

# Facts zur Bildschirmarbeit und Ergonomie

## Was ist Ergonomie?

Ergonomie ist die Wissenschaft, die sich mit der Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Arbeit beschäftigt. Ergonomie will dem Menschen die besten Voraussetzungen geben um zu arbeiten und somit die Arbeit weniger belastend und effizienter machen.

## Warum ist Bildschirmarbeit belastend für den Körper?

- Wenig körperliche Bewegung und langes Sitzen am Arbeitsplatz können zu Rückenbeschwerden führen.
- Fehl- oder Überbelastung durch starre Haltung vor dem Bildschirm kann zu andauernden Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich führen.
- Die einseitige repetitive Belastung durch Maus und Tastatur kann Beschwerden in Händen und Armen verursachen (Sehnenscheidenentzündung, RSI-Syndrom).

## Wieso Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz?

- Ergonomische Arbeitsplätze beugen vorzeitigen Ermüdungserscheinungen vor. Wer sich wohl fühlt, arbeitet effizienter.
- Durch Ergonomie entstehen weniger Absenzen. Ergonomie ist eine nachhaltige Investition in die Gesundheit der Mitarbeitenden.
- Ergonomische Massnahmen zeigen Mitarbeitenden Wertschätzung und machen das Unternehmen als Arbeitgeber attraktiver.

## Zahlen und Fakten

Das SECO veröffentlichte 2009 in seiner Studie „Arbeit und Gesundheit“ folgende Zahlen:

- 40% der Personen, die vorwiegend am Computer arbeiten, leiden an Rückenbeschwerden.
- 25% müssen in einer „schmerzhaften oder ermüdenden Körperhaltung“ arbeiten.
- 50% müssen stets die gleichen Arm- und Handbewegungen ausführen.
- Absenzen kosten die Schweizer Wirtschaft knapp 1 Mrd. Franken im Jahr.
- **80% dieser Kosten wären durch gute Arbeitsbedingungen vermeidbar.**

## Was braucht es für gute Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz?

Damit die Arbeit am Bildschirmarbeitsplatz ideal verrichtet werden kann, sind drei Aspekte gleichermassen zu berücksichtigen.

**Einstellung:** Die richtigen Einstellungen von Mobiliar und Eingabegeräten.

**Produkte:** Mobiliar, Eingabegeräte und Hilfsmittel sollen möglichst gut an die Anatomie und Aufgabe des Mitarbeiters angepasst sein.

**Schulung:** Die Mitarbeitende verfügen über ergonomisches Wissen um gesund und effizient zu arbeiten. Dazu gehören Faktoren wie Einstellungen, Bewegung als Ausgleich, Pausenmanagement und Körperwahrnehmung.