbrechungen der Bildschirmarbeit zugunsten von Tätigkeiten mit Bewegung einplanen
- Zeiten für Bewegung im Kalender eintragen

- Sitzhaltung regelmäßig verändern (die Stuhllehne nicht feststellen)
- regelmäßig zwischen sitzender und stehender Bildschirmarbeit wechseln, sofern ein höhenverstellbarer Büroarbeitsstisch vorhanden ist
- im Stehen telefonieren
- zentrale Drucker anstelle eines lokalen Arbeitsplatzdruckers nutzen
- Kolleginnen und Kollegen für innerbetriebliche Absprachen vor Ort aufsuchen, anstatt anzurufen
- regelmäßige einfache Bewegungsübungen am Arbeitsplatz durchführen
- an betrieblichen Bewegungsangeboten teilnehmen
- Gesundheitskurse besuchen
- während der Pause den Arbeitsplatz verlassen
- in der Mittagspause spazieren gehen
- für kürzere Wege das Auto stehen lassen
- nach der Arbeit einen Spaziergang machen
- geeignete Maßnahmen nicht alleine, sondern mit Kolleginnen und Kollegen durchführen



Weitere Informationen

- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
 - Arbeitsstättenverordnung, Anhang 6: Maßnahmen zur Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen
 - Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A6: Bildschirmarbeit
 - DGUV-Regel 115-401: Branche Bürobetriebe
 - DGUV-Information 215-410: Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung
- Alle auf kompendium.bghw.de.