Bewusst leben

Im Beruf auf den Beinen



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt





Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind die häufigsten rheumatischen Erkrankungen. Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Rücken, Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen rund um Rheuma, Hilfsmittel für den Alltag und Bewegungsangebote in Ihrer Region finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Inhalt

Vorwort **3**

Zahlen und Fakten **4**

Körperhaltung **7**

Arbeitsplatz **13**

Lasten heben und tragen **22**

Entlastung und Entspannung **24**
Während der Arbeit 24
In der Pause 26
Nach der Arbeit 28

Gesetzliche Grundlagen **32**

Rheumaliga Schweiz **36**

Weitere Literatur **38**

Hilfsmittel **40**

Nützliche Kontakte **41**



Rick Rosendo da Silva – Logistikassistent



Eva Alther Niedrig – Apothekerin

Liebe Leserin, lieber Leser

Wer zunächst beim Begriff «Arbeit» an das Sitzen auf dem Bürostuhl denkt, vergisst die zahlreichen Menschen, die in vielen Wirtschaftszweigen und Berufsgruppen vorwiegend im Stehen arbeiten: Verkaufs-, Logistik-, Produktions-, Schalter-, Küchen- und Servicepersonal, Reinigungsangestellte oder Friseurinnen und Friseure – um nur einige Beispiele zu nennen.

Beim Arbeiten ständig auf den Beinen zu sein ist anstrengend. Studien belegen, dass vor allem statisches Stehen zu Beschwerden und Erkrankungen im Muskel-Skelett-System führen kann. Europaweit leiden Millionen von Menschen arbeitsbedingt auch an Schmerzen durch (falsches) Heben und Tragen schwerer Lasten.

Sie arbeiten oft stehend und müssen bei der Arbeit auch hin und wieder schwer heben? Dann hoffen wir, Ihnen mit dieser Broschüre Tipps zu geben, wie Sie die körperliche Belastung im Beruf reduzieren und Beschwerden vorbeugen können. Es gibt viele Ansatzpunkte, um aktiv zu werden.

Tragen Sie sich und Ihrem Körper Sorge!

Ihre Rheumaliga Schweiz

4 Zahlen und Fakten

In der Wissenschaft werden schon länger die gesundheitlichen Auswirkungen von vorwiegend stehend, sitzend oder gehend ausgeführten Tätigkeiten untersucht. Eigentlich wäre es der richtige Haltungs-Mix, der den Organismus am wenigsten belastet. Kann nur stehend gearbeitet werden, sollten Sitzgelegenheiten für zwischendurch oder Stehhilfen verfügbar sein. Ebenso wichtig ist es, dass die Wirbelsäule und die Gelenke regelmässig entlastet werden (siehe auch «Entlastung und Entspannung», ab S. 24).

> “Der Unterbruch von Monotonie und Einseitigkeit ist entscheidend.”

Untersuchungen zum Thema Stehen

Laut einer repräsentativen Umfrage stehen 36% der Erwerbstätigen in der Schweiz[a] während ¾ ihrer Arbeitszeit oder länger, über 30% während ¼ bis ½ der Arbeitszeit. Untersucht man die Körperhaltung und die Körperbewegung im Modell[b], wird deutlich, dass hohe Anteile von statischem Stehen zu Beschwerden und Erkrankungen, insbesondere im Muskel-Skelett-System, führen können. Studien belegen, dass Arbeitsmöglichkeiten, die eine gute Abwechslung zwischen Sitzen, Stehen und Gehen bieten, auch bei einem hohen Anteil an Steharbeit in der Regel unbedenklich sind. Ungünstig ist es, wenn die Körperhaltung während der Arbeit kaum ändert. Die Abwechslung macht den Unterschied.

Eine 2017 vorgestellte Studie[c] verglich die Muskelaktivität, die Herzfrequenz, den Komfort und die Leistung bei Arbeiten im Sitzen und im Stehen. Dabei wurde deutlich, dass die Körperhaltung für optimale Leistung und Komfort regelmässig unterbrochen werden sollte, und dass eine stabile Stehhilfe als Alternative sowohl für die Arbeit im Sitzen als auch im Stehen Entlastung bietet.

> “36% der Erwerbstätigen stehen während ¾ ihrer Arbeitszeit oder länger.”

Die Eidgenössische Technische Hochschule (ETH) schätzt[d], dass 2010 mehr als 34 Millionen Erwerbstätige in der EU an arbeitsbezogenen Schmerzen in den unteren Extremitäten litten (Becken-Gesäss-Hüftgürtel und Bein). Bei 22 Millionen der Betroffenen wurden die Beschwerden auf das Heben und Tragen schwerer Lasten, das Heben und Tragen von Personen, eine ermüdende Körperhaltung und Arbeit im Stehen zurückgeführt.

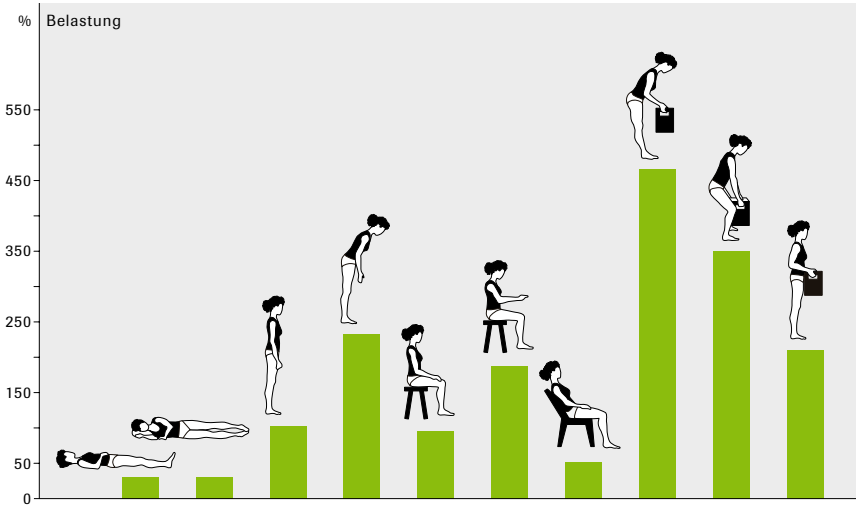


Marco Antonio Scherer – Betriebsmechaniker



Heinz Seiler – Logistiker

Die Druckverhältnisse auf die Bandscheiben wirken sich im Liegen, Sitzen und Stehen unterschiedlich aus (siehe auch «Lasten heben und tragen»). Gut erkennbar wird dies auf der Abbildung unten. Während die Druckverhältnisse im Liegen am geringsten sind, steigt die Belastung sowohl im Stehen als auch im Sitzen an. Dabei wird deutlich, dass der entscheidende Faktor für die Belastungsstärke nicht etwa die Körperlage, sondern vor allem die Körperhaltung ist. Die Bandscheiben werden beim aufrechten Stehen mit geradem Rücken mit der Referenzgrösse 100 belastet – ebenso stark wie beim Sitzen mit geradem Rücken. Bei gebückter Haltung und besonders beim



Belastung der Bandscheiben bei verschiedenen Körperpositionen

Beweglich? Weissbuch Prävention Bd. 2007/2008. S.66. Abb. 5.4. KKH (Hrsg.).
© Springer Medizin Verlag Heidelberg, 2008

gleichzeitigen Heben von Lasten steigt der Druck auf die Bandscheiben deutlich an.

Bewegung nährt die Bandscheiben

Die Bandscheiben verfügen über keine eigene Blutversorgung. Sie beziehen ihre Nährstoffe aus dem umliegenden Gewebe. Die Voraussetzung dafür ist die regelmässige Be- und Entlastung der Bandscheiben. Nur so können sie sich wie ein Schwamm vollsaugen, bzw. bei Belastung Flüssigkeit abgeben. Das bedingt einen regelmässigen Wechsel zwischen Stehen, Sitzen und Gehen. Beim ständigen Stehen unterliegen die Bandscheiben einem verstärkten mechanischen Druck. Dieser anhaltende Druck behindert den Pumpmechanismus, und es kann zum Verschleiss der Bandscheibe kommen.

Der Knorpel wird durch die Synovialflüssigkeit genährt, was nur möglich ist, wenn das Gelenk bewegt wird und ein Pumpmechanismus entstehen kann. Dieser sichert den Stoffwechsel zwischen dem Inneren der Gelenkkapsel und der gut durchbluteten Umgebung des Gelenkes. Bleibt die Bewegung aus, wie dies beim Stehen der Fall ist, wird der Gelenkknorpel unterernährt und mit der Zeit spröde und verschleissanfällig.

Körper unter Druck

Die Stehbelastung führt auch zu Veränderungen in den Hüft-, Knie- und Fussgelenken. Besonders betroffen ist das Fussgewölbe. Infolge der statischen Überlastung der Fussmuskulatur werden die Bänder der Fussgelenke überbeansprucht und überdehnt. Das Fussgewölbe flacht ab, es kann ein Senk-, Spreiz- oder Plattfuss entstehen.



Doris Hofmann – Abteilungsleiterin Verkauf



Daniel Studer – Reinigungsunternehmer

Übergewicht, das Tragen von ungeeignetem Schuhwerk und harte Fussböden können diese Entwicklung begünstigen.

Stehen belastet auch das Herz-Kreislaufsystem. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen stehender Arbeit und einer venösen Insuffizienz (z. B. Krampfadern, Durchblutungsstörungen), bzw. dem Fortschreiten einer Arterio-

> “Der Knorpel braucht Bewegung.”

sklerose (Verengung und Verhärtung der Arterien).

Monotonie unterbrechen

Grundsätzlich gilt für jede Tätigkeit, egal ob sie überwiegend im Stehen oder Sitzen ausgeführt wird: Monotonie schadet!

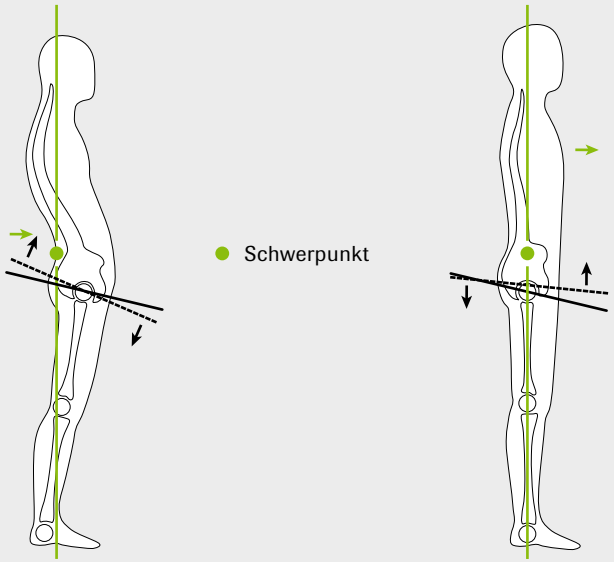
> “Bringen Sie Bewegung in Ihre Arbeit.”

Wo und wann immer möglich, sollten Sie die Monotonie Ihrer Körperhaltung unterbrechen. Haben Sie Arbeitsphasen, in denen Sie sitzen können? Nutzen Sie diese aus! Manchmal lohnt sich die grundsätzliche Überlegung, was im Sitzen erledigt werden kann.

Bringen Sie Bewegung in Ihre Arbeit! In kleinen Pausen oder auch bei der Arbeit selbst ergibt sich immer wieder rasch die Gelegenheit, eine einfache Übung auszuführen. Hier ist wenig schon viel. So hilft es schon, kurz auf die Zehenspitzen zu stehen, dann das Gewicht zurück auf die Fersen zu verlagern und dabei den Fuss bewusst abzurollen und sich kurz zu strecken. Der Kreislauf wird dadurch angeregt, die Muskeln werden besser mit Sauerstoff versorgt und ermüden weniger rasch.

Aktive Körperhaltung

Stehen ist nicht gleich Stehen. Eine gebeugte Haltung, ein vornüber geneigter Oberkörper, ein abgedrehter Kopf oder das Anheben der Arme und Schultern stellen zusätzliche Belastungen dar. Diesen sollte mit einer natürlichen Haltung entgegengewirkt werden. Doch wie sieht diese «richtige», natürliche Körperhaltung aus?



Passive Ruhehaltung:
Becken wird passiv nach vorn gekippt, Hohlkreuz verstärkt.

Aktive Ruhehaltung:
Becken wird aktiv gehalten, Gelenke stehen in einer Linie.

Generell wird zwischen der «passiven» und der «aktiven» Haltung unterschieden.
Die meisten von uns nehmen ohne nachzudenken eine passive Haltung ein: Das Becken ist nach vorn gekippt, das Hohlkreuz verstärkt und die Gelenke stehen dadurch nicht in einer Linie.
Eine solche Fehlhaltung belastet nicht nur Rücken und Knochenstrukturen, sondern auch Muskeln und Bänder. Bereits vorhandene körperliche Be-

schwerden können dadurch verstärkt werden.

In der aktiven Haltung stehen oder sitzen wir aufrecht. Die Füsse sind hüftbreit am Boden verankert, der Kopf ist gerade, in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme hängen frei neben dem Körper, beide Schultern sind entspannt und der Blick ist geradeaus gerichtet. So stehen die Gelenke in einer Linie übereinander (siehe Abbildung S. 11).

Will man diese aufrechte Haltung während der Arbeit beibehalten, muss der Arbeitsplatz darauf abgestimmt werden.

> “Eine natürliche Körperhaltung vermindert die Belastung.”

Arbeitshöhe ist entscheidend

Erste und wichtigste Voraussetzung für eine aufrechte Haltung des Körpers bei der Arbeit ist die richtige Arbeitshöhe. Es ist nicht immer einfach, diese Höhe optimal einzurichten. Oft sind die Arbeitsflächen nicht höhenverstellbar oder Sie arbeiten an unterschiedlichen Arbeitsplätzen, teilen sich diese vielleicht mit anderen Kolleginnen und Kollegen, die kleiner oder grösser sind. Hier muss nach praktikablen Kompromissen und Lösungen gesucht werden. Folgende Tipps helfen Ihnen.

Mit der **Ellbogenregel** bestimmen Sie Ihre persönliche Arbeitsplatzhöhe: Lassen Sie die Oberarme locker herabhängen und halten Sie die Unterarme horizontal, das heisst im rechten Winkel. Orientieren Sie sich nun an der unteren Seite der Ellbogen. Diese Linie ist grundsätzlich ein guter Bezugspunkt und sollte in der Regel mit der Tischoberkante bzw. der sonstigen Arbeitshöhe übereinstimmen.

> “Passen Sie die Arbeitshöhe an Körpergrösse, Tätigkeit und Kraftaufwand an.”

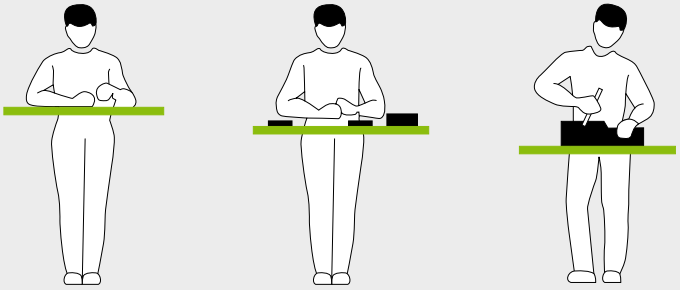
Wenn Sie mit Kundinnen und Kunden arbeiten (Beispiel Coiffeursalon), sollten Sie die Stuhlhöhe Ihres Gegenübers so einstellen, dass Sie Ihre Tätigkeit mit rechtwinkligen Ellbogen ausüben können. Sollte dies nicht möglich sein, sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber bzw. Ihrer Arbeitgeberin darüber, ob Sie einen Dreh- oder Sattelstuhl einsetzen können.

Feine und schwere Arbeit

Je nach Schwere der ausgeübten Arbeit variiert die Arbeitshöhe. Bei feinen Arbeiten (zum Beispiel als Goldschmiedin oder Goldschmied) sollten Sie den ganzen Arm auf die Tischplatte legen, ausserdem sollte die Arbeitsfläche höher sein als der Ellbogenbezugspunkt; bei schwerer Arbeit, bei der mit Druck gearbeitet und viel Körpergewicht zum Einsatz gebracht werden muss (Beispiel Schreiner bzw. Schreinerin), hingegen tiefer.

Grosse und kleine Menschen

Teilen sich unterschiedlich grosse Personen einen Arbeitsplatz, muss die Arbeitshöhe immer wieder neu eingestellt werden. Ist der Steharbeitsplatz nicht in der Höhe verstellbar, sollte die Arbeitshöhe auf die grösseren Menschen ausgerichtet sein. Für kleinere Personen



feine Arbeit leichte Arbeit schwere Arbeit

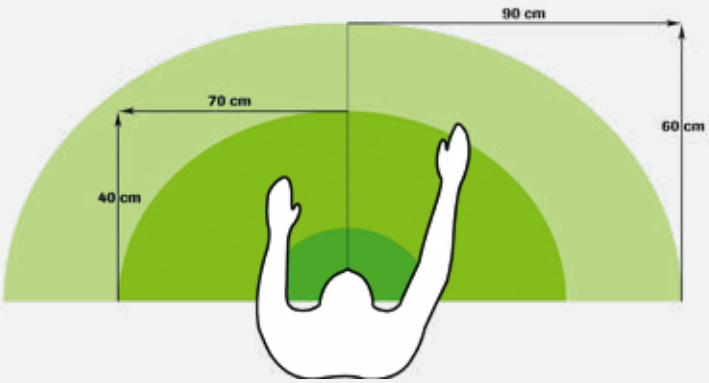
Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, 7. Überarbeitung 2010. Hg. SECO-Direktion für Arbeit. Abbildung 324-6

kann mit einem Podest (Beispiel Verkaufspersonal) ein Ausgleich geschaffen werden.

Greifraum

Arbeitsmittel nahe bei sich

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie häufig benötigte Arbeitsmittel näher anordnen als solche, die weniger oft verwendet werden. Sie verhindern damit unnötige Überdehnungen. Müssen Sie ständig zu weit greifen, begünstigt dies Sehnenscheidenentzündungen oder eine Überlastung der Schultergelenke. Wird der Arbeitsplatz von mehreren Personen genutzt, muss sich der Greifraum an den kleineren Kolleginnen und Kolle-



- Häufige Arbeiten: direkt vor dem Körper
- Kurzzeitige Arbeiten: mittlere Zone 40–70 cm
- Seltene Arbeiten: äussere Zone 60–90 cm

gen orientieren. Eine Markierung auf dem Tresen zeigt der Kundschaft, wo Produkte platziert werden sollen, damit sich Verkäuferinnen und Verkäufer weniger strecken müssen.

Häufige Arbeiten sollten in lockerer Haltung direkt vor dem Körper ausgeführt werden können. Für kurzzeitige Arbeiten ist ein Bereich von maximal 40 cm vor dem Körper und 70 cm seitlich ideal, für seltene Arbeiten ein Bereich von maximal 60 cm vor dem Körper und 90 cm seitlich. Die zu greifenden Objekte sollten zwischen Hüft- und Schulterhöhe angeordnet sein.

Bewegungsraum

Ungehindert wirken

Der Raum, den Sie brauchen, um wirken zu können, hängt von der Tätigkeit ab. Zum Ausführen einer stehenden Tätigkeit sollten in die Breite und in die Tiefe im Minimum je 80 cm Platz vorhanden sein. An einer Werkbank, einem Tisch oder an einer anderen Arbeitsfläche (z. B. Kochherd) müssen die Füsse mindestens 10 cm unter die Oberfläche gestellt werden können (minimaler Fussraum).

Nur mit ausreichend Bewegungsraum kann ungehindert gearbeitet werden. Als freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz müssen für jeden und jede Arbeitnehmende(n) zusätzlich zur Möblierung und unabhängig von der Art der Arbeit mindestens 1,5 m^2 zur Verfügung stehen (aus der Wegleitung zu Artikel 23 der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, vgl. auch «Gesetzliche Grundlagen»).

Arbeitsmittel

Aufrechte Haltung anstreben

Die Arbeitsmittel sollten eine aufrechte Haltung ermöglichen.

Ist dies nicht der Fall, muss nach Verbesserungen gesucht werden: Kann eine Teleskopstange ans Werkzeug montiert werden? Lässt sich der Hebel, der wiederholt betätigt werden muss, gerade herunterdrücken? Gibt es in der Wäscherei Wagen mit verstellbarem Boden, so dass man sich zum Be- und Entladen nicht so tief bücken muss? Serviceangestellte können einen Rollwagen verwenden, statt schwere Tabletts zu tragen, und am Schalter kann eine einfache Fussstütze Entlastung bringen.

Viele Firmen bieten ihren Mitarbeitenden inzwischen die Beratung ergonomisch ausgebildeter Fachleute für Physio- und Ergotherapie an. Diese prüfen vor Ort die Arbeitsplatzsituation und geben praktische, handfeste Ratschläge. Die Erfahrung zeigt, dass häufig sehr viel mehr Hilfsmittel und moderne, verstellbare Arbeitsmaterialien vorhanden sind als von den Mitarbeitenden genutzt werden, nicht selten einfach aus Mangel an Information. Ein kritischer Blick lohnt sich also!

Böden

Schläge dämpfen

Optimal für Steharbeitsplätze ist sicherlich ein elastischer Bodenbelag. Spezielle Arbeitsplatzmatten dämpfen die Schläge und haben zudem eine gute Wärmeleitung. Stehen und Gehen auf solchen Matten ist weniger schnell ermüdend. Sie sind eine ideale Ergänzung zu einem ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz.

Schuhe

Gute Schuhsohlen gegen Ermüdung

Ein Verzicht auf hohe Absätze und unbequemes Schuhwerk



Josip Tomas – Kontrolleur Endprüfung



Christin Köhn – Clinical Nurse

> “Schuhe mit einer dämpfenden Sohle halten länger fit.”

versteht sich von selbst. Umgekehrt sollten Sie bei der Arbeit aber auch nicht abgelatschte, wenn auch bequeme Strassenschuhe tragen. Gute Schuhe mit guten Schuhsohlen wirken rascher Ermüdung ebenso entgegen wie die oben erwähnten Bodenmatten.

Ein guter Tipp ist es auch, am Arbeitsplatz verschiedene Schuhe zu deponieren und sie im

Laufe des Tages zu wechseln. Durch das Gehen und Stehen auf unterschiedlich hohen Absätzen variiert die Belastung automatisch, und die Muskulatur wird unterschiedlich beansprucht. Dies wirkt Beschwerden und Ermüdung auf ganz einfache Art entgegen – denn auch die flachsten Schuhe können durch Einseitigkeit auf Dauer unbequem werden.

Verschiedene Studien zeigen, dass Kompressionsstrümpfe als vorbeugende Massnahme gegen Ermüdung sinnvoll sind.

Stehhilfen

Entlastung für Arbeit an Ort

Stehhilfen werden in verschiedenen Ausführungen angeboten. Sie sind keine Sitzgelegenheit. Den Körper darauf abzustützen, bringt jedoch deutliche Entlastung.

Stehhilfen empfehlen sich vor allem für Personen, die ihre Arbeit über längere Zeit hinweg an ein und demselben Ort verrichten müssen. Hier verringern sie die Belastung auf die Beine erheblich. Stehhilfen müssen höhenverstellbar sein, damit sie an verschiedene Arbeitsplätze und Körpergrössen angepasst werden können. Sind in einem Betrieb keine Stehhilfen vorhanden, so kann auch angeregt werden, nur ein bis zwei Exemplare anzuschaffen. Diese können dann untereinander getauscht werden.

Stühle und Aufstützhilfen

Kurze Wartezeit nutzen

Wünschenswert wäre, dass an jeder Arbeitsstelle eine Sitzgelegenheit integriert wird. Natürlich ist dies oft nicht möglich. Realistisch ist allerdings meist das Aufstellen eines oder mehrerer Stühle im Arbeits-

umfeld. So lässt sich die Monotonie unterbrechen und kleinere Wartezeiten können zum Sitzen genutzt werden.

Fuss aufstützen entlastet

Bei Steharbeitsplätzen in der Produktion oder im Büro empfiehlt sich eine Aufstützhilfe für den Fuss (siehe 1, S. 24). Dadurch lässt sich das Becken in eine bessere Stellung bringen, was subjektiv sofort als entlastend empfunden wird.

Es ist auch ein Leichtes hier zu improvisieren. Eine Eigenkonstruktion ist meist schnell gefunden, denn es reicht eine einfache, stabile Kiste. Wichtig ist dabei, nicht nur eine Stange zu verwenden. Es sollte eine Fläche vorhanden sein, auf der unser gesamter Fuss gut Platz findet.

Pausenraum

In der Pause sitzen

In Arbeitsbereichen, bei denen ausschliesslich im Stehen gearbeitet wird, sind Stühle im Pausenraum ein Muss! Setzen Sie sich, entspannen Sie sich. Kleine Übungen auf dem Stuhl können Sie zusätzlich entlasten. Sie finden diese im Kapitel «In der Pause».

> “Nutzen Sie kleine Wartezeiten zum Sitzen.”

Das Wichtigste in Kürze

- Die **Arbeitshöhe** muss der Körpergrösse und der Tätigkeit angepasst sein.
- Unterschiedliche **Körpergrössen** oder **Werkstückhöhen** erfordern höhenverstellbare Arbeitsflächen oder höhenverstellbare Arbeitspodeste.
- Die Höheneinstellung einer Arbeitsfläche oder eines Arbeitspodestes richtet sich nach der **Höhe der Ellbogen** und der **Art der Tätigkeit.**
- **Bodenmatten** und gut sitzende **Schuhe** mit dämpfenden Sohlen schonen die Gelenke und machen das Stehen und Gehen auf harten Böden komfortabler.
- **Monotonie** wo möglich **vermeiden** und wann immer möglich zwischen Stehen und Sitzen wechseln.
- Teilen sich unterschiedlich grosse Menschen einen Arbeitsplatz, muss die **Arbeitshöhe immer dem grösseren Menschen angepasst** werden. Für kleinere Menschen kann mit einem Podest ein Ausgleich geschaffen werden.

Lasten heben und tragen

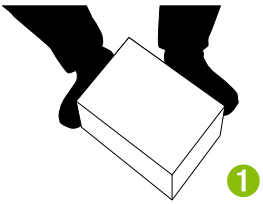


gerader Rücken

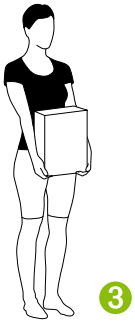


gebeugter Rücken

In vielen Stehberufen ist nicht nur das Stehen eine Belastung für den Körper. Achten Sie beim Hochheben, Tragen und Niedersetzen von Lasten auf einen geraden Rücken. Diese Haltung schützt vor Scherkräften (siehe Abbildung). Die Muskelaktivität steigt an und die Zugbelastung auf die Bandscheiben verringert sich. Wichtig ist ausserdem richtiges Bücken!







Lasten heben und tragen

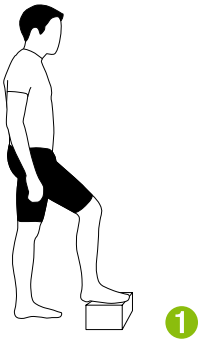
❶ Auf sicheren Stand achten. Last nahe zu sich nehmen.

❷ So weit wie nötig in die Knie gehen. Last über Kante hochheben, Rücken dabei gerade halten, Blick geradeaus richten.

❸ Last mit hängenden Armen nahe am Körper tragen.

Entlastung und Entspannung

Während der Arbeit



1



2

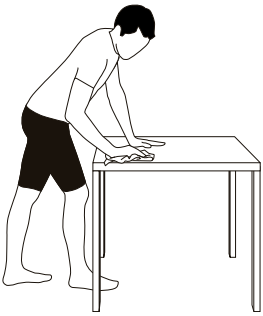


3

Entlastungshaltungen
Wenn Sie während der Arbeit keine Möglichkeit zum Sitzen haben und die nächste Pause noch weit ist, können auch die folgenden Übungen Rücken und Beine entlasten.

1 Suchen Sie eine kleine Erhöhung, eine Stufe, ein Böckli etc. und stellen Sie abwechselnd den rechten, danach den linken Fuss darauf.

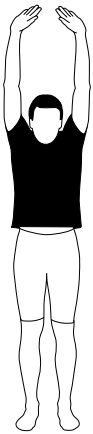
2 Lehnen Sie sich so oft wie möglich an. Dadurch können Sie Körpergewicht abgeben und Ihre Wirbelsäule kurzzeitig entlasten.



4



5



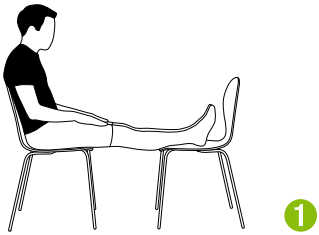
6

❸ ❹ **Stützen Sie sich so oft wie möglich ab oder auf, auch während des Arbeitens.** Auch dadurch wird Körpergewicht abgegeben und die Wirbelsäule entlastet.

❺ **Stützen Sie die Hände gut am Becken ab** und lehnen Sie sich leicht nach hinten, die Füsse bleiben immer am Boden.

❻ **Strecken Sie sich hin und wieder** und machen Sie Ihren Körper lang.

In der Pause



❶



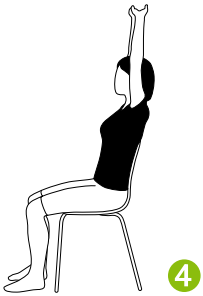
❷

Sitzend entspannen
Wenn Sie eine stehende Arbeit verrichten, sollten Sie in den Pausen sitzen, um Ihren Rücken und Ihre Beine zu entlasten.

❶ **Legen Sie die Beine auf einen Stuhl.**

❷ **Stützen Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln ab.** Der Rücken bleibt möglichst gerade.





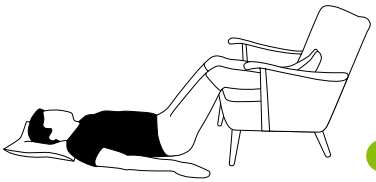


❸ **Setzen Sie sich umgekehrt auf den Stuhl,** die Arme stützen Sie auf der Rückenlehne ab.

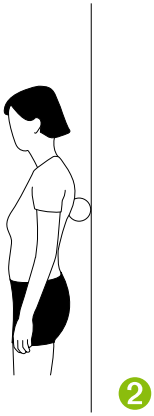
❹ **Strecken Sie die Arme nach oben, danach zur Seite,** und lehnen Sie sich gleichzeitig nach hinten über die Stuhllehne.

❺ **Neigen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorne** und lassen Sie den Kopf hängen. Mit den Händen halten Sie sich an den Fussgelenken.

Nach der Arbeit



1



2

Zur Ruhe kommen

Die einseitige Beanspruchung bei der Arbeit belastet unseren Körper. Umso wichtiger ist es, nach der Arbeit einen Ausgleich zu schaffen und dafür zu sorgen, dass wir uns wohlfühlen. Dies gelingt am besten mit einem guten Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung.

Wenn Ihr Rücken müde ist, Ihre Beine sich schwer anfühlen, gönnen Sie ihnen bewusst eine Pause. 1 Sehr entlastend ist dafür die sogenannte Böcklilagerung: **Legen Sie sich flach hin und lagern Sie die Unterschenkel hoch** auf einem Stuhl, Sofa oder Ball. Hier reichen schon 10 Minuten für eine spürbare Erholung. Sie können dabei ein Buch lesen, mit Ihren Kindern plaudern, eine Geschichte erzählen, telefonieren oder Ähnliches.



❸

❷ Bei Verspannungen kann eine Massage mit einem Tennis- oder Igelball helfen: Platzieren Sie den Ball zwischen Ihren Rücken und die Wand. **Lassen Sie den Ball über die verspannten Stellen rollen,** indem Sie in die Knie und wieder nach oben gehen. Den Ball nie direkt auf die Wirbelsäule drücken!

❸ Zum Schlafen eignet sich die **Halb-Seiten-Bauchlage** sehr gut. Das obere Bein ziehen Sie möglichst hoch und unterlegen es mit einem Kissen, das untere Bein strecken Sie lang aus der Hüfte heraus.



Bestellen Sie Igelbälle und weitere clevere Helfer unter **www.rheumaliga-shop.ch**.

In Bewegung bleiben

Auch wenn Sie den ganzen Tag gestanden sind, sollten Sie regelmässig etwas für Ihre Ausdauer tun und Ihren Körper auf eine andere Art bewegen als bei der Arbeit. Ob Sie nun einen Spaziergang machen, laufen oder schwimmen gehen – Ihr Körper braucht diesen Ausgleich zwischen statischer und dynamischer Bewegung. Wenn Ihnen Sport alleine keinen Spass macht, ist vielleicht ein Kurs mit Gleichgesinnten eine gute Alternative.

Nehmen Sie sich auch zweimal pro Woche oder nach Bedarf Zeit um die Beweglichkeit der wichtigsten Muskeln zu trainieren. Wenn Sie viel stehen, verkürzt sich die Muskulatur. Kräftigungs- und Dehnübungen schaffen einen guten Ausgleich.



Auf **www.rheumaliga.ch/kurse** finden Sie unser umfangreiches Kursangebot.

Der Psyche etwas Gutes tun

In direktem Zusammenhang mit unserem körperlichen Wohlbefinden steht auch unsere psychische Befindlichkeit. Fühlen wir uns fit, gehen wir anders mit Schmerz oder Stresssituationen um, sind geistig wacher und insgesamt leistungsfähiger.

Umgekehrt kann es passieren, dass eine psychisch belastende Situation zu körperlichen Beeinträchtigungen führt oder vorhandene Beschwerden und Schmerzen verstärkt. Ist unser inneres Gleichgewicht gestört – aus welchen Gründen auch immer – reagiert unser Körper darauf. Diese Reaktion kann bei jedem Menschen und in jeder Situation unterschiedlich sein. Muskuläre Verspannungen und Schmerzen sind häufig ein Zeichen dafür.

Es ist sehr wichtig Schmerzen ernst zu nehmen und sich rechtzeitig, sowohl auf physischer wie auch psychischer Ebene, damit auseinanderzusetzen. Lassen Sie Schmerzen, die länger als drei bis vier Wochen andauern, ärztlich abklären.

Gesetzliche Grundlagen

In der Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten (VUV) und in der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (ArGV 3) sind die Anforderungen an Ergonomie und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz klar geregelt.

VUV, Art. 32a:

[2] Arbeitsmittel müssen so aufgestellt und in die Arbeitsumgebung integriert werden, dass die Sicherheit und die Gesundheit der Arbeitnehmer gewährleistet sind. Dabei sind die Anforderungen an den Gesundheitsschutz nach ArGV 3, namentlich bezüglich Ergonomie, zu erfüllen.

ArGV 3, Art. 2, Grundsatz

[1] Der Arbeitgeber muss alle Anordnungen erteilen und alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Schutz der physischen und psychischen Gesundheit zu wahren und zu verbessern. Insbesondere muss er dafür sorgen, dass:

a. ergonomisch und hygienisch gute Arbeitsbedingungen herrschen;
b. die Gesundheit nicht durch physikalische, chemische und biologische Einflüsse beeinträchtigt wird;
c. eine übermässig starke oder allzu einseitige Beanspruchung vermieden wird;
d. die Arbeit geeignet organisiert wird.

ArGV 3, Art. 24, Besondere Anforderungen

[1] Bei den Arbeitsplätzen muss so viel freier Raum vorhanden sein, dass sich die Arbeitnehmer bei ihrer Tätigkeit unbehindert bewegen können.

[2] Ständige Arbeitsplätze sind so zu gestalten, dass in zwangs-

loser Körperhaltung gearbeitet werden kann. Sitze müssen bequem und der auszuführenden Arbeit sowie dem Arbeitnehmer angepasst sein; nötigenfalls sind Arm- und Fussstützen anzubringen.

[3] Die Arbeitsplätze sind so einzurichten, dass, wenn möglich, sitzend oder wechselweise sitzend und stehend gearbeitet werden kann. Kann die Arbeit nur stehend verrichtet werden, so sind Sitzgelegenheiten zur zeitweisen Benützung bereitzustellen.

[4] Arbeitsplätze sind durch geeignete Massnahmen, wie Schutzwände oder räumliche Trennung, so einzurichten, dass die Arbeitnehmer vor Gesundheitsbeeinträchtigungen durch benachbarte Betriebseinrichtungen oder Lager geschützt sind.

[5] Von ständigen Arbeitsplätzen aus muss die Sicht ins Freie vorhanden sein. In Räumen ohne Fassadenfenster sind ständige Arbeitsplätze nur zulässig, wenn durch besondere bauliche oder organisatorische Massnahmen sichergestellt ist, dass den Anforderungen des Gesundheitsschutzes insgesamt Genüge getan ist.

Hinweis: Die Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (ArGV 3) enthält weitere Artikel zur Ergonomie, zum Beispiel zu Licht, Raumklima, Lüftung, Lärm und Erschütterungen sowie manuellem Lastentransport.

Die Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz (ArGV 1) regelt die Pausen:



Daniel Klaus – Flight Attendant



Arife Tokay – Coiffeuse

ArGV 1, Art. 18, Pausen

[1] Die Pausen können für einzelne Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerinnen oder Gruppen von Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen gleichmässig oder zeitlich verschieden angesetzt werden.

[2] Die Pausen sind um die Mitte der Arbeitszeit anzusetzen. Entsteht vor oder nach einer Pause eine Teilarbeitszeit von

mehr als 5½ Stunden, so ist für diese eine zusätzliche Pause gemäss Artikel 15 des Gesetzes zu gewähren.

[3] Pausen von mehr als einer halben Stunde dürfen aufgeteilt werden.

[4] Bei flexiblen Arbeitszeiten, wie etwa bei der gleitenden Arbeitszeit, ist für die Bemessung der Pausen die durchschnittliche tägliche Arbeitszeit massgebend.

[5] Arbeitsplatz im Sinne von Artikel 15 Absatz 2 des Gesetzes ist jeder Ort im Betrieb oder ausserhalb des Betriebes, an dem sich der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin zur Ausführung der ihm bzw. ihr zugewiesenen Arbeit aufzuhalten hat.

Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten (VUV) vom 19. Dezember 1983, Stand 1. Mai 2018

Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (ArGV 3) vom 18. August 1993, Stand 1. Oktober 2015

Verordnung 1 zum Arbeitsgesetz (ArGV 1) vom 10. Mai 2000, Stand 1. April 2022

Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz engagiert sich für Rheumabetroffene, Angehörige und Interessierte. Die Dachorganisation mit Sitz in Zürich vereinigt 17 kantonale und regionale Rheumaligen sowie 6 nationale Patientenorganisationen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Schweizer Rheuma-Portal **www.rheumaliga.ch**. Oder rufen Sie uns an, wir sind für Sie da: **Tel. 044 487 40 00**.

Die Rheumaliga Schweiz bietet:

- Bewegungskurse im Trockenen oder im Wasser
- Hilfsmittel und Publikationen
- Beratung, Information und Schulung für Betroffene und Fachpersonen
- Präventions- und Gesundheitsförderung

Unterstützen Sie die Arbeit der Rheumaliga Schweiz mit einer Spende! Herzlichen Dank

Postkonto
IBAN CH29 0900 0000 0800 0273 1

Bank UBS Zürich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F











Weitere Literatur

Ihrem Rücken zuliebe
14 Übungen
Faltblatt (D 1030)
kostenlos



Bleiben Sie fit und beweglich
8 Übungen
Faltblatt (D 1001)
kostenlos



Bestform am Bildschirm
Faltblatt (D 1014)
kostenlos





Rückenschmerzen
Broschüre (D 311)
kostenlos

Ihren Gelenken zuliebe
Faltblatt (D 3050)
kostenlos



Auf gesunden Füssen
Kurzbroschüre (D 1040)
kostenlos



Sie haben es in der Hand!
Handschmerzen verstehen, behandeln, vermeiden
Kurzbroschüre (D 1050)
kostenlos



Mein Rücken-Coach
Buch (D 3011)
CHF 29.90



RheumamagazinforumR
Probeexemplar (CH 304)
kostenlos



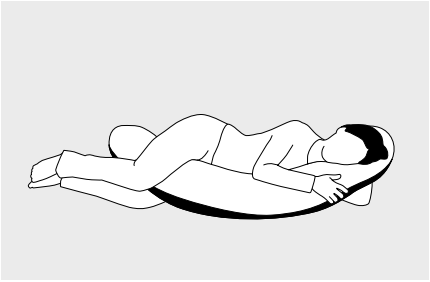
Alle Publikationen der Rheumaliga Schweiz sind abrufbar unter: www.rheumaliga-shop.ch.

Hilfsmittel

Entspannungskissen

Stützt den ruhenden Körper in jeder Position. Gefüllt mit schadstoffgeprüften Mikroperlen. Besonders geräuscharm.

190 × 35 cm (Art.-Nr. 0061)
CHF 129.80



Keilkissen

Begünstigt eine aufrechte Sitzhaltung zur Entlastung der Wirbelsäule.

(Art.-Nr. 0013) CHF 46.80



Igelball (siehe S. 29)

Zur Massage des ganzen Körpers (Art.-Nr. 0009 A, B, C).

A: Sehr weich, Ø 10 cm, CHF 12.50
B: Weich, Ø 8 cm, CHF 10.50
C: Hart, Ø 8 cm, CHF 10.50

Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung

Katalog (D 003) kostenlos

Gesamtes Angebot auf:
www.rheumaliga-shop.ch

Bestellungen:
Tel. 044 487 40 10
info@rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch
Bestellungen: Tel. 044 487 40 10

Kantonale Rheumaligen

Aargau (siehe Zürich, Zug, Aargau)
Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch
Bern, Oberwallis, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch
Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch
Glarus, Tel. 078 240 88 48, rheumaliga.gl@bluewin.ch
Jura, Tel. 032 466 63 61, ljcr@bluewin.ch
Luzern, Unterwalden, Tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch
Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch
Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch
Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch
St. Gallen, Graubünden, Appenzell, Fürstentum Liechtenstein,
Geschäftsstelle und Bewegungskurse: Tel. 081 302 47 80
Beratungsstellen: Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, St. Gallen, Tel. 071 223 15 13
E-Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
Tessin, Tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch
Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch
Uri, Schwyz, Tel. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch
Wallis (Unterwallis), Tel. 027 322 59 14, info.vs@rheumaliga.ch
Zürich, Zug, Aargau, Tel. 044 405 45 50, info@rheumaliga-zza.ch

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
Holzikofenweg 36, 3003 Bern
Tel. 058 462 56 56
www.seco.admin.ch

Suva
Hauptsitz: Fluhmattstrasse 1, 6002 Luzern
Tel. 058 411 12 12
www.suva.ch



Irina Goric – Laborantin



Massimo Fuso – Koch

Notizen

Impressum

Autorinnen

Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin / Betriebsphysiotherapeutin, Rheumaliga Schweiz
Urs Hof, Eur. Ergonom CREE, SECO
Katrin Bleil, Rheumaliga Schweiz
Marianne Stäger, Rheumaliga Schweiz

Gestaltung — Oloid Concept GmbH, Zürich

Fotos — Oloid Concept GmbH, Zürich

Quellen

a Krieger R., Graf M. & Vanis M., *Ausgewählte Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012,* SECO

b Klussmann A., Mühlemeyer C., Serafin P., Lang K.-H. & Gebhardt H., *Modell zur Bewertung der Körperhaltungs- und Körperbewegungsverteilung über die Arbeitsschicht,* Beitrag vom 63. Frühjahrskongress der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V. in Brugg, Schweiz.

c Nicoletti C. & Läubli T., *Muskelaktivität, Herzfrequenz, Produktivität und Komfort bei Tätigkeiten im Sitzen, im Stehen oder mit einer Stehhilfe mit vier unterschiedlichen Sitzwinkeln,* Beitrag vom 63. Frühjahrskongress der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V. in Brugg, Schweiz.

d Garcia G. & Läubli T., *Schmerzen in den unteren Extremitäten und Indikatoren für belastende Arbeitssituationen,* Beitrag vom 63. Frühjahrskongress der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e. V. in Brugg, Schweiz.

Projektleitung — Marianne Stäger, Rheumaliga Schweiz

Herausgeber — © by Rheumaliga Schweiz, 5. überarbeitete Auflage 2023

Gut beraten

Ich bestelle folgende Artikel:

- ○ **Bleiben Sie fit und beweglich**
  8 Übungen, Faltblatt (D 1001) kostenlos
- ○ **Rückenschmerzen**
  Broschüre (D 311) kostenlos
- ○ **Mein Rücken-Coach**
  Buch (D 3011) CHF 29.90*
- ○ **Rheumamagazin forumR**
  Probeexemplar (CH 304) kostenlos
- ○ **Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung**
  Katalog (D 003) kostenlos
- ○ **Entspannungskissen**
  190 × 35 cm (Art.-Nr. 0061) CHF 129.80*
- ○ **Keilkissen**
  (Art.-Nr. 0013) CHF 46.80*

Igelball

- ○ Sehr weich, Ø 10 cm (Art.-Nr. 0009A) CHF 12.50*
- ○ Weich, Ø 8 cm (Art.-Nr. 0009B) CHF 10.50*
- ○ Hart, Ø 8 cm (Art.-Nr. 0009C) CHF 10.50*

* exkl. Versandkosten, Preisänderungen vorbehalten

- ○ Ich möchte die gemeinnützige Arbeit der Rheumaliga Schweiz unterstützen. Senden Sie mir entsprechende Informationen.
- ○ Ich möchte der Rheumaliga als Mitglied beitreten.
  Bitte kontaktieren Sie mich.

Telefonnummer

E-Mail

GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare
50133658
000600

B

DIE POST

proclima

Absender*in

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Datum / Unterschrift

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

D 3016 / 3000 / OD / 6.2023

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

Ihre Expert*innen für
rheumatische Krankheiten

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt