

2.5 Ergonomie am Arbeitsplatz

Rechtsgrundlage

ArbStättV

Kurzinfo

Die Arbeitsplatzergonomie ist ein wichtiger Teilaspekt des betrieblichen Gesundheitsschutzes.

Was versteht man unter Ergonomie?

Bei Ergonomie geht es um die Anpassung der Arbeitsbedingungen an den Menschen.

Hier spielen vor allem die Körpermaße eine große Rolle. Die Ergonomie verfolgt unter Berücksichtigung der Arbeitssicherheit die Ziele Humanität und Wirtschaftlichkeit.

Ziele

Welche Gefährdungen können auftreten?

Das Muskel-Skelett-System, bestehend aus Knochen, Bändern, Sehnen, Knorpel und Bindegewebe, kann sowohl durch Über- als auch durch Unterforderung belastet werden. Viele Rückenbeschwerden und auch Rückenerkrankungen haben hier den Ursprung.

Rücken-
beschwerden

Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es am zahntechnischen Arbeitsplatz?

Zunächst muss man feststellen, dass Menschen unterschiedlich groß sind. Dies ist in der DIN 33402 in einer Tabelle erfasst. Aus wirtschaftlichen Gründen werden hier 90 Prozent der möglichen Körpergrößen berücksichtigt.

		Frauen 18 – 65 Jahre			Männer 18 – 65 Jahre		
Perzentil		5	50	95	5	50	95
A	Körperhöhe	1.535	1.625	1.720	1.650	1.750	1.855

Anhand der Tabelle ist schnell feststellbar, dass ein genormter Arbeitsplatz, wie er im Dentallabor üblich ist, nicht für alle passen kann. Ideal wäre hier ein höhenverstellbarer Tisch, der jedoch nur als Ausnahme bei Herstellern zu finden ist.

Meist ist das Dentallabor mit einem genormten Arbeitsplatz ausgestattet. Dennoch gibt es Möglichkeiten, um eine ergonomische Anpassung auf den Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin vorzunehmen.

1. Arbeitsstuhl

Falsches Sitzen kann zu Durchblutungs- und Verdauungsstörungen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Skeletterkrankungen führen. Da eine falsche Sitzhaltung zunächst keine Schmerzen verursacht, kommt es schleichend zu den gesundheitlichen Schädigungen.

Der Arbeitsstuhl hat hier eine zentrale Rolle. Anzustreben ist das dynamische Sitzen, also wechselnde Sitzhaltungen. Damit werden statische Belastungen der Wirbelsäule und Muskulatur verhindert.

Merkmale Der Arbeitsstuhl sollte folgende Merkmale aufweisen:

- bewegliche Rückenlehne, deren Bewegungswiderstand sich an das Körpergewicht der Person anpassen lässt
- Unterstützung der Lendenwirbel
- Sitzfederung, um den Druck auf die Bandscheiben beim Hinsetzen zu mindern
- Anpassung beim Haltungswechsel
- verstellbare Sitztiefe
- verstellbare Sitzhöhe

2. Einstellung

Die richtige Sitzhöhe ist eingestellt, wenn die auf dem Tisch liegenden Unterarme einen rechten Winkel zum Oberarm bilden.

3. Ergänzende Maßnahmen

Greifraum

Materialien, Geräte und Schalter sollten so auf dem Arbeitsplatz angeordnet sein, dass sie im Sitzen gut mit den Händen zu erreichen sind. Bei sehr kleinen bzw. großen Personen kann über die kleinere oder größere Tiefe der Tischplatte eine Optimierung des Greifraumes erreicht werden.

Armauflage

Zur Entlastung des Schultergürtels sollte der Tisch mit den Armauflagen neben dem Absaugmaul ausgestattet sein.

Fußstütze

Die Füße sollten mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden stehen. Wird das nicht erreicht, ist eine Fußstütze sinnvoll.

Linkshändigkeit

Bei Neuanschaffung/Modernisierung kann ein Arbeitsplatz für linkshändige Menschen eingerichtet werden.