



Auferstehung im Büro: frei von Kreuz- und Nackenschmerzen!

Nackenverspannungen, Augen- und Kopfschmerzen, häufige Müdigkeit – Büroarbeiter haben zwar wenig Krankenstände, werden aber von zahlreichen Beschwerden beeinträchtigt. Leistungsminderungen durch unbemerkte Sehschwächen, ergonomisch schlecht angeordnete Arbeitsplätze und belastete Raumluft können vom Nutzer selbst kaum beurteilt werden. Bandscheibenvorfälle und Atemwegsinfektionen sind bei Büroangestellten häufige Probleme.

Das muss nicht so sein. Die meisten Ursachen liegen im Verhalten; heißt das, wir müssen den Menschen ändern, damit er gesünder arbeitet? NEIN! Wir müssen die Dinge austesten, um überzeugt zu sein; wir können uns durch kluge Ergonomie zu aufrechtem und bewegtem Arbeiten bringen, ohne je darüber nachdenken zu müssen.

Das ist Ziel und auch nachgewiesener Erfolg des Büroseminars der AUVA. Das lustige, aktivierende Programm fordert ständi-

ges Mitmachen und lässt Unbekanntes klar erleben. Die Teilnehmer testen ihre Rücken- und Brustmuskeln, spüren verschiedene Sitzpositionen und ihre Auswirkungen auf Atmung, Darm und Stressempfinden.



Wenige einfach am Arbeitsplatz durchzuführende Kurzübungen verbessern Haltung und Aussehen. Für häufige Beschwerden bei Büroarbeitern (wie z.B. trockenen Augen, unter denen jeder 3. Büroarbeiter leidet) werden Lösungen vorgestellt.

Optimale Aufstellung von Bildschirm und Hilfsmitteln werden eindrucksvoll, z.B. durch Kontrastmessung, vor Augen geführt. Wenn die veranstaltende Firma bereit ist, für erfahrungsgemäß jeden 4. Büroarbeiter ca. 50€ für ein Pult auszugeben, werden Schrägpulte von 3 Firmen vorgestellt, die Nackenverspannungen beseitigen können.

Anschließend werden auf Wunsch besonders problematische Arbeitsplätze begangen. Die allgemeine Bürobegehung und Besprechung mit den Arbeitnehmern einzeln (allfällige Beschwerden, Stuhleinstellung und Bildschirmsituation etc) ist Aufgabe der hauseigenen Arbeitsmedizin. Wenn die Teilnehmer im Anschluss unterschreiben, kann das Seminar auch als die gesetzlich erforderliche Unterweisung gelten.

Minstdauer 30 Minuten; durch Eingehen auf weitere Augenprobleme, Pausenmanagement, Raumklima und Stressfaktoren kann die Schulung auf 1 oder 1 ½ Stunden ausgedehnt werden. Bei Kleingruppen besteht die Möglichkeit zu diskutieren, im Grunde ist die Zahl der Teilnehmer aber nicht beschränkt. Sie können –nach Rücksprache - mein Seminar auch in eine allgemeine Veranstaltung einbauen. Das einzige benötigte Mittel ist ein einzelner normaler Bürodrehstuhl. Kosten entstehen für AUVA – Versicherte keine.

Referenzen: Swarovski (ca. 85 Seminare), Hypo Tirol, Verband der Physiotherapeuten Österreichs, Mini Med Studium, Donauuniversität Krems, Büromöbel Svoboda und zahlreiche weitere.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Veranstaltung!

Dr. Heinz Fuchsig e.h.



§ 13 und 14 - Unterweisung und Information

Jeder Arbeitnehmer muss vor Aufnahme der Tätigkeit und bei jeder wesentlichen Veränderung der Organisation seines Arbeitsplatzes im Sinne des § 14 ASchG über den Umgang mit dem PC und über die ergonomisch richtige Einstellung und Anordnung der Arbeitsmittel unterwiesen werden.

Die an Bildschirmarbeitsplätzen beschäftigten Arbeitnehmer müssen darüber informiert werden, ob Bildschirmarbeit im Sinne des § 1 Abs. 4 BS-V vorliegt, ob das Recht auf Untersuchungen gemäß § 11 BS-V oder das Recht auf eine spezielle Sehhilfe bei Zutreffen der Voraussetzungen des § 68 Abs. 3 Z 4 ASchG vorliegt. Weiters ist über den Anspruch auf Pausen und Tätigkeitswechsel gemäß § 10 zu informieren. Die Information der einzelnen Arbeitnehmer kann entfallen, wenn Sicherheitsvertrauenspersonen bestellt oder Belegschaftsorgane errichtet sind und diese entsprechend informiert werden.