



Christian Brunner, Vorsitzender der IGR.

Fresh Ergonomics

Ein Gespräch über bewegende Ergonomie

Der Ergonomie haftet noch immer ein Weißkittelimage an. Dabei lässt sich entsprechendes Wissen auch greifbar und unterhaltsam vermitteln. Wir interviewten Christian Brunner, Vorsitzender der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/-innen e. V. (IGR).

Das Büro: Herr Brunner, wer ist und was macht die IGR?

Christian Brunner: Wir sind eine Interessenvertretung für alle Personen oder Organisationen – also auch Hersteller –, die zur Verbesserung der Rückengesundheit beitragen. Unser Ziel ist, dieses Thema auf vielfältigste Weise voranzutreiben.

An wen richten sich Ihre Angebote in erster Linie?

Anfangen haben wir mit einem starken Fokus auf Kindergarten und Schule. Auch wenn wir da noch aktiv sind, beschäftigen wir uns inzwischen besonders intensiv mit Ergonomie und Rückengesundheit am Arbeitsplatz – in Büros wie im Produktionsbereich. Deshalb beraten wir zum Beispiel Hersteller, die mit ihren Produkten einen Beitrag zur Rückengesundheit leisten können und sich den Markt erschließen wollen. Aber natürlich kommt es auch immer wieder einmal vor, dass Privatpersonen anrufen.

Mit welchen Maßnahmen unterstützen Sie Interessierte?

Das ist ein ziemlich breites Spektrum. Es reicht von einem Rat am Telefon über Beratungen und Schulungen in Unternehmen bis zur Kooperation mit unseren Industriepartnern. In den Bereichen Ergonomie und Therapie bieten wir ein Netzwerk von „IGR-Kompetenzpartnern“, mit denen wir sehr intensiv zusammenarbeiten. Das sind – ganz allgemein gesagt – Einrichtungen und Fachgeschäfte, die sich um bessere ergonomische Verhältnisse und besseres ergonomisches Verhalten kümmern. Gerade haben wir auch die „Initiative Gesünder Arbeiten“ gestartet, die Unternehmen ein ganzes Paket an Maßnahmen und Möglichkeiten eröffnet. Schulungen, Tests, Zertifizierungen usw. Außerdem ist im letzten Jahr noch der ganz neue Bereich Ergotainment hinzugekommen.

„So kann man an Bildschirmarbeitsplätzen Arbeitshaltungen beobachten, die schon beim Zusehen Schmerzen bereiten.“

Das ist ein ungewöhnlicher Name ...

Er steht für die Verbindung von Ergonomie und Entertainment. Den Begriff haben wir uns sogar schützen lassen. Wir bieten diese Form der unterhaltsamen Informationsvermittlung mit den „fresh ergonomics Seminaren“ im ganzen Bundesgebiet. In zwei Stunden erfahren die Teilnehmer, wie sie in ihren Betrieben das Bewusstsein für Ergonomie und ein entsprechendes Verhalten nachhaltig verbessern können.

Was verbirgt sich hinter Ihrer HUMEN-Arbeitsplatzanalyse?

HUMEN ist gleich noch ein Name, der inzwischen geschützt ist. Abgeleitet ist er von „human engineering“, einem englischen Begriff für Ergonomie. Und was HUMEN ist,

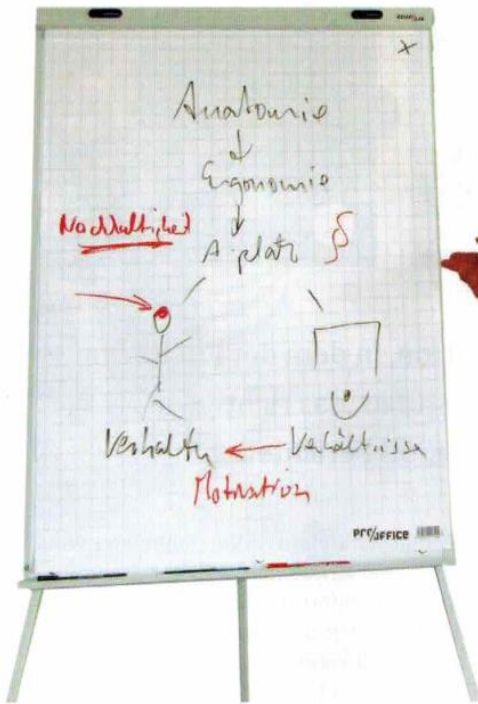
kann ich Ihnen sogar in einem, wenn auch langen Satz sagen: Mit HUMEN bieten wir zunächst eine neu entwickelte und innovative Softwarelösung zur völlig unkomplizierten Durchführung, Visualisierung und Dokumentation von Ergonomie-Analysen an Büroarbeitsplätzen und vergleichbaren Einrichtungen. Meist sieht der Mitarbeiter sich ja nicht selber am Arbeitsplatz. HUMEN dokumentiert und zeigt in der Arbeitsplatz-Analyse die Haltung und damit verbundene Fehlbelastungen. So kann man Fehler selbst erkennen. Der Gesetzgeber fordert in der Arbeitsstättenverordnung eine sachkundige Bewertung im Hinblick auf Gesundheitsverträglichkeit und Gefahren – hier ist HUMEN eine ideale Hilfe. Anwender von HUMEN können aus ganz unterschiedlichen Bereichen kommen. Die IGR bietet ihnen die Ausrüstung und auch die notwendigen Schulungen.

Die IGR ist auch in den Bereichen Produktprüfung und -entwicklung aktiv. Um welche Produkte geht es hier und was bieten Sie an?

Sie können von der IGR nahezu alle Produkte unter dem Blickwinkel „Rückengesundheit“



Ergotainment steht für Ergonomie und Entertainment.



Christian Brunner vermittelt Ergonomiewissen auf unterhaltsame Weise.

VERANSTALTUNGSTERMINE DER „FRESH ERGONOMICS SEMINARE“:

27.03.	Darmstadt	17.07.	Bremen
08.05.	Radebeul	25.09.	Duisburg
22.05.	Nürnberg	16.10.	Landshut
26.06.	Braunschweig	13.11.	Kassel
03.07.	Mainz	27.11.	Hamburg

prüfen lassen. Schwerpunktmäßig testen wir allerdings Produktentwicklungen, die ergonomische Verbesserungen in der Produktions- oder Büroumgebung zum Ziel haben. Dabei gibt es eine Produktprüfung nach DIN 33419 und einen Praxistest. Dann vergeben wir auch das „IGR-Prüfsiegel Ergonomisches Produkt“. Es kommt aber ebenso immer wieder vor, dass unser Know-how und unsere Erfahrung schon bei der Produktentwicklung gefragt sind. Erst letztes Jahr waren wir zum Beispiel ganz konkret an der Entwicklung einer neuen Technologie für Stühle im Produktions- oder Laborbereich beteiligt.

Im Jahr 2002 haben Sie eine Langzeitstudie zum bewegten Sitzen begonnen. Welche Ergebnisse finden Sie am wichtigsten? Wir hatten damals etwas initiiert, das wir „Impuls-Dynamisches-Sitzkonzept“ nannten. Das wurde dann technisch umgesetzt und zur Serienreife gebracht. Wir wollten das Sitzkonzept von möglichst vielen Probanden unter den Bedingungen der realen Büroarbeitswelt testen lassen. Die bisher gewonnenen Erkenntnisse bestätigen sehr deutlich unser Konzept, wobei Details jetzt sicher zu weit führen würden.

Gibt es so etwas wie eine Hauptursache für das große Büroleiden Rückenschmerzen? Hier möchte ich als erstes den Begriff korrigieren. „Büroleiden“ kann man nur sagen, wenn man das mit Blick auf den Entstehungsort, den Arbeitsplatz meint. Die Rückenschmerzen nimmt man aber leider

„3-D-Stühle und Sitz-Steh-Arbeitsplätze ergeben zusammen sicherlich die derzeit rückenfreundlichste Lösung.“

aus dem Büro mit nach Hause. Sprechen wir also lieber von einem Volksleiden, das dazu immensen wirtschaftlichen Schaden zur Folge hat. Aber nun zu den Ursachen: Die Schmerzen sind ja – ganz einfach ausgedrückt – ein Signal, dass etwas nicht stimmt. Die Ursache liegt meist in der Verspannung der Muskulatur als Folge von längeren Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen. Sie können durch die Gegebenheiten am Arbeitsplatz „erzwungen“ sein, wenn zum Beispiel der Schreibtischstuhl ungeeignet ist. Oft haben sich die Betroffenen eine falsche Haltung jedoch auch angewöhnt. So kann man an Bildschirmarbeitsplätzen Arbeitshaltungen beobachten, die schon beim Zusehen Schmerzen bereiten.

Was sollte man konkret dagegen tun?

Die Ursachen beseitigen! Also den Arbeitsplatz und seine Einrichtung, Arbeitsabläufe und natürlich die individuellen Arbeitsgewohnheiten genau betrachten. Manchmal sind es wirklich nur Kleinigkeiten, die auf lange Sicht enorme Probleme bereiten können. In diesem Zusammenhang ist na-

türlich eine Analyse mit HUMEN eine große Hilfe. Als „Gegenmittel“ sollte übrigens noch Muskeltraining genannt werden, wenn es um eine möglichst nachhaltige Lösung geht. Da reicht schon eine Viertelstunde Morgengymnastik.

Was halten Sie vom gegenwärtigen Trend zu sogenannten 3-D-Stühlen, auf denen Bewegungen in 360° möglich sind?

Sehr viel, denn so wird das bewegte Sitzen unterstützt. Da passt auch das Wort „Trend“ nicht ganz, denn es ist eine echte Weiterentwicklung, die sich mehr und mehr durchsetzt. In diesem Zusammenhang sollte man auch an Sitz-Steh-Arbeitsplätze denken. Beides zusammen ist sicherlich die derzeit rückenfreundlichste Lösung.

Was würden Sie sich von der Büromöbelbranche wünschen?

Da gibt es gerade in den letzten Jahren, was Rückengesundheit angeht, schon tolle Entwicklungen. Die Branche sollte in Zukunft noch stärker den Blick auf die Erfordernisse des Marktes und die Nutzer ihrer Produkte richten. Zum Beispiel wäre es besser, wenn der Kunde auch eine Einweisung in die richtige, ergonomische Nutzung der Produkte erhält.

Vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen stellte Dr. Robert Nehring.

| > Mehr unter: www.igr-ev.de