



Sven Adomat, Sven Bartosch, Volker Timm

Körperzentriert Arbeiten für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz



Wie schön wäre unsere Büroarbeit, wenn sie unsere Gesundheit, Produktivität und Arbeitszufriedenheit durch einen optimal individualisierten Arbeitsplatz mit integrierter Stimulation zu mehr Bewegung aktiv fördern könnte. Auf dem Weg zu diesem Ideal wirkt Körperzentriert Arbeiten (KZA) als neues, von der AGR zertifiziertes, gesamtergonomisches Arbeitsplatz-Konzept.



Die ganzheitliche Betrachtung und Analyse von Arbeitsplätzen sollte an sich eine Kernkompetenz im Bereich der Ergonomie darstellen und ist eigentlich im gesetzlichen Auftrag fest verankert. Trotzdem erleben wir in der Realität eine Entkopplung verschiedener Teilbereiche und Umsetzungsstrategien, denen es an Effizienz und Nachhaltigkeit mangelt.

Dies ist der Ansatzpunkt für KZA, dessen zentraler Punkt die ganzheitliche Betrachtung der Arbeitsplatzsituation unter Einbezug aller bio-psycho-sozialen Ebenen ist. Dank der partizipativen Herangehensweise wird der betroffene Mensch direkt mit einbezogen und wendet die Methodik selbst aktiv an.

Dieser Ansatz soll nun mit Experten-Know-how in die Fläche getragen werden. Fachleute sind eingeladen mitzuwirken, sodass ein qualifiziertes Netzwerk aufgebaut wird. Ziel ist es, die Idee von KZA auf vorhandene fachliche und methodische Grundkompetenzen aufzubauen und darüber ein Qualitätsnetzwerk entstehen zu lassen, das als branchenübergreifender, fundierter Ansprechpartner für Unternehmen in Deutschland fungiert.



Ein erfahrungsbasiertes Konzept mit wissenschaftlichem Hintergrund

Unser Körper ist für stundenlange statische Schreibtischarbeit nicht gemacht. Hinzu kommt ein zunehmendes allgemeines Bewegungsdefizit. Diese Faktoren sind bereits Grundlage für eine nachhaltige negative Beeinflussung der Gesundheit und werden häufig ergänzt durch Unzufriedenheit und Stressempfinden bei der Arbeit.

Wäre es nicht sinnvoll, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es darum geht, den Arbeitsplatz zu optimieren? Beim KZA werden Körper und Geist ganzheitlich und niemals losgelöst von der Interaktion mit der Umgebung betrachtet. Ziel ist es, vielfältige Bewegungsoptionen zu schaffen, gelungene Kommunikation zu ermöglichen, Belastungen zu erkennen und zu beheben, Wohlbefinden und Kreativität zu steigern.

Das ist die Herangehensweise von Volker Timm, Ergonomiespezialist und Entwickler von KZA, sowie Dr. Sven Bartosch und Sven Adomat, die das Konzept wissenschaftlich untermauern. Es basiert auf langjährigen Erfahrungen und Beobachtungen aus der Büroergonomie und wird aus sportwissenschaftlicher, sporttherapeutischer und wirtschaftspsychologischer Sicht belegt.



Auf Basis eines aktualisierten Ergonomieverständnisses ist der Ausgangspunkt der betroffene Mensch selbst. Durch seine Selbstwahrnehmung ist er in der Lage, sich an seinem Arbeitsplatz so zu verhalten, dass die Büroumgebung seine Gesundheit fördert und die Leistungsfähigkeit steigt. Hierfür bedarf es einer erhöhten Wahrnehmung für die eigenen körperlichen Zusammenhänge und Bedürfnisse.

Das KZA verfolgt ein modernes, auf Interaktion beruhendes Verständnis von Arbeitsfähigkeit, ganz im Sinne von Juhani Ilmarinen. Diese wird durch individuelle Ressourcen und die Charakteristika der Arbeit bestimmt. Die Gesundheit bildet das Fundament, auf dem sich die Kompetenz, die Werte und schließlich die Arbeit aufbauen.

Steigerung der individuellen Arbeitsfähigkeit

Kernstück des KZA bildet neben dem interaktionistischen Ansatz die arbeitsplatzorganisatorische Fokussierung auf den Tisch und die Arbeit im Sitzen und Stehen. Dadurch sollen Handlungsabläufe ins Blickfeld kommen, um mögliche Belastungen des Bewegungssystems anzupassen. Ausgangspunkt können z.B. die Augen sein, die eine gute Haltung führen und leiten.

„Körperzentriert Arbeiten bedeutet die Ausrichtung aller Tätigkeiten zur Körpermitte hin“, so Timm. „In der Mitte liegt die Kraft. Das spürt der Nutzer intuitiv. Bessere Selbstwahrnehmung ist Basis für gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit und der Einstieg in eine erweiterte Gesundheitsarbeit.“

Optimierung der Arbeitsmittel und Arbeitsorganisation

Durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels und der optimalen Arbeitsorganisation leistet KZA eine Unterstützung für verschiedene Körperbereiche. So kann mit dem IOE-Monitorarm z. B. der Bildschirm genau an die Sichtachse angepasst werden oder aber eine förderliche Dynamik im Büro entwickelt werden: Plötzlich wird die Kommunikation mit dem Kollegen im Stehen auf Augenhöhe möglich.

IOE-Tischpulte helfen bei Bedarf, Nacken und Schultern zu entlasten, weil bei der Arbeit mit Dokumenten der Kopf nicht ständig zur Seite gedreht werden muss. Die RollerMouse wird als zentrales Eingabegerät in der Mit-





te vor der Tastatur platziert, sodass der Mauszeiger mit beiden Händen über einen großen Rollstab gesteuert werden kann. Die Arme ruhen auf einer IOE-Tischlehne. Ein Sitz-Steh-Tisch optimiert den Arbeitsplatz weiter, da er einen Haltungsverwechsel ermöglicht und für mehr Bewegung und neue Kommunikationssituationen im Büro sorgt.

Die Arbeit im Stehen wird durch das Aktivierungsboard *GYMBA – Gehen im Stehen* erleichtert, egal ob am PC oder beim Meeting. Durch Gehbewegungen auf dem instabilen Stehboard kann der Sitz-Steh-Tisch viel intensiver genutzt werden, der globale und lokale Stoffwechsel wird angeregt und die Muskulatur wird unmerklich trainiert. Schon nach kurzer Zeit können Rücken- und Muskelbeschwerden nachlassen.

Verbesserte Haltung und Sensibilität

Die Ausrichtung des Körpers nach den Prämissen von KZA verbessert spürbar die Haltung und reduziert Verspannungen der Muskulatur, zugleich werden aber

auch das Bewusstsein und die Sensibilität für das Thema geschärft. Dadurch profitieren nicht nur Brustwirbelsäule, Nacken, Schultern, Arme und Hände, sondern es profitiert der ganze Mensch, was nicht zuletzt dem gemeinsamen Ziel von Physiotherapeuten, Rückenschullehrern, BGM-Fachkräften und Ergonomiespezialisten entspricht.

Bedarf an Experten für die Vermittlung

Körperzentriert Arbeiten findet bereits erfolgreich in zahlreichen Unternehmen Anwendung. Für die Vermittlung und Kommunikation dieses noch jungen Konzepts bedarf es jedoch weiterer Experten. Die Ausbildung zum KZA-Trainer steht allen Bewegungs- und Gesundheitsfachberufen, insbesondere Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sporttherapeuten, Präventionstrainern und Ärzten, offen. Weitere Informationen erhalten Sie über die IOE-Fachagentur, Hamburg.

Bilder: IOE – Fachagentur für Ergonomie



Kontakt

Volker Timm
IOE – Fachagentur für Ergonomie
Oevelgönne 93
22605 Hamburg
Tel.: 040 30969220
office@ioe-fachagentur.eu
www.ioe-fachagentur.eu