

Besser sitzen – besser arbeiten



Ein guter Bürostuhl kann Rückenprobleme verhindern. Worauf man beim Kauf achten muss, erklärt Andreas Stephan, VBG-Präventionsexperte Büro.

Herr Stephan, warum ist ein guter Bürostuhl so wichtig?

Weil er den Körper beim Sitzen unterstützt. Ein guter Bürostuhl bietet Abstützpunkte für das Gesäß, die Oberschenkel und den Rücken. Er sollte so einstellbar sein, dass er den eigenen Körper, die eigene Anatomie mit diesen Abstützpunkten optimal unterstützt. Sitzen ist immer bewegungsarm – die Muskeln ermüden, und man fällt in eine entsprechende Fehlhaltung. Der Stuhl kann das zu einem gewissen Grad auffangen.

Gibt es den einen richtigen Bürostuhl, der jeglichen Rückenbeschwerden vorbeugt? Den heiligen Gral des Sitzens sozusagen?

Grundsätzlich sollte er die nötigen Einstellmöglichkeiten haben, also eine Höhenverstellung der Sitzfläche und eine verstellbare Rückenlehne, sodass ich ihn für mich optimal einstellen kann. Im Unternehmen ist es besonders wichtig, Stühle mit einer hohen Bandbreite an Einstellmöglichkeiten zu haben, wenn sich zum Beispiel mehrere Menschen einen Platz teilen oder es generelles Desk-Sharing gibt. Weiterhin sollte er Bewegungsfreiheit ermöglichen, ohne dabei die Abstützpunkte einzubüßen. Die Rückenlehne sollte die Vorwärtskrümmung im Bereich der Lendenwirbelsäule gut unterstützen. Auch Armlehnen sind wichtig. Sind sie in einer Linie mit der Tischkante eingestellt, kann ich die Oberarme darauf abstützen und so die Haltearbeit in den Schultern verringern.

Manche Menschen schwören auf einen Sitzball oder einen Pendelhocker, um ergonomischer zu sitzen. Was ist davon zu halten?

Diese sogenannten Sitzalternativen sind eine Möglichkeit, um ein bisschen mehr Bewegung in den Sitzalltag zu bekommen. Man kann also mal zehn Minuten auf einem Sitzball oder Pendelhocker verbringen. Aber es sind keine Dauerlösungen, weil die Abstützpunkte fehlen. Bestenfalls haben sie einen für den Po, aber der ist auch nicht sauber definiert – gerade deshalb müssen sie sich auf diesen Sitzalternativen ja auch mehr bewegen. Doch wenn Sie acht Stunden darauf sitzen und die Rückenunterstützung fehlt, fallen Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit in eine Rundrückenhaltung, und das ist aus ergonomischer Sicht auf Dauer ein Problem.

Was sollte ein Bürostuhl – ob für daheim oder im Büro – auf jeden Fall erfüllen?

Grundsätzlich sollte er die nötigen Einstellmöglichkeiten haben, also eine Höhenverstellung der Sitzfläche und eine verstellbare Rückenlehne, sodass ich ihn für mich optimal einstellen kann. Im Unternehmen ist es besonders wichtig, Stühle mit einer hohen Bandbreite an Einstellmöglichkeiten zu haben, wenn sich zum Beispiel mehrere Menschen einen Platz teilen oder es generelles Desk-Sharing gibt. Weiterhin sollte er Bewegungsfreiheit ermöglichen, ohne dabei die Abstützpunkte einzubüßen. Die Rückenlehne sollte die Vorwärtskrümmung im Bereich der Lendenwirbelsäule gut unterstützen. Auch Armlehnen sind wichtig. Sind sie in einer Linie mit der Tischkante eingestellt, kann ich die Oberarme darauf abstützen und so die Haltearbeit in den Schultern verringern.

Wie finde ich die optimale Einstellung für mich?

Stühle sind tatsächlich nicht selbsterklärend. Doch oft bekommt man sie einfach hingestellt. Es mag vielleicht ein super Stuhl sein, doch die Gebrauchsanweisung baumelt unter der Sitzfläche und wird oft nicht gelesen. Man muss darüber reden, Unternehmerinnen und Unternehmer sind zu einer entsprechenden Unterweisung ihrer Beschäftigten verpflichtet. Die Beschäftigten müssen wissen, was der Stuhl kann und wie man ihn so einstellt, dass er bei der Arbeit unterstützt.

Auch nach der Coronavirus-Pandemie wird es in vielen Branchen wahrscheinlich mehr Homeoffice geben. Zu Hause benötigt man also ebenfalls einen geeigneten Bürostuhl. Wer zahlt dafür?

Das ist aktuell noch eine Frage der individuellen Gestaltung im Betrieb. Ich kann als Arbeitgeberin oder Arbeitgeber gewisse Bedingungen an die Möglichkeit des Homeoffice knüpfen und sagen: „Okay, ich ermögliche das, aber du musst zu Hause selbst für eine vernünftige Ausstattung sorgen, denn in der Firma steht weiterhin alles bereit.“ Andererseits fällt es durch das Arbeitsschutzgesetz dennoch in die Verantwortung der Arbeitgeberin oder des Arbeitgebers, auf die Arbeitsbedingungen zu Hause entsprechend einzuwirken.

Ist Probesitzen im Geschäft zwingend nötig? Wie regele ich das als Unternehmerin oder Unternehmer, wenn ich ein ganzes Büro mit unterschiedlichen Menschen ausstatten muss?

Das ist auch eine Frage der Größe des Unternehmens. Wenn Sie mehrere Hundert Stühle anschaffen müssen, haben Sie die Möglichkeit, sich Angebote einzuholen und

um Musterexemplare zu bitten. Dann sollte man beim anschließenden Test im Betrieb alle involvierten Kreise einbeziehen: Betriebsrat, Personalrat, Sicherheitsfachkraft, Betriebsärztin oder Betriebsarzt und einige Beschäftigte. Das sollte alles sehr transparent ablaufen. Bei einem kleineren Betrieb, zum Beispiel einer Rechtsanwaltskanzlei, wo man nur zehn Stühle benötigt, kann man gemeinsam Showrooms aufsuchen – am besten herstellerunabhängige. Leider konzentriert sich so was auf Ballungszentren. Aber nichtsdestotrotz ist es ratsam, die Belegschaft miteinzubeziehen, denn sie muss die Stühle hinterher auch nutzen. Die Akzeptanz steigt, wenn man involviert wird.

Bürostühle sind gewöhnlich für Durchschnittsmenschen geschaffen. Was ist mit besonders großen oder kleinen Menschen und Menschen mit einer Behinderung?

Damit muss man sich separat auseinandersetzen. Bei besonders kleinen Menschen kann man an einem Tisch mit fester Höhe eine Fußstütze einsetzen. Mit ihr kann die fehlende Distanz zum Boden überbrückt werden. Bei besonders großen Personen kann man mit Unterlegelementen arbeiten. Wenn das nicht reicht, muss man zu einem anderen Stuhl als dem allgemeinen Unternehmensmodell greifen. Diese sind dann wiederum individuell gefertigt und können von anderen Menschen nicht genutzt werden. Für Menschen mit einer körperlichen Einschränkung, wenn jemand zum Beispiel eine Beinprothese nutzt oder eine Wirbelsäulenverkrümmung vorliegt, kann ein orthopädischer Stuhl notwendig sein.

Stichwort höhenverstellbare Tische: Würden Sie sagen, damit könnten schon viele Probleme gelöst werden, die durch das ständige Sitzen verursacht werden?

Ein stufenlos höhenverstellbarer Tisch ist auf jeden Fall eine zusätzliche Unterstützung, weil er mehr Bewegung ermöglicht. Ein großer Vorteil ist, dass man an einem Arbeitstag mehrfach zwischen Sitzen und Stehen wechseln kann.

Der Stuhl ist das eine – das andere sind wir selbst: Wie kann man einen normalen Bürotag im Sitzen gestalten, um Beschwerden vorzubeugen?

Der Stuhl ist hier tatsächlich mal das Erste. Was er an Freiheitsgraden bietet, sollte man auch voll nutzen. Das bedeutet zum Beispiel: nicht die Rückenlehne feststellen, sondern die Pendelbewegung freischalten und auf die Körpergewichtssituation anpassen. Manche Stühle haben eine 3-D-Mechanik, die ein Wippen mit der Hüfte nach rechts und links zulässt. Sie führt im unteren Lendenwirbelbereich zu einer zusätzlichen Bewegung und dadurch zu mehr Muskelaktivität. Auch die sollte man nicht feststellen. Und das Zweite ist die allgemeine Bewegung. Man kann sich selbst eine Routine auferlegen und zum Telefonieren immer aufstehen, wenn man weiß, dass man nur ein paar Notizen machen muss. Jeden Weg, den man gehen kann, sollte man auch gehen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten: Wohne ich in einem Haus, kann ich immer wieder mal die Treppen rauf- und runtergehen. Wasser nicht am Schreibtisch lagern, sondern lieber immer in die Küche gehen. Und gerne auch Lockerungsübungen machen, wie sie zum Beispiel die VBG anbietet – durchaus mehrmals am Tag. Wenn wir eines Tages wieder im Büro arbeiten, sollte man auch hier jeden möglichen Weg gehen: zum Drucker, ins Nachbarbüro, einen Mittagsspaziergang.

Und auch „dynamisch“ sitzen?

Genau, aber der Stuhl muss es unterstützen. Wenn Sie die Rückenlehne fixieren, dann ist das dynamische Sitzen hinfällig, denn dann können Sie nicht zwischen der vorderen und hinteren Sitzposition wechseln. Dasselbe gilt für die 3-D-Mechanik, die auch das seitliche Beckenwippen ermöglicht. Der Stuhl wird einmal richtig eingestellt, das ist dann die Referenzsitzhaltung mit optimaler Unterstützung. Von da aus kann ich mich munter losbewegen. Auch mal zurücklehnen, auch mal die Füße auf den Tisch, sich mal quer auf den Stuhl setzen. Also kurzum alles, was einem guttut, nutzen und nicht zu lange in einer Position bleiben. Es gibt diese klassische Aussage zum dynamischen Sitzen: „Was ist die beste Sitzposition? Die nächste!“ Also so viele Wechsel wie möglich einbauen.

Zum Abschluss: Auch Sie arbeiten im Büro. Haben Sie einen Geheimtipp zum Thema „Richtig sitzen“?

Wie eben schon gesagt: wechseln! Möglichst viele Haltungswechsel auf dem Stuhl, so oft es geht. Und dann aufstehen, auch mal ein paar Schritte gehen. Und kurze Pausen einbauen, in denen man sich bewusst bewegt.

Quelle: VBG - CertoPortal