

## >> Ergonomische Handwerkzeuge

### Proteine und Vitamine für Produktivität und Gesundheit

Uta Reiber-Gamp | Fachkraft für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz,  
Physiotherapeutin mit Schwerpunkt arbeitsbedingten Beschwerden | Wiha Werkzeuge GmbH



Die Arbeit mit einem Schraubendreher belastet nicht nur Hand und Arm, sondern auch die Schulter und den Rücken.

Anwender aus Industrie und Handwerk sehen sich heute höchsten Ansprüchen an Qualität, Leistung und Terminvorgaben gegenüber. Um sich selbst (aus Anwendersicht) oder seinen Betrieb (aus Inhabersicht) für die Trends der Gegenwart und Zukunft zu „rüsten“ und „fit zu halten“, sind Veränderungen und Optimierungen von Arbeitsabläufen, -bedingungen und -mitteln in vielerlei Hinsicht notwendig. Handwerkzeughersteller Wiha setzt mit Fokus auf ergonomische Gesichtspunkte bei seinen Entwicklungen auch bereits seit Jahren hohe Ansprüche und widmet sich intensiv diesem Aspekt. Anne Jakobowski (Wiha) und Frau Reiber-Gamp greifen nun gemeinsam das Thema auf.

Uta Reiber-Gamp sieht großes Potenzial im Einsatz von ergonomischen Handwerkzeugen. Nicht nur im Hinblick auf die Gesundheitserhaltung der Anwender sondern vor allem auf ihre Produktivität und Effizienz. Drei wesentliche Betrachtungsansätze sieht die seit Jahren im Betrieblichen Gesundheitsschutz engagierte Physiotherapeutin und Fachkraft für Arbeitssicherheit durch den bewussten Umgang mit ergonomischen Handwerkzeugen auf den Unternehmenserfolg positiv einwirken:

1. Produktivitäts- bzw. Effizienzsteigerung: Anwender erbringen mehr Leistung, da weniger Kraftaufwand nötig ist. Dies bedeutet weniger Druck auf ihre Gelenke, geringere Beanspruchung der Muskeln und weniger Reibung und damit schnellere Regenerations- bzw. Erholungsphasen.
2. langfristiger Gesundheitsschutz der Mitarbeiter und Zukunftssicherung des eigenen Betriebes
3. Erfüllung des gesetzlichen Auftrages

„Den Bereich Ergonomie sollte man bei dieser Betrachtung und Entwicklung auf keinen Fall unterschätzen oder gar vergessen“, erklärt Frau Reiber-Gamp. „Denn Ziel der Ergonomie ist es, das Wohlbefinden des Menschen und die Leistung des Gesamtsystems zu optimieren. Die Leistungsfähigkeit des Einzelnen bestimmt sich zu einem hohen Anteil an den zur Verfügung gestellten Arbeitsmitteln und den physisch und psychisch wirkenden Faktoren der Arbeitsumgebung. Je schneller, effektiver und ‚reibungloser‘ gearbeitet werden kann, umso besser für Arbeitgeber und Mitarbeiter. Das ist eine echte Win-win-Situation für alle“, beschreibt sie weiter.

Gesundheitsförderung im Rahmen von Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) in Unternehmen kann krankheitsbedingte Arbeitsausfälle durch Mitarbeiter reduzieren. Dies wirkt sich zudem positiv auf das Betriebsklima aus. Auch aus wirtschaftlicher Sicht rechnen sich BGM-Maßnahmen, wie z.B. die Optimierung von Ergonomie, da sie die Kosten durch einen niedrigeren Krankenstand um bis zu einem Viertel senken können.

#### Empfehlung: Ergonomische Handwerkzeuge

Dass ergonomisches Handwerkzeug ein wichtiges Kriterium ist, sind sich Wiha und Frau Reiber-Gamp einig. „Was brauchen Anwender, wie z. B. Elektriker, bei ihrer Arbeit? Häufig sind es Schraubendreher, Schraubwerkzeuge und Zangen für unterschiedlichste Arten von Schraubaufgaben. Für die Anwender liegt im ersten Moment die Belastung wortwörtlich ‚auf der Hand‘“, erklärt Jakobowski und Reiber-Gamp führt fort: „Aber die Hand- und Armbelastung muss mit der gesamten Körperhaltung und des ganzen Muskel-Skelett-Systems zusammen betrachtet werden. Die Gelenkstellung von Wirbelsäule, Schulter, Arm und Handgelenk entscheiden über Kraftentwicklung und Belastungsreduzierung. Je mehr Spielraum ein Handwerkzeug der Hand zum Greifen und Halten, Drehen und Drücken

bietet, desto flexibler kann damit gearbeitet werden. Wird über Kopf gearbeitet, hält man zum Beispiel einen Schraubendreher anders als bei Arbeiten in Brust- oder Kopfhöhe. Der Zugriff der Finger ist abhängig von der Handgelenksstellung und Kraftentwicklung. Je mehr Fläche zur Verfügung steht, desto variabler lassen sich die Finger oder gar nur Fingerkuppen je nach Arbeitsausrichtung und -position platzieren und entsprechend Kräfte aufbringen“, so die weitere Ausführung von Wiha.



Der ergonomisch geformte Griff optimiert Kraft und Schnelligkeit des Anwenders.

Es macht aus Leistungssicht und gesundheitlichem Aspekt einen großen Unterschied, mit welchem Kraftaufwand und welcher Leichtigkeit ein Anwender in seinem Berufsleben, die unzähligen Schraub- und Drehtätigkeiten in unterschiedlichsten Arbeitspositionen zu verrichten hat. Ein Profi-Sportler stellt zum Muskelaufbau doch auch auf proteinhaltige Lebensmittel um – warum der Profi-Anwender nicht auch auf Arbeitsmittel zur Leistungssteigerung? Die vielen einzelnen Anwendungen wirken immer in irgendeiner Form auf die gesamte Muskel- und Skelettstruktur ein.

„Benötigt man weniger Kraft, entsteht weniger Druck auf die Gelenkflächen und weniger Reibung. Wird durch geringere Belastung trotzdem gleich oder gar mehr Leistung erbracht, entlastet dies gesamtheitlich gesehen den ganzen Körper und verhilft dem Unternehmen zu leistungsfähigeren und schnelleren Mitarbeitern“, schlussfolgert die erfahrene Fachkraft für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

#### Das Wiha-Konzept

Reiber-Gamp beschäftigt sich schon lange mit dieser Betrachtungsebene. Basierend auf ihrer Erfahrung und ihres Wissens aus den Bereichen der funktionellen Anatomie, Biomechanik und Pathologie in der Arbeitswelt war sie die treibende Kraft und Initiatorin, die dem Handwerkzeughersteller Wiha zur Prüfung einer möglichen Zertifizierung seiner ergonomischen Schraubendreher- und Inomic®-Zangengriff-Konzepte über die AGR e. V. riet. Das Griffgrößenkonzept der Wiha SoftFinish® Schraubendreher umfasst vier optimal aufeinander abgestimmte Griffgrößen und Griffdurchmesser, wodurch eine vollkommen ergonomische Handhabung gegeben ist.



Die Inomic®-Zangengriff-Ergonomie überträgt die Handschließkraft gleichmäßig auf die Fingermittelglieder (70 Prozent).

Jede der vier Griffgrößen wurde individuell an die entsprechenden Drehmomentbereiche angepasst, was die Nutzung enorm verbesserte. Die „ballige Form“ bedeutet eine flächige Verteilung von Reibung und Druck. „Die Folgen sind Schnelligkeit und Schonung von Muskeln, Sehnen und Gelenken. Mit weniger Kraftaufwand lässt sich das gleiche Ergebnis erzielen bzw. sogar schneller und länger effizient arbeiten“, unterstreicht Reiber-Gamp. Die Systematik der Inomic®-Zangengriff-Ergonomie bewirkt mit ihrer speziell abgewinkelten Form eine Handgelenksstellung, die in der Anwendung eine Entlastung des Hand-Arm-Systems bedeutet. Ihre Besonderheit ist die parallele Bewegung der Zangenschenkel. Diese ermöglicht dem Anwender über den gesamten Schenkelöffnungsbereich mit allen Fingern gleichzeitig zugreifen zu können. Die Handschließkraft wird gleichmäßig auf die Fingermittelglieder (70 Prozent) verteilt, während bei der herkömmlichen Zange eine unterschiedliche Kraftübertragung stattfindet. Beispielsweise wird die Kraft des kleinen Fingers bei der herkömmlichen Zange nur über das Endglied übertragen (nur 15 Prozent Kräfteintrag). Arbeiten mit der Inomic®-Zange ist durch die deutliche Steigerung der Kräfteinleitung über den gesamten Bewegungsbereich spürbar komfortabler. Der Mitarbeiter kann kraftvoll und gelenkschonend arbeiten. Gesundheit und Produktivität werden gleichberechtigt erreicht.

#### Krankheitsstand senken, Team stärken, gesetzliche Ansprüche erfüllen

Krankheitsbedingte Ausfalltage betreffen in mehrfacher Hinsicht alle Beteiligten. Es entsteht deutlicher Mehraufwand, Stress und Belastung für verbleibende Kollegen. Umsatzeinbußen bei Verzögerungen, Nichterfüllung oder minderer Leistung bei gleichbleibenden Personalkosten sind neben Qualitäts- und Know-how-Verlusten bei einer nicht 1:1 entsprechenden Vertretungslösung für den Betrieb direkte negative Folgen. Für den Betroffenen selbst ist sein krankheitsbedingtes Ausfallen Ärgernis und Schaden in vielfacher Weise. Laut aktuellen Statistiken und Angaben von BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), in der 2016 Ausgabe „Arbeitswelt im Wandel. Zahlen – Daten – Fakten“ gehören als Ergebnis einer Erwerbstätigenumfrage Rückenleiden und Schmerzen im Nacken-Schulter-Bereich nach wie vor zu den häufigsten Beschwerden. Im produzierenden Gewerbe (Baugewerbe ausgenommen) fallen je 100 GKV (Gesetzlich Krankenversicherte) 141 Krankfälle pro Jahr mit durchschnittlich zwölf Ausfalltagen an. Mit zunehmendem Alter steigt die statistische Anzahl der Arbeitsausfalltage deutlich an. Die meisten, fast ein Viertel aller AU-Tage sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen. Durchschnittlich 193 Euro

Bruttowertschöpfungsverlust schätzt die BAuA je Arbeitsunfähigkeitstag – auf Basis von Arbeitsunfähigkeitsdaten von rund 31 Millionen GKV-Mitgliedern (Quelle: Suga 2015, S. 42, baua Arbeitswelt im Wandel).

Kalkuliert man zu dieser Herausforderung die demografische Entwicklung und den bereits spürbaren Fachkräftemangel zusätzlich mit ein, gewinnt die Empfehlung für den Einsatz von ergonomischen Handwerkzeugen noch ein weiteres Argument mehr. Es wird zukünftig anteilig mehr ältere Mitarbeiter geben, die zum einen länger und dabei vor allem gleichbleibend leistungsfähig arbeiten müssen und sicher auch möchten. Junge Fachkräfte sind dagegen heute bereits schon schwer zu finden. Ein schlagkräftiges, effizientes und leistungsfähiges Team zu gewinnen und auch langfristig (gesund) zu halten, wird vermutlich zu einem noch gewichtigeren und entscheidenderen Wettbewerbsfaktor werden. Warum also ergonomische Handwerkzeuge nicht als Vitamine für eine gesunde Geschäftsentwicklung betrachten? Das „Immunsystem“ kann damit ganz sicher vor Belastungen gestärkt werden. Würden diese Argumente nicht schon für sich sprechen, kommt eine wesentliche Tatsache final noch hinzu. Arbeitgeber, Unternehmen und Betriebe haben durch das Arbeitsschutzgesetz und weitere gesetz-

liche Grundlagen den gesetzlichen Auftrag, sich um die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten zu kümmern. Im Grundgesetz selbst wird die körperliche Unversehrtheit geregelt und vorausgesetzt. Als Essenz daraus lassen sich klare Forderungen ableiten: „Die Reduzierung von physischen und psychischen Belastungen am Arbeitsplatz, die Einrichtung alters- und altersgerechter Arbeitsplätze und der Einsatz von ergonomischen Arbeitsmitteln“.

### Fazit

„Die Investition von ‚heute‘ in ergonomisches Handwerkzeug hat direkten positiven Einfluss auf die aktuelle Kraft und Gesundheitsbelastung der Anwender und damit auch auf ihre Effizienz und Leistung. Langfristig gesehen, werden ‚Immunkräfte‘ für Belastungen auf die Geschäfts- und Erfolgsentwicklungen von ‚morgen‘ durch negative Folgen von Krankheitsausfällen und drohendem Fachkräftemangel aufgebaut. Die gesetzlichen Ansprüche werden zusätzlich bedient. Für die Gesundheit der Anwender und den Erfolg des Betriebes würde ich demnach AGR-zertifiziertes Handwerkzeug von Wiha mit Überzeugung empfehlen“, schließt Reiber-Gamp am Ende ab. Dies macht deutlich, wie wichtig

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist – beide Parteien, Mitarbeiter und Unternehmen, profitieren langfristig davon.



Uta Reiber-Gamp

### Kontaktinformationen

Uta Reiber-Gamp  
UR CONSULTING  
79117 Freiburg  
[www.ur-consulting.com](http://www.ur-consulting.com)  
[www.wiha.com](http://www.wiha.com)

Wiha Werkzeuge GmbH  
Anne Jakubowski  
Marketing Communication/PR  
78136 Schonach  
[www.wiha.com](http://www.wiha.com)  
[anne.jakubowski@wiha.com](mailto:anne.jakubowski@wiha.com)

Anzeige

## >> Sedus ergo+: Neuer Drehstuhl-Konfigurator online

Nach Informationen der Sedus Stoll AG

Unter [www.sedusergoplus.de](http://www.sedusergoplus.de) bietet Sedus einen neuen Konfigurator an, der die Auswahl des richtigen Bürodrehstuhls entscheidend einfacher macht.

### Wunschkonfiguration nach Maß

In diesem Sprichwort steckt viel Wahrheit: Wer die Wahl hat, hat die Qual. Wer sich für einen AGR-zertifizierten Drehstuhl Marke Sedus entscheidet, hat schon die erste richtige Hürde genommen. Doch welcher Stuhl passt zu meinen Patienten, zur Größe und Statur, zum Gewicht, zu dessen Arbeitszeiten? Das kann jetzt jeder Interessent mit dem neuen Konfigurator schnell und einfach ermitteln. Nach erster Eingabe dieser Basisinfos zeigt der Konfigurator in wenigen Sekunden den aus ergonomischer Sicht sinnvollsten Drehstuhl. Danach werden mit wenigen Klicks die optischen und technischen Ausstattungen gewählt. Als Ergebnis erhält der Nutzer seine Wunschkonfiguration in Fotoqualität inklusive einer technischen Beschreibung. Nach einem letzten Klick werden die Sedus ergo+ Fachhändler angezeigt, mit denen gleich ein Termin vereinbart werden kann. Eines kann der Konfigurator jedoch nicht ersetzen: das erste Erlebnis beim Probesitzen im Original. Dazu gibt es professionelle Beratung, die für die sichere Entscheidung unverzichtbar ist.

Diese rückengerechten Arbeitsmöbel werden ausschließlich über autorisierte und geschulte Fachhändler angeboten, die Interessierte sowohl vor Ort als auch direkt am Arbeitsplatz beraten. Unterstützt wird der Fachhandel durch das Sedus ergo+ Expertenteam, das im Rahmen von Gesundheitstagen eine umfassende und individuelle Beratung mit Erlebniswert bietet und über das Gesundheitsrisiko Bewegungsmangel aufklärt. Die unter Sedus ergo+ zusammengefassten Beratungsleistungen richten sich nicht nur an Entscheider und Fachleute, die für Betriebliches Gesundheitsmanagement verantwortlich sind. Vor allem die Endverwender können ihren ganz persönlichen Nutzen daraus ziehen, indem sie ihre Selbstkompetenz steigern und aktiv dem



Der Schreibtisch Sedus levante+ gestattet schnelle Wechsel zwischen Sitz- und Steharbeit. (Foto: Sedus)

Thema Rückenschmerzen entgegenwirken. Mit Sedus ergo+ wurde ein Beratungspaket geschnürt, das sich auf die Themen **Gesundheit und Prävention am Arbeitsplatz** konzentriert und jedem Einzelnen ermöglicht, selbst und nachhaltig aktiv zu werden.

### Drei AGR-zertifizierte Sedus-Produkte

Das Produktangebot von Ergo+ umfasst nur Produkte, die das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V. erhalten haben. Alle Produkte bieten viele individuelle Einstellungsmöglichkeiten und wurden als besonders rückenfreundlich ausgezeichnet. Zum Ergo+ Sortiment gehören beispielsweise der Drehstuhl **Sedus movigo+**, der dank Similarmechnik mit Sitz- und Rückenlehne synchron jeder Bewegung folgt. Sowie der Drehstuhl **Sedus rockero+**, der absolute Bewegungsfreiheit bietet. Er unterstützt den

natürlichen Bewegungsdrang und führt durch Neigungsmöglichkeiten auch im Hüftbereich zu einer optimalen Durchblutung dank mikromotorischer Muskelaktivitäten im Rücken und Becken. Als drittes Möbel im Bunde bietet der individuell höhenverstellbare Schreibtisch **Sedus levante+** selbstbestimmte Flexibilität.

Ausführliche Informationen unter [www.sedusergoplus.com](http://www.sedusergoplus.com).

### Kontaktinformationen

Sedus Stoll AG  
79761 Waldshut  
Tel.: 07751 84-0  
[www.sedusergoplus.de](http://www.sedusergoplus.de)