

## ERGONOMIEBERATUNG

# Wenn Arbeit Schmerzen verursacht

Es begann mit Schmerzen im Nacken und in der linken Schulter. Abends brannten die Augen, und irgendwann bemerkte Siglinde Artmann (K1-G), dass auch ihre Bewegungsfähigkeit im Schulterbereich eingeschränkt war.



2009: Der Monitor ist zu hoch und steht zu weit vorn, die ständige Linksdrehung belastet Schulter und Nacken.



2013: Durch die Optimierung ihres Arbeitsplatzes ist Siglinde Artmann beschwerdefrei.

Das war 2009. „Zufällig sah ich, dass ein Kollege eine Ergonomieberatung durch Frau Simsek erhielt. Bis dahin wusste ich gar nicht, dass es bei AREVA so etwas gibt“, erinnert sich Siglinde Artmann. Diese Begegnung war der entscheidende Schritt zur Linderung ihrer Beschwerden, denn an denen war vor allem die Fehlhaltung bei der Schreibtischarbeit schuld. „Frau Artmann musste häufig Daten aus Inventurlisten übernehmen, die neben ihrer Tastatur lagen. Sie drehte also Kopf und Oberkörper ständig in eine Richtung, sodass Schulter- und Nackenmuskulatur unentwegt angespannt waren. Eine klassische Fehlhaltung bei der Schreibtischarbeit“, berichtet Angela Simsek.

Heute ist Siglinde Artmann beschwerdefrei. Die Inventurlisten liegen nun auf einem Beleghalter über ihrer Tastatur, sodass sie ihren Kopf nicht mehr zur Seite drehen muss. Wird der Beleghalter nicht gebraucht, lässt er sich einfach nach hinten schieben. Der Monitor steht tiefer als früher, außerdem wurde der Abstand zwischen Augen und Monitor optimiert. Stuhl und Tisch sind optimal auf die Körpermaße von Siglinde Artmann eingestellt. Eine Lesebrille entlastet zusätzlich.

## DEN ARBEITSPLATZ PRÜFEN

Seit rund vier Jahren arbeitet AREVA mit Angela Simsek als ergonomischer Beraterin zusammen. Die Physiotherapeutin aus Erlangen ist eine von bundesweit nur acht Referenten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). „Früher haben wir, wie viele andere Firmen, Massagen oder Rückenschulen für die Mitarbeiter angeboten. Natürlich hilft das den Betroffenen, aber man bekämpft damit die Symptome und beseitigt nicht die Ursachen. Wir wollten uns dem Thema jedoch von Grund auf nähern“, beschreibt Ernst Weiß, Leitender Sicherheitsingenieur bei der AREVA GmbH und Koordinator für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, den Ansatz von AREVA. Gemeinsam mit Frau Simsek haben Ernst Weiß und sein Team ein Konzept für eine qualifizierte Ergonomieberatung erarbeitet. „Uns war vor allem die persönliche Beratung bei gleichzeitiger Flächenwirkung wichtig“, sagt Weiß. Dazu gehört auch, die Bedingungen am Arbeitsplatz mit einzubeziehen.

## INDIVIDUELLE BERATUNG

Mehrmals pro Jahr ist Angela Simsek bei AREVA in Erlangen im Einsatz: „Ich starte mit Einführungsveranstaltungen für bis zu zwanzig

Mitarbeiter, bei denen ich auch Ausgleichsübungen zeige“, schildert sie den Ablauf. „Anschließend besuche ich jeden Teilnehmer am Arbeitsplatz, analysiere die Arbeitshaltung und stelle Tisch, Stuhl und Monitor individuell ein. Außerdem rege ich zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz an und empfehle gegebenenfalls eine ergonomische Maus oder einen Beleghalter. Für eine Woche dürfen die Mitarbeiter diese Gegenstände kostenlos testen. Dann gibt es ein Abschlussgespräch und die Arbeitsmittel können bestellt werden.“



„98 Prozent der Mitarbeiter wissen nicht, wie sie ihren Bürostuhl optimal für ihre Bedürfnisse einstellen können.“

Angela Simsek,  
Physiotherapeutin

Die Kosten für die Ergonomieberatung werden durch den Nutzen mehr als aufgewogen: Laut dem Gesundheitsbericht 2011 der Siemens Betriebskrankenkasse (SBK) gibt es aufgrund von Rücken- und Gelenksbeschwerden statistisch gesehen pro Jahr rund 64 Ausfalltage je 100 Personenjahre in der Altersgruppe 30–39 Jahre. Bei den 50- bis 59-Jährigen sind es bereits fast 250 Ausfalltage. „Hochgerechnet auf ein Unternehmen mit 5.000 Mitarbeitern bedeutet das zusätzliche Kosten von rund zwei bzw. sogar acht Millionen Euro im Jahr“, so Ernst Weiß. Aktuell wird geprüft, wie sich das Angebot der qualifizierten Ergonomieberatung auch an anderen Standorten umsetzen lässt. ■ (ki)

Termine für die Ergonomieberatung über Herrn Matthias Rocca (SE-G) unter:  
**matthias.rocca@areva.com**  
Mehr über Angela Simsek: **www.dorsas.de**

## Entspannung für zwischendurch



### Für Hände und Unterarme: Dehnen

Setzen oder stellen Sie sich locker hin. Strecken Sie einen Arm waagrecht nach vorn, sodass die Handfläche nach oben zeigt. Mit der anderen Hand fassen Sie die Finger des gestreckten Arms und ziehen sie in Richtung Boden, bis Sie die Dehnung spüren. Zwei bis drei Mal pro Hand wiederholen.



### Für die Augenmuskulatur: Palmieren

Setzen Sie sich bequem hin, nehmen Sie ggf. die Brille ab und stützen Sie Ihre Ellbogen auf. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Wölben Sie die Hände über die Augen, sodass Sie kein Licht mehr sehen. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus.