

MM

MASCHINENMARKT

DAS INDUSTRIEMAGAZIN

www.maschinenmarkt.de

SONDERDRUCK



ERGONOMISCHE STEHARBEITSPLATZ-MATTEN ERMÖGLICHEN
EIN ERMÜDUNGSFREIES STEHEN AM ARBEITSPLATZ



Beim andauernden Stehen ermüdet die Muskulatur, die Füße verändern sich, die Durchblutung wird gestört und die Konzentration lässt nach. Steharbeitsplatz-Matten von Isoloc beugen diesen Folgen vor.

Bild: Isoloc

MM INFO

STEHARBEITSPLATZ-MATTEN SORGEN FÜR:

- ermüdungsfreies und angenehmes Stehen,
- Entlastungen von Gelenken, Wirbelsäule und Bandscheiben,
- verbesserte Blutzirkulation (beugt Venen- und Gelenkserkrankungen vor),
- verminderte Rutschgefahr,
- warme Füße, da kalte Böden isoliert werden.

maschinenmarkt.de
Suche „Steharbeitsplatz-Matten“

ARBEITEN IM STEHEN: GESUND UND OHNE FOLGESCHÄDEN

Die Gelenke in Fuß, Knie und Hüfte sowie die Wirbelsäule sind die Schwachstellen des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates. Bei jahrelanger Fehl- und/oder Überbelastung können degenerative Veränderungen auftreten. Übliche Arbeitsschuhe sind häufig mit zu harten, unflexiblen Sohlen und damit zu wenig dämpfender Wirkung ausgestattet, um diese Belastungen aufzufangen. Hier helfen **Steharbeitsplatz-Matten**.



Andauernde Steharbeit kann die Gesundheit beeinträchtigen. Mit Arbeitsplatzmatten von Isoloc werden die menschlichen Gelenke geschont.

Bild: Isoloc

Sonja Schürtle

Der demografische Wandel, das betriebliche Gesundheitsmanagement, die Überalterung der Belegschaft, ein hoher Krankenstand: Themen, die Unternehmen heute beschäftigen. Doch warum tritt trotz vieler ergonomischer Verbesserungen, Bewegungsangeboten und Präventions-schulungen immer noch eine Vielzahl an gesundheitlichen Problemen, vor allem an Steharbeitsplätzen, auf? Was macht eigentlich gesundes Stehen aus? Und woher kommen die Beschwerden, die in den verschiedenen Bereichen des Körpers auftreten, wie dem Herz-Kreislauf-System oder der Wirbelsäule und den Füßen? Diesen Fragen soll in diesem Beitrag nachgegangen werden. Der Mensch hat bei seiner Geburt mehr als 300 Knochen, als Erwachsener nur noch 206. Hiervon 26 in jedem Fuß und 27 in jeder Hand. Etwa 656 Muskeln halten uns in Bewegung. Weiterhin haben wir in unserem Körper Sehnen, Bänder, Faszien, Knorpel, Bandscheiben, Nerven und noch mehr. Ganz schön viele Komponenten, die reibungslos zusammenarbeiten müssen, um den Mensch „am Laufen“ oder eben auch „am Stehen“ zu halten. Doch wie bei einer Maschine, die zweckentfremdet genutzt wird, zwingen auch wir unseren Körper oft dazu, Arbeit zu verrichten, für die er zwar kurzfristig geeignet ist, die ihm aber langfristig schadet.

ANDAUERNDEN STEHEN IST UNGESUND FÜR DEN MENSCHLICHEN KÖRPER

Was passiert in unserem Körper bei andauernden Stehen?

- Die Muskulatur ermüdet und die Körperhaltung verändert sich: Große Muskelgruppen leisten die Hauptarbeit beim statischen Stehen. Wenn diese

Sonja Schürtle ist Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) bei der Isoloc Schwingungstechnik GmbH in 70499 Stuttgart, Tel. (07 11) 6 97 60-27, S.Schuerle@isoloc.com

ermüden, sucht der Körper eine Ausweichposition. Verschiebungen im Körper sind die Folge. Diese führen erst zu Verspannungen und in der Folge zum Beispiel zu Bandscheibenvorfällen, Bandscheibenvorwölbungen, Nerveneinklemmungen, Sehnenentzündungen oder Spannungskopfschmerzen.

- Die Füße verändern sich: Platt-Senk-Spreizfüße bedeuten Schmerzen in den Füßen, aber auch viele Beschwerden weiter oben können hiervon kommen. Seien es Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Hüft- und Kniegelenksbeschwerden. Auch Durchblutungsstörungen der Beine können durch unbeweglich gewordene Füße ausgelöst werden.
- Die Durchblutung wird gestört: Unser Blutkreislauf ist genau das: ein Kreislauf, und das mit erschwerten Bedingungen. So muss das Blut einen Höhenunterschied von etwa 1,50 m überwinden, um gleichmäßig im Körper verteilt zu werden. Das Herz hat dabei Unterstützung durch die Wadenmuskulatur, doch bei langandauernder stehender Tätigkeit kann diese Muskelpumpe nicht richtig arbeiten. Die Venenklappen können oft die stark erweiterten Venen nicht mehr richtig schließen und das Blut wird nicht mehr beim Fluss Richtung Herz unterstützt, es versackt in den Beinen. Stauungen, Gefäßschäden, schwere, juckende Beine, brennende Füße, Fußsohlenschmerz, Krämpfe, Entzündungen und Thrombosen sowie Krampfader können die Folge sein.
- Die Konzentration lässt nach: Schmerzen aufgrund der ermüdeten Muskulatur, Beschwerden durch die schlechte Durchblutung und Müdigkeit aufgrund der schlechteren Sauerstoffversorgung bewirkt, dass die Konzentration nachlässt. Verspannungen und ein allgemeines Unwohlsein sorgen zusätzlich noch für Ablenkung. Die Folge: Die Fehlerquote erhöht sich.
- Die psychische Belastung: Die Schmerzen, oft auch in der Freizeit, können zermürben. Ein Ausgleich über Sport oder dadurch, dass man einfach mal an der frischen Luft spazieren geht, entfällt oft aufgrund der Müdigkeit. Durch die Einschränkungen kann das Arbeiten im Stehen zunehmend als Stress empfunden werden. Es kommt während der Arbeitszeit zu häufigeren Pausen und die Arbeitsmotivation sinkt.

Über kurz oder lang wird der Mensch krank. Das verursacht hohe Kosten, nicht nur weil Aufgaben an gesunde Kollegen übertragen werden müssen, die möglicherweise dann überlastet sind, was auch zu Verzögerungen in der Produktion führen kann. Eventuell müssen externe Vertretungen gefunden werden,



Bild: Isoloc

Steharbeitsplatz-Matten isolieren den Boden. Das Stehen auf ihnen hilft dabei, verschiedene Anteile der Muskeln bei der Bewegung anzusprechen.

was neben den anfallenden Kosten auch Zeit beansprucht, da sie zunächst eingearbeitet werden müssen. Die Arbeit des kranken Arbeitnehmers wird also meist nicht nahtlos weitergeführt. Im schlimmsten

Fall sinkt die Qualität und Quantität der Produktion. Produkte mit mangelnder Qualität oder verspäteter Lieferung können bereits nach kurzer Zeit dem Image eines Unternehmens langfristig schaden.

DAS PROBLEM DES STEHENS VON DEN FÜßEN HER ANGEHEN

Es sei hier ein Vergleich herangezogen: Bei einem Haus, bei dem das Fundament nicht ordentlich gemacht wurde, wird es über kurz oder lang zu Problemen in den darüber liegenden Stockwerken bis zum Dach kommen. Nicht anders beim Menschen. Der menschliche Stand fängt bei den Füßen an. Natürlich sind die Schuhe (auch als Teil der persönlichen Schutz-

zausrüstung PSA) wichtig, aber ein normaler wie auch ein Arbeitsschuh kann nicht allen Anforderungen gerecht werden und harte Betonböden machen ein gesundes Stehen oft unmöglich. Hier können ergonomische Steharbeitsplatz-Matten helfen, wie sie zum Beispiel von der Isoloc Schwingungstechnik GmbH aus Stuttgart hergestellt werden. Mit den ergonomischen Steharbeitsplatz-Matten lässt sich eine messbare belastungsmindernde Wirkung bei harten, unelastischen Böden erzielen, was ein ermüdungsfreies Stehen am Arbeitsplatz ermöglicht. Übliche Arbeitsschuhe sind häufig mit zu harten, unflexiblen Sohlen und damit zu wenig dämpfender Wirkung ausgestattet, um Belastungen aufzufangen. Diese Funktion wird von Arbeitsplatzmatten übernommen. Sie isolieren den Boden und durch ihren speziellen Aufbau und ihres elastischen Material führen sie zu einem sogenannten bewegten Stehen.

Kleine, oft unbewusste Bewegungen auf der Matte lösen abwechslungsreiche Belastungen verschiedener Strukturen im Körper aus. Es findet ein Durchbrechen der alten, ungünstigen Muster statt und somit auch der Anspannung. Statt wie sonst nur immer die gleichen Muskelanteile zu nutzen, werden verschiedene Anteile des Muskels angesprochen, während andere in der Zeit Pause haben. Eine Überlastung, die meistens zu einer Verspannung mit all ihren Folgeproblemen führt, wird somit vermieden.



WIR LASSEN IHR UNTERNEHMEN GESUND DASTEHEN.

Ergonomische Steharbeitsplatzmatten von isoloc.

Steharbeitsplätze erfordern von Ihren Mitarbeitern körperliche Höchstleistungen: Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder werden oft überbelastet, was z.B. schmerzende Füße, Wadenkrämpfe sowie Fehler durch mangelnde Konzentrationsfähigkeit und natürlich Ausfälle durch Krankheit zur Folge hat.

Unsere ergonomischen Steharbeitsplatzmatten ermöglichen Ihren Mitarbeitern ein aktives, dynamisches Stehen durch besonders dämpfendes Material und speziell genoppte Oberflächenstruktur. Vorteile, die Ihre Mitarbeiter sicher zu schätzen wissen. Und Sie auch. Denn ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeiter.



isoloc Schwingungstechnik GmbH
Motorstrasse 64 70499 Stuttgart www.isoloc.de



Erfahren sie mehr unter: www.gesund-stehen.de