

# Ergonomie konkret

## – Steharbeit –

Die meisten Tätigkeiten in Nahrungsmittelbetrieben und im Gastgewerbe haben eines gemeinsam: sie finden im Stehen statt. Das betrifft sowohl Arbeiten wie die Fleischzerlegung, Tätigkeiten an Arbeitstischen und Förderbändern im industriellen Umfeld, die Teigbearbeitung in der Backstube als auch die Speisenvorbereitung in der Küche. Ist der Steharbeitsplatz nicht ergonomisch gestaltet, werden vor allem Rücken und Nacken verstärkt belastet, was zu Beschwerden und langfristigen gesundheitlichen Einschränkungen führen kann.

### Hinweise zur ergonomischen Gestaltung von Steharbeitsplätzen

Die richtige Arbeitshöhe liegt für die meisten Tätigkeiten bei etwa 10–15 Zentimeter unter Ellenbogenhöhe und ermöglicht ein rückenschonendes Arbeiten in gerader Haltung. Nur für kraftbetonte Arbeiten empfiehlt sich eine tiefere Arbeitshöhe von ca. 15–40 cm unter Ellenbogenhöhe. Abhängig von der Körpergröße der Beschäftigten liegt die optimale Arbeitshöhe somit zwischen 85 und 110 Zentimetern über dem Boden.



Die Arbeitshöhe entspricht dabei nicht immer der Höhe eines Tisches oder eines Förderbands. Ggf. muss z. B. die Griffhöhe einer Kiste oder das Arbeitsobjekt selbst berücksichtigt werden.

Höhenverstellbare Arbeitstische und Arbeitsflächen ermöglichen es den Beschäftigten, die Arbeitshöhe auf die für sie und die jeweilige Tätigkeit passende Höhe einzustellen. Wirkungsvoll ist dies vor allem, wenn die Höhenanpassung einfach und ohne Werkzeug stufenlos möglich ist. Alternativ können Sie unterschiedlich hohe Tische zur Verfügung stellen.



Schneidbretterhöhen und andere Auflagen eignen sich zur Anpassung der Arbeitshöhe an große Beschäftigte oder für kurzfristige, feinmotorische Tätigkeiten. Eine Schneidbretterhöhung ist ein Set aus aufeinander stapelbaren Rahmen. Mit drei Rahmen von je 5 cm Höhe kann die Arbeitshöhe um 15 cm angehoben werden.



Roste und Podeste vor Tischen und anderen Arbeitsflächen sind Alternativen, um die Arbeitshöhe für kleinere Beschäftigte anzupassen. Hierdurch können jedoch zusätzliche Stolpergefahren entstehen.

### Körpernahes Arbeiten

Manuelle Bearbeitungsvorgänge sowie Greifen, Absetzen usw. sollen möglichst körpernah stattfinden, um weites und damit rückenbelastendes Vorbeugen zu vermeiden. An einem Bandarbeitsplatz kann es beispielsweise nötig sein, die Breite des materialzuführenden Bandes zu verringern, durch eine Begrenzung auf dem Band die Produkte näher zum Arbeitsplatz zu leiten oder eine zweite Person auf der anderen Seite des Bandes einzusetzen.

### Passende Fuß- und Beinfreiraumtiefen

sind ebenfalls Voraussetzung für körpernahes Arbeiten. Die Fußraumtiefe  $F$  setzt sich aus dem Sockelrücksprung und dem Überstand der Arbeitsplatte zusammen und sollte mindestens 15 cm betragen. Der Überstand der Arbeitsplatte sollte mindestens 8 cm betragen, damit die Beinraumtiefe  $B$  in Kniehöhe ausreichend ist.



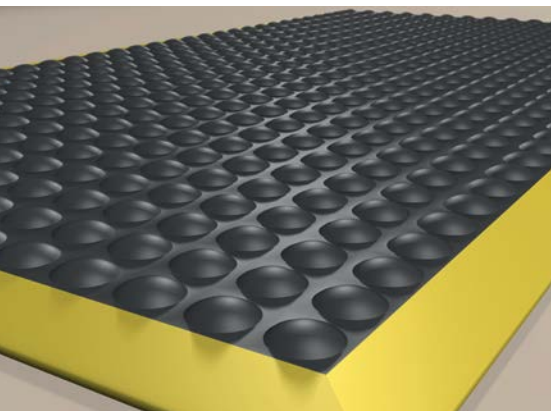
### Stehhilfen

Wenn Steharbeit nicht zu vermeiden ist, prüfen Sie, ob eine Stehhilfe eingesetzt werden kann. Eine Stehhilfe nimmt bis zu 60 % des Körpergewichts auf, sodass Kreislauf, Gelenke, Bänder und Sehnen weniger belastet werden.



### Arbeitsplatzmatten

Arbeitsplatzmatten, auch Anti-Ermüdungsmatten oder Ergo-Matten genannt, sind Matten mit dämpfenden Eigenschaften, die an Steharbeitsplätzen die Gelenke entlasten und wärmeisolierend wirken.



**Schuhwerk für Stehberufe** soll den Fuß stützen sowie schützen und die Bewegungsfreiheit des Fußes nicht einengen. Eine Absatzhöhe zwischen 2 und 4 cm garantiert die gleichmäßige Gewichtsverteilung auf den gesamten Fuß. Der Absatz muss so breit sein, dass seitliches Umknicken vermieden wird. Die Sohle soll gut beweglich sein, damit der Fuß gut abgerollt werden kann.



### Arbeitsorganisation

Mit organisatorischen Maßnahmen kann eine Belastung durch andauerndes Stehen vermieden werden, z. B. mittels Jobrotation. Zu empfehlen ist ein regelmäßiger Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen. Eine ausgewogene Belastung soll ca. 60 % Sitzen, ca. 30 % Stehen und ca. 10 % Gehen beinhalten.

Die Pausengestaltung sollte vorsehen, dass betroffene Beschäftigte die Pausen im Sitzen verbringen können, gegebenenfalls mit höher gelegten Beinen.

**Richtiges Stehen beim Arbeiten** ist durch wechselndes Belasten des Muskel-Skelettsystems möglich. Dazu gehören:

- symmetrisches Belasten beider Beine
- Stehen im hüftbreit-gespreizten Stand

- abwechselnde Belastung der Beine
- ein Bein erhöht abstellen
- Anlehnen bzw. Abstützen des Oberkörpers (z. B. unter Nutzung einer Stehhilfe)
- Entlastungs- und Entspannungsübungen

Ggf. können – entsprechend ärztlichem Rat – Kompressionsstrümpfe zur Entlastung des Venen- und Lymphsystems getragen werden.

In der Freizeit sollte unbedingt ein Bewegungsausgleich zur Steharbeit stattfinden.

**Nutzen Sie die Gefährdungsbeurteilung** zum systematischen Aufdecken und Beseitigen ergonomischer Gefährdungen. Dazu sind die konkreten Arbeitssituationen zu betrachten, zu bewerten und zu dokumentieren.



- **Wissen kompakt Ergonomie**  
[www.bgn-branchenwissen.de/ergonomie](http://www.bgn-branchenwissen.de/ergonomie)
- **Ergonomie konkret Arbeitsplatzmatten**  
[www.bgn.de](http://www.bgn.de)
- **Richtig stehen**  
[www.ruecken-shop.bgn.de](http://www.ruecken-shop.bgn.de)
- **DGUV Regeln und DGUV Informationen**  
[www.publikationen.dguv.de](http://www.publikationen.dguv.de)