COBA europe

# #GesundStehen

Immer mehr Diskussionen drehen sich um das Thema langes Sitzen oder Stehen am Arbeitsplatz.
In diesem E-Book geht es um die gesundheitlichen Folgen einer statischen Arbeitshaltung im Sitzen oder Stehen.
Wir decken die Probleme auf und bieten Ihnen Lösungen für einen sichereren Arbeitsplatz.

Release 2: 2019

3 **‘Sitzen oder stehen?’**
Das ist hier die Frage

4 **Langes Sitzen:**
- Die Risiken

6 Das Problem beim **Sitzen**

7 Das Problem beim **Stehen**

8 Die Wissenschaft des **Stehens**

9 Expertenmeinung:
**Langes Stehen**

10 **Sitzen & Stehen**

11 Mehr zum Thema **MSE**

12 Arbeitsbedingte **MSE**

15 **Wohlbefinden** am Arbeitsplatz

16 Die **Folgen** von arbeitsbedingter Ermüdung?

18 **Studie** mit **Anti-Ermüdungsmatten** bei Land Rover

19 **“Arbeiten im Stehen” 2018**

20 Über **Anti-Ermüdungsmatten**


# Vorwort

Willkommen bei der 2019 Version von **#GesundStehen** der aktualisierten Version des ursprünglichen E-Books, das 2017 in Zusammenarbeit mit der Universität Loughborough von COBA Europe veröffentlicht wurde.

Seit der Erstveröffentlichung wurde das E-Book #GesundStehen von Branchenführern im Bereich Gesundheit und Arbeitssicherheit, sowie HR-Fachleuten und erfahrenen Praktikern auf der ganzen Welt heruntergeladen.

Als einer der führenden Hersteller und Zulieferer Europas von Arbeitsplatzmatten und Anti-Ermüdungsmatten, liegt es uns am Herzen das Bewusstsein und Verständnis für sicheres und gesundes Stehen (und Sitzen) am Arbeitsplatz zu erhöhen.

Der Antrieb ein so umfassendes E-Book wie dieses zu erstellen, war es Aufklärung zu dem Thema arbeitsbedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates oder **Muskel Skelett Erkrankungen** (MSE) zu betreiben und dabei zu helfen viele arbeitsbedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates (MSEs) zu verhindern. Wir verwenden das Wort “**verhindern**” absichtlich, weil MSEs können in vielen Fällen verhindert werden. Produkte wie zum Beispiel Anti-Ermüdungsmatten können einen echten Unterschied machen.

**Sitzen ist das neue Rauchen** – für alle die mehr als vier Stunden pro Tag sitzend verbringen – diejenigen von uns die einen Schreibtischarbeitsplatz haben werden dies erschreckend finden. Dies ist ein Grund, warum einstellbare Sitz- / Stehtische immer beliebter werden. Ich freue mich zu sagen, dass wir in unseren Büros bei COBA schon länger auf höhenverstellbare Schreibtische umgestellt haben. Wir verwenden diese in Verbindung mit den COBA **Anti-Ermüdungsmatten** Orthomat® Office.

Zu langes Stehen beinhaltet aber auch Risiken. Regelmäßiges berufliches Stehen auf harten Oberflächen kann gesundheitsschädlich sein und zu Fuß-, Bein- und Rückenschmerzen führen. Deshalb haben wir Anti-Ermüdungsmatten für viele verschiedene Arbeitsumgebungen entwickelt um lange Stehphasen bequemer und weniger belastend für den Körper zu machen.

Wir hoffen die Neuauflage von **#GesundStehen** (2019) ist interessant für Sie zu lesen und eine informative Quelle bei der sicheren und gesunden Gestaltung Ihrer Arbeitsplätze. Die Neuauflage beinhaltet die neusten Statistiken zu MSE (Muskel-Skelett-Erkrankungen) und die Ergebnisse der COBA Umfrage „Stehen am Arbeitsplatz“. Wir möchten uns auch an dieser Stelle schon beim College für Fußorthopädie für den Beitrag zu diesem E-Book bedanken.

Für weitere Informationen steht Ihnen unser kompetentes Team aus Mitarbeitern im Innen- und Außendienst gern zur Verfügung. Mit **40 Jahren Erfahrung** in der Arbeitsplatzmattenindustrie, sind wir sicher, dass wir Ihnen helfen können.

**Christian Elfroth**
Business Director
COBA Europe GmbH

# **Sitzen** oder **stehen**? Das ist hier die Frage

Seit der Veröffentlichung der ersten Ausgabe unseres eBooks **#GesundStehen** gab es in den Medien eine umfangreiche Berichterstattung über das Problem der sitzenden Lebensgestaltung und darüber, ob es besser ist, am Arbeitsplatz zu sitzen oder zu stehen.

Nach wie vor spricht vieles dafür, grundsätzlich mehr zu stehen und weniger zu sitzen. In vielen Teilen der Welt steigt das Bewusstsein für Gesundheitsrisiken, die mit langem Sitzen in Verbindung stehen. Laut Gesundheitsexperten ist Stehen, in einer sicheren Haltung, grundsätzlich besser für uns, als lange Zeiträume in einer sitzenden Haltung zu verbringen.

### Empfehlungen von Public Health England

Nach den Empfehlungen von Public Health England sollten Arbeiter mindestens zwei Stunden täglich aufstehen und im Stehen arbeiten, und diese Zeit nach und nach auf vier Stunden erhöhen. Es wird empfohlen alle 30 Minuteneine Pause vom Sitzen zu machen.

Das Expertengremium sagt aber auch, dass statisches Stehen über einen langen Zeitraum ebenfalls schädlich sein kann, weshalb es wichtig ist, regelmäßig die Haltung zu verändern / sich zu bewegen, umSchmerzen und Müdigkeit im Bewegungsapparat zu lindern.

Eine gute Balance zwischen Sitzen und Stehen ist die wichtigste Grundlage. Es werden regelmäßige Haltungswechsel, Pausenund nach Möglichkeit eine Rotation von Tätigkeiten empfohlen.

Für Büroangestellte, die normalerweise den ganzen Tag sitzen, bieten sich höhenverstellbare Schreibtische an.

Tatsächlich sind in Skandinavien über 90% aller Büros mit höhenverstellbaren Tischen ausgestattet, da allgemeine Einigkeit darüber besteht, dass sich Angestellte dadurch gesünder und besser fühlen.

Regelmäßiges Stehen über einen längeren Zeitraum birgt eine Reihe von Risiken wie Muskel-Skelett-Erkrankungen, Fußschmerzen und Durchblutungsstörungen, wie z.B. Krampfadern.

Vielen davon kann vorgebeugt werden. Eine stehende Haltung am Arbeitsplatz sollte immer bequem und sicher sein.

Für einige Unternehmen kann das ein Umdenken bedeuten, was sich oft positiv auf die Gesundheit und das Wohlergehen der Angestellten auswirkt und außerdem die Produktivität steigert. Auch wer regelmäßig außerhalb der Arbeitszeit Sport treibt, sollte bedenken, dass dies nicht unbedingt die Risiken, die mit langem Sitzen am Arbeitsplatz verbunden sind, ausgleicht.

Das soll nicht heißen, dass man keinen Sport mehr treiben sollte, sondern es geht darum, die Vorteile von regelmäßiger Bewegung und Veränderung der Haltung am Arbeitsplatz aufzuzeigen.

### Sitzende Lebensgestaltung

Fettleibigkeit, Herzerkrankungen, Rückenschmerzen, Diabetes, Demenz, Depressionen, Krebs und Muskeldegeneration werden zu einem höheren Risiko für Menschen, die körperlich inaktiv sind und einen sitzenden Lebensstil führen. Laut einiger Experten können schon vier Stunden, die man am Tag im Sitzen verbringt, schädlich sein. Internationale Studien ergaben, dass wir durchschnittlich 7,7 Stunden pro Tag im Sitzen verbringen und einige Personen sogar bis zu 15 Stunden am Tag.

Diese sitzende Lebensgestaltung findet häufig am Arbeitsplatz statt. In Großbritannien verbringen die Menschen durchschnittlich 8,9 Stunden täglich im Sitzen.

### #GesundStehen

Diese aktualisierte eBook-Version 2019 untersucht die neuesten Zahlen und Fakten zum Thema langes Sitzen und Stehen am Arbeitsplatz.

Source: Public Health England

# **Langes** Sitzen: Die Risiken

## Wissenschaftliche Forschung:

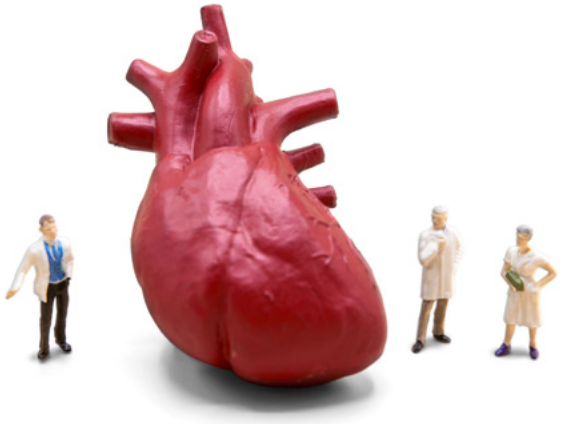
Eine weltweit durchgeführte Studie von Forschern der Universität Loughborough an der fast 800.000 Menschen beteiligt waren, verglich die kürzeste Zeit in sitzender Haltung mit der längsten Zeit in sitzender Haltung.
Für die längste Zeit ergab die Studie:

**147%** — **Erhöhtes Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

**112%** — **Erhöhtes Risiko einer Diabetes Erkrankung**

**90%** — **Erhöhtes Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben**

**49%** — **Erhöhtes Risiko frühzeitig zu sterben**



## Die **Forscher** sagen:

„Langes Sitzen ist mit einem erhöhtem Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und frühzeitigem Tod verbunden."

## Sitzen ist das neue Rauchen

**Langes Sitzen ist die Bezeichnung für das Sitzen für 4+ Stunden pro Tag.** Einige Gesundheitsexperten warnen, dass dies dem Rauchen einer **Packung Zigaretten** entspricht. Viele Erwachsene sitzen mehr als 7 (**einige bis zu 10**) Stunden pro Tag.

## Wussten **Sie** schon?

Nur zwei Stunden Stehzeit können weitere **100 Kalorien** verbrennen - das entspricht etwa einem **Schokoladen-Keks**! Es werden etwa **50%** mehr Kalorien als beim Sitzen verbrannt.

## **Gesundheitsexperten** empfehlen:

Mindestens **zwei Stunden** lang mit leichter Aktivität stehen pro Arbeitstag, ansteigend auf schließlich insgesamt **4 Stunden**. Das ist ein Grund, warum höhenverstellbare Schreibtische immer beliebter werden.

## NHS warnt:

“Studien zufolge gibt es eine Verbindung zwischen stundenlangem Sitzen und Übergewicht oder Fettleibigkeit, Typ 2 Diabetes, einigen Krebsarten und frühzeitigem Tod. Durch langes Sitzen wird der Stoffwechsel verlangsamt, wodurch die körpereigene Regulierung des Blutzuckers, Blutdrucks und der Fettabbau beeinträchtigt werden.”

## Machen Sie den Taschenrechner-Test:

Weg zur Arbeit (mit dem Auto, Bus oder Zug) + sitzen am Arbeitsplatz + Weg nach Hause (mit dem Auto, Bus oder Zug) + sitzen während des Essens + Fernsehen gucken + schlafen - **da sammelt sich einiges an**.

**= Gesamt Sitz-Zeit**

## #GesundStehen

Gesundheitsexperten auf der ganzen Welt raten uns, mehr zu stehen und weniger zu sitzen. Bei der Arbeit zu stehen ist wichtig für die Gesundheit, aber ebenso wichtig ist eine sichere und richtige Stehposition, um das **Risiko für Muskel Skelett Erkrankungen (MSE)** zu senken.

## Wenn Sie in Ihrem Job lange sitzen müssen:

Sitzen ist nicht per se schlecht für die Gesundheit. Allerdings wird empfohlen, alle 30 Minuten vom Arbeitsplatz aufzustehen und sich mindestens 5 Minuten lang zu bewegen. Arbeiten Sie abwechselnd im Sitzen und im Stehen, anstatt stundenlang in derselben Position zu verharren.

Finden Sie die richtige Balance für eine gute Gesundheit

**#GesundStehen**

## Stehen Sie **nicht** zu still

Auch das Stehen birgt Risiken für die Gesundheit. Regelmäßiges Stehen in einer statischen Position wirkt sich auf **unseren Kreislauf** aus und kann die elastischen Fasern des Muskelgewebes sowie unsere Knochen beschädigen. Unsere Venen werden einem höheren Druck ausgesetzt.

Regelmäßiges **Stehen über lange Zeiträume** hinweg kann zu vielen **gesundheitlichen Beschwerden** führen wie z.B. Krampfadern, MSE der unteren Gliedmaßen und Rückenschmerzen, Fußproblemen und Hühneraugen.

## Aufrecht stehen!

Verändern Sie regelmäßig Ihre Haltung und stellen Sie sich so aufrecht hin wie möglich - idealerweise halten Sie Schulter und Rücken gerade, anstatt sich hängen zu lassen. Vermeiden Sie es, die Knie durchzudrücken (beugen Sie sie wenn möglich leicht). Achten Sie am Arbeitsplatz auf bequemes und sicheres Schuhwerk. Gehen Sie regelmäßig ein paar Schritte, anstatt auf der Stelle zu stehen. Wenn Sie zum Ausüben Ihrer Tätigkeit lange stehen müssen, probieren Sie **Anti- Ermüdungsmatten** aus.

## Schon gewusst?

**Anti-Ermüdungsmatten** können die Durchblutung anregen. Fast unmerklich passen sich die Füße der gepolsterten Oberfläche an. Durch das Zusammenziehen und Lösen der Fuß- und Wadenmuskulatur wird die Durchblutung angeregt und die Venenpumpe aktiviert, die das Blut in Richtung Herz befördert. Auf den Matten setzen Schmerzen und Ermüdung später ein und arbeitsbedingte MSEs (Muskel Skelett Erkrankungen) werden bekämpft. Eine von COBA Europe in 2018 durchgeführte Studie ergab, dass 82% der Befragten einen positiven Effekt von Anti- Ermüdungsmatten und eine Steigerung der Produktivität in der Belegschaft sahen.

# Das **Problem** beim Sitzen

Bewegungsarmut oder eine sitzende Lebensweise kann sich zum schleichenden Tod entwickeln und aus diesem Grund sind wir dazu angehalten, zu Hause und am Arbeitsplatz mehr zu stehen.

Langes Sitzen ist heute quasi **'das neue Rauchen'**. Neuesten Studien zufolge ist langes Sitzen mit ernsthaften gesundheitlichen Risiken wie Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen, Krebs oder sogar **frühzeitigem Tod** verbunden. Das Problem betrifft auch Personen, die körperlich fit sind und regelmäßig Sport treiben.

Vielen Untersuchungen und Studien zufolge **verlangsamt** langes Sitzen den Stoffwechsel, wodurch der Körper den Blutzuckerspiegel und Blutdruck nicht mehr richtig regulieren kann. Somit wird auch der Abbau von Fettzellen im Körper beeinträchtigt.

Durch zu langes Sitzen kann mehr **Fett am Bauch** (viszerales Fett) entstehen, welches sich um unsere inneren Organe wie die Leber, die Bauchspeicheldrüse und den Darm herum anlagert. Viszerales Fett kann schädlich sein und steht oft mit verschiedenen Gesundheitsproblemen in Verbindung. Außerdem werden durch langes Sitzen unsere Muskeln und Knochen geschwächt und es entstehen Schmerzen im Nacken, im unteren Rücken und in den Gelenken.

Beim Sitzen werden unsere Wirbel zusammengedrückt und Druck auf die Bandscheiben ausgeübt. Das Blut sammelt sich in unseren Beinen. Es wird vermutet, dass langes Sitzen (und Bewegungsmangel allgemein) sich auch auf unsere psychische Gesundheit auswirken kann und das Risiko für Depressionen und Angststörungen erhöht.

Der Nationale Gesundheitsdienst (NHS) UK hat in dem "Start Active, Stay Active" Bericht offizielle Richtlinien und Empfehlungen zum Thema veröffentlicht, und erklärt, warum zu langes Sitzen schädlich ist. Außerdem veröffentlichten sie den Online-Artikel: "Warum wir weniger sitzen sollten".

Denjenigen Personen, die in ihrem Beruf lange sitzen müssen, wird empfohlen, **alle 30 Minuten aufzustehen** und sich zu bewegen, zum Beispiel während sie telefonieren oder mit anderen Mitarbeitern sprechen. Dafür könnte man sich auch eine Erinnerung hinterlegen. Stehen regt den Stoffwechsel an, der wiederum für die Kalorienverbrennung sorgt. Dadurch werden auch unsere Muskeln gestärkt, unsere Haltung verbessert und die Durchblutung gefördert.

Pausen vom Sitzen einzulegen, seien es auch nur ein paar Minuten Stehen oder Herumlaufen, soll unserer Gesundheit gut tun. Durchschnittlich verbringen Erwachsene **50-60%** des Tages in einer sitzenden Haltung (sitzend oder liegend). Von Bewegungsmangel oder einem sitzenden Lebensstil spricht man, wenn jemand mehr als 4 Stunden am Tag im Sitzen verbringt.

Im Sitzen üben wir Druck auf unseren Nacken, unsere Schultern und inneren Organe aus. Aber auch eine sich wiederholende, statische Position im Stehen soll ungesund sein - dagegen hilft regelmäßiges Wechseln der Haltung.

# Das **Problem** beim Stehen

Obwohl allgemein empfohlen wird mehr zu stehen, gibt es auch Risiken die damit verbunden sind regelmäßig über lange Zeiträume hinweg zu stehen, darunter Muskel-Skelett- Erkrankungen (MSE) und Verletzungen oder Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates.

Langes Stehen kann auch für Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Kreislaufstörungen gefährlich sein, da das **Herz beim Stehen stärker belastet wird**. Harter Betonboden wird als die schlimmste Fläche bezeichnet, auf der man stehen kann.

Aus diesem Grund verwenden viele Betriebe inzwischen **Anti-Ermüdungsmatten**, um diesem Effekt entgegenzuwirken.

## Häufige Beschwerden, die aus zu langem Stehen resultieren, sind:

- **Krampfadern**
- **Bein-, Fuß- und Knöchelschmerzen und -schwellungen**
- **im Allgemeinen**
- **Schmerzen im unteren Rücken**
- **Gelenkschäden**
- **Entzündeter Fußballen und Hühneraugen**
- **Achillessehnenentzündung**
- **Entzündung und Schmerzen im Mittelfußbereich**
- **Durchblutungsstörungen**
- **Bluthochdruck**

# Die Wissenschaft des **Stehens**

Schauen wir uns einmal an, was in unserem Körper passiert, wenn wir stehen.

Stehen beeinflusst unser Kreislaufsystem (insbesondere die Venen), die für den **Bluttransport im gesamten Körper** verantwortlich sind. Im Stehen steigt der Druck auf die Venenwände, beim statischen Stehen wird dieser Druck noch verstärkt.

Betrachten wir unser Herz als die zentrale Pumpe in unserem Kreislaufsystem. Mit **jedem Schlag pumpt das Herz** Blut in die Blutgefäße, die Sauerstoff und Nährstoffe in alle Gewebe und Arterien im Körper transportieren. Das sauerstoffreiche Blut verlässt die linke Herzkammer.

Die Arterien leiten das Blut vom Herzen weg und die Venen führen es wieder zurück zum Herzen. Die Hauptpumpe, die für den Rücktransport des Blutes in den Venen sorgt, befindet sich in den Wadenmuskeln. Im Fuß befinden sich viele **kleine, feine Venen.** Die Venen in den Beinen haben eine Art Rückschlagventil, durch das das Blut entgegen der Schwerkraft zurück zum Herzen nach oben fließen kann.

Das Blut wird durch die Klappen in Richtung Herz geschoben und die Klappen schließen, um ein Zurückfließen zu verhindern. Mit jedem Schritt, den wir beim Gehen machen, ziehen sich die Fuß und Wadenmuskeln zusammen, wodurch das Blut durch die Venen entgegen der Schwerkraft hoch in die rechte Herzkammer transportiert wird.

Aus diesem Grund stehen **unsere Venenwände** wenn wir stehen unter einem großen Druck. Langfristig kann das zu dauerhaften Beschädigungen der Venen führen. Wenn wir still stehen, lässt die Schwerkraft Flüssigkeit in unsere Beine und Füße laufen. Wenn sie sich dort staut, können wiederum Schwellungen entstehen.

Wenn wir still stehen, lässt die Schwerkraft Flüssigkeit in unsere Beine und Füße laufen.

Wenn sie sich dort staut, können wiederum Schwellungen entstehen.

Wenn wir still stehen, lässt die Schwerkraft Flüssigkeit in unsere Beine und Füße laufen. Wenn sie sich dort staut, können wiederum **Schwellungen entstehen**. Regelmäßiges Stehen in einer statischen Position kann die Elastizität des Weichgewebes beeinträchtigen und als degenerative Veränderung **rheumatische Erkrankungen** verursachen.

Untersuchungen des Venendrucks, durchgeführt bei einer Gruppe von Angestellten, ergaben Druckwerte von 56mm im Sitzen und 87mm im Stehen. Da der Druck nach etwa 10 Schritten wieder auf 21mm abfiel, kam die Studie zu dem Ergebnis, dass es viel angenehmer ist, nach 15 Minuten Standzeit zwei bis vier Minuten zu laufen, als pausenlos zu stehen.

Dies ist zwar eine vereinfachte Erklärung, was im menschlichen Körper beim Stehen passiert. Für eine detailliertere und besser fundierte Darstellung über die Auswirkungen von langem Stehen auf die Gesundheit des Fußes, lassen wir auf der nächsten Seite eine **Expertin zum Thema Fußorthopädie** zu Wort kommen.

„Langes Stehen ohne Bewegung kann die Muskeln beeinflussen und zu Ermüdung und Schmerzen durch eine verminderte Durchblutung führen."[1]

*Source Konz S, Johnson S, Work Design 1-629,2000; [1]Source HSE

# **Expertenmeinung:** Langes Stehen

Der Fuß ist eine der komplexesten Strukturen im mentschlichen Körper. Er besteht aus **26 Knochen, 33 Gelenken und über 100 Sehnen, Muskeln und Gelenkbändern**, die das gesamte Körpergewicht tragen. Langes Stehen kann die Füße stark belasten, daher ist es äußerst wichtig, unsere Füße gut zu pflegen, um Verletzungen vorzubeugen und sie fit zu halten.

Langes Stehen kann zu verschiedenen Problemen in den Unterschenkeln und den Füßen führen. Dazu gehören **Krampfadern**, die entstehen, wenn die kleinen Ventilklappen in den Venen, die verhindern, dass das Blut rückwärts fließt, nicht mehr richtig funktionieren. Beim Versagen dieser Klappen sammelt sich das Blut in den Venen, wodurch sie verdrehen, anschwellen und wehtun. Das kann wiederum zu **geschwollen Füßen und Schwellungen der Beine** führen, die man auch als Ödem bezeichnet. In schweren Fällen können Hautveränderungen wie Ekzeme und sogar Geschwüre auftreten.

Darüber hinaus wird durch langes Stehen ein erheblicher **Druck** auf die Gelenke in der Hüfte, den Knien, den Knöcheln und Füßen ausgeübt. Durch langes Stehen mit wenig Bewegung nimmt die normale Gleitfähigkeit und Dämpfung der Gelenke ab, was dann bei Bewegungen zu Rissbildungen führen kann. Die Kombination aus Druck und Rissen kann zu starken Schmerzen und Problemen beim Bewegen oder Laufen führen. Muskeln, die unter ständiger Belastung stehen, ermüden schnell, wodurch man oft eine schlechte (Schon-) Haltung einnimmt, die Schmerzen im unteren Rücken und den Füßen sowie Plantarfaszitis (Schmerzen in der Ferse) und eine Entzündung der Achillessehne verursachen kann.

Langes Stehen ist vielleicht keine direkte Ursache von Herzerkrankungen, kann aber **vorhandene Herzprobleme schlimmer machen,** da die Durchblutung in den Extremitäten verändert wird. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass dies zu einer verlangsamten Durchblutung führen kann, die die Arterien angreift und zur Bildung von Atherosklerose führt - einer Verengung der Arterien. Dies geschieht, wenn sich innen an der Arterienwand ein Belag aus Fett, Cholesterin, Kalzium und anderen im Blut enthaltenen Substanzen ansammelt und diese verengt.

**Die Expertin:** Krishna Gohil - Fachärztin für Podologie

Krishna schloss 2001 ihr Studium an der University of Huddersfield mit einem BSc (Hons) in Podologie ab und erwarb 2007 ein Postgraduiertendiplom in Public Health an der University of Wolverhampton. In der NHS ist sie als Fachärztin für Hochrisikopodologie und Diabetes tätig und übernimmt Risikofälle von Patienten mit Kreislaufproblemen, Neurologiedefiziten und reduzierter Gewebevitalität, bis hin zu komplexen Erkrankungen, Diabetes, MSE, Dermatologie, rheumatoide Arthritis und periphere Gefäßerkrankungen.

**Wir brauchen unsere Füße ein Leben lang**, deshalb ist es so wichtig, sie gut zu pflegen und mit Vorsorgemaßnahmen dafür zu sorgen, dass sie gesund bleiben. Durch das Tragen von Arbeitsschuhen lassen sich Unfälle vermeiden und die Füße werden vor Verletzungen geschützt. Wenn Sie in der Schwerindustrie tätig sind und für die Arbeit Sicherheitsschuhe bekommen haben, tragen Sie sie (achten Sie auf das „**Kitemark**"- Zeichen, das für eine Einhaltung der britischen Standards steht). Auch bei häuslichen Arbeiten, wenn Sie z.B. den Rasen mähen, sollten Sie festes Schuhwerk tragen.

Studien zufolge **können durch Stehen auf einer gepolsterten Bodenfläche** oder Einlagen in gut passenden, bequemen Wanderschuhen mit einer dicken, aber flexiblen Sohle Schmerzen in den Muskeln oder Gelenken gelindert werden. **Polsterung entweder in den Schuhen oder auf dem Boden** trägt außerdem zur Unterstützung der Füße bei, weil Stöße abgefedert werden und das Gewicht sich gleichmäßig verteilen kann.

Schuhe mit einem Schnürverschluss sollten **der Ferse sicheren Halt geben** und verhindern, dass die Zehen in der Zehenbox umher rutschen. Über den Zehen sollte trotzdem genug Platz und Raum für Bewegung sein. Ein Obermaterial aus Leder und handgefertigte Sohlen sind eine gute Kombination. Das Innenfutter sollte faltenfrei sein und keine rauen oder drückenden Nähte haben. Wenn Sie in nassen Umgebungen arbeiten, sollten Sie wasserfestes Schuhwerk und dicke Socken tragen, die die Füße warm halten, aber nicht so dick sind, dass sie die Durchblutung stören. Tragen Sie keine zu lockeren Schuhe, mit denen Sie auf frisch polierten Böden ausrutschen können.

Es ist wichtig, dass Sie sich regelmäßig bewegen und die Haltung ändern, so wird die **Durchblutung gefördert** und Schwellungen vermieden.

Bei Krampfadern oder geschwollenen Füßen helfen auch Kompressionsstrümpfe, die allerdings nicht für jeden geeignet sind und ärztlich verschrieben werden müssen.

Wenn Sie unter Fußbeschwerden leiden, sollten Sie den Rat eines zertifizierten Podologen einholen, der darauf spezialisiert ist, Probleme der Füße und unteren Gliedmaßen zu erkennen, vorzubeugen und zu behandeln. Auf der Internetseite des Deutschen Verbandes für Podologie (ZFD) können Sie nach einem Podologen in Ihrer Nähe suchen: **https://www.podo-deutschland.de/podologenliste.html**

Auch wenn der Fuß medizinisch gesehen ein komplexes Thema sein kann, lässt er sich mit der richtigen Beratung einfach pflegen und kann uns so ein Leben lang treue Dienste leisten.

The COLLEGE of PODIATRY

# Sitzen & Stehen

Alle Arbeitsplätze, egal ob man im Sitzen oder im Stehen arbeitet, sollten ergonomisch designt sein und regelmäßig überprüft werden.

## Empfehlungen für Arbeitsplätze im **Sitzen**

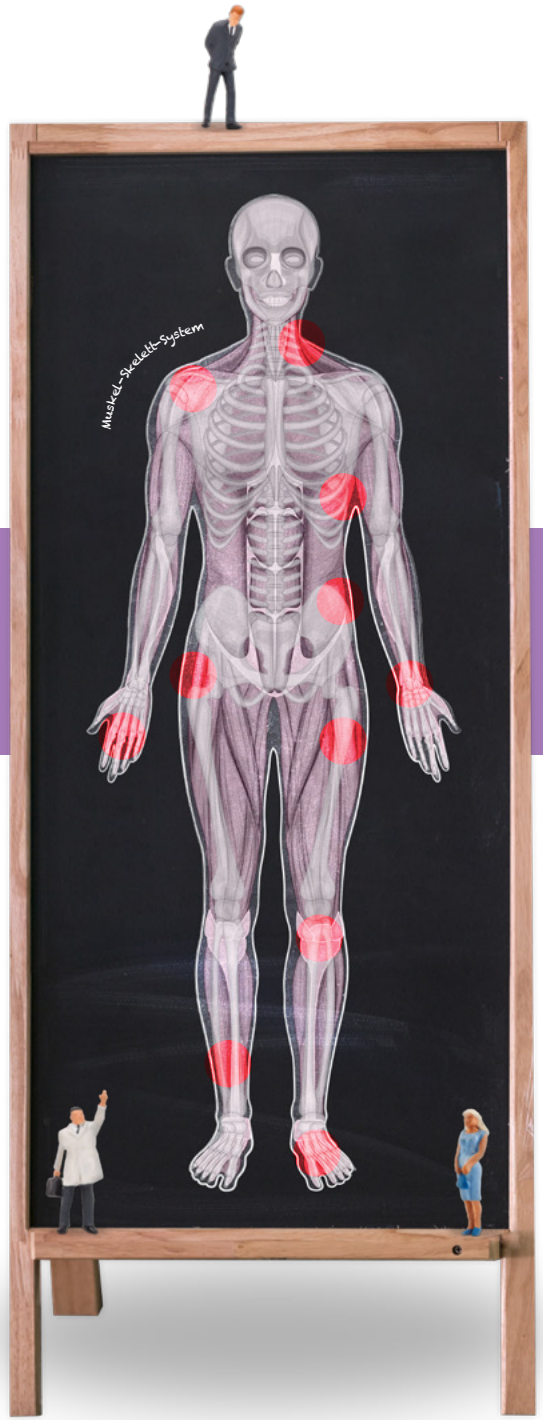
- Setzen Sie sich richtig auf die ganze Sitzfläche Ihres Stuhls.
- Bringen Sie Ihre Schultern mit Ihren Sitzknochen in eine Linie, um in einer aufrechten, neutralen Position zu sitzen.
- Schieben Sie Ihr Becken leicht nach vorne, um den Druck auf Ihre Lendenwirbelsäule zu reduzieren.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Schreibtisch die richtige Höhe hat, damit Sie sich nicht nach vorne lehnen oder Ihre Schultern rund machen müssen.
- Ihre Füße sollten flach auf dem Boden liegen.
- Legen Sie alle 30 Minuten eine Pause vom Sitzen ein - lassen Sie sich, wenn nötig, daran erinnern.
- Wechseln Sie nach Möglichkeit die Position, bewegen Sie sich - strecken Sie sich.
- Stehen Sie zum Telefonieren auf.
- Organisieren Sie mehr “Steh-Meetings”.
- Essen Sie Ihr Mittagessen nicht am Platz – spazieren Sie dafür lieber an einen anderen Ort.

“If you work at a desk consider a sit-stand workstation to help alternate posture.”

## Tipps zum Sicheren **Stehen**

- Um eine gute Steh-Haltung zu finden, stellen Sie sich vor, Ihr Kopf würde an einem Faden nach oben gezogen.
- Ziel ist es, Ihren Körper in eine perfekte Ausrichtung zu bringen, mit einem geraden Nacken und den Schultern parallel zur Hüfte, bei der die natürliche Krümmung der Wirbelsäule beibehalten wird.
- Entspannen Sie Rücken und Schultern.
- Ziehen Sie Ihren Bauch ein.
- Stellen Sie Ihre Fü.e etwa hüftbreit auseinander.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Fü.e.
- Versuchen Sie, Ihren Kopf weder nach vorne, noch nach hinten
- oder zur Seite zu legen.
- Halten Sie Ihre Beine gerade aber die Knie entspannt.
- Tragen Sie bequemes, unterstützendes Schuhwerk, dass zu Ihrem Arbeitsumfeld passt.
- Stehen Sie nicht in einer statischen Position - bewegen Sie sich und verändern Sie regelmäßig Ihre Haltung.

Alle Arbeitsplätze, egal ob man im Sitzen oder im Stehen arbeitet, sollten ergonomisch gestaltet sein und regelmäßig auf Risiken überprüft werden. Schulen Sie Ihre Führungskräfte, klären Sie die Angestellten auf, z.B. mit Postern im Büro, um so ein Bewusstsein für sicheres Stehen und Sitzen am Arbeitsplatz zu schaffen.




# Mehr zum Thema **MSE**

## Was sind MSE?

Die Abkürzung MSE steht für Muskel- und Skeletterkrankungen. Muskel- und Skeletterkrankungen sind Beeinträchtigungen und Schädigungen, die den menschlichen Körper oder den Bewegungsapparat beeinflussen. Diese Belastungen, wirken auf Muskeln, Sehnen, Bänder, Herzkreislauf, Nervensystem, Weichgewebe, Knochen und Gelenke.

Die Symptome können sich langsam einschleichen, nach und nach stärker werden und im Endeffekt zu akuten Schmerzen führen. Die Patienten werden dadurch in ihrer Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt. Sind die **Muskel- und Skeletterkrankungen** durch einen Unfall, eine Zerrung oder Überlastungen bedingt, tauchen akute Schmerzen normalerweise sofort auf. MSE können sowohl bei Frauen als auch Männern jeder Altersgruppe vorkommen, allerdings steigt das Risiko mit dem Alter. Vielen MSE kann jedoch vorgebeugt werden. Die Behandlung hängt vom Schwergrad und Fortschritt der Erkrankungen ab. Eine **frühzeitige Behandlung** ist immer ratsam.

„MSE sind derzeit die häufigste arbeitsbedingte Erkrankung in der EU. Es wird erwartet, dass bis 2030 etwa 50% der Bevölkerung betroffen sein werden."*

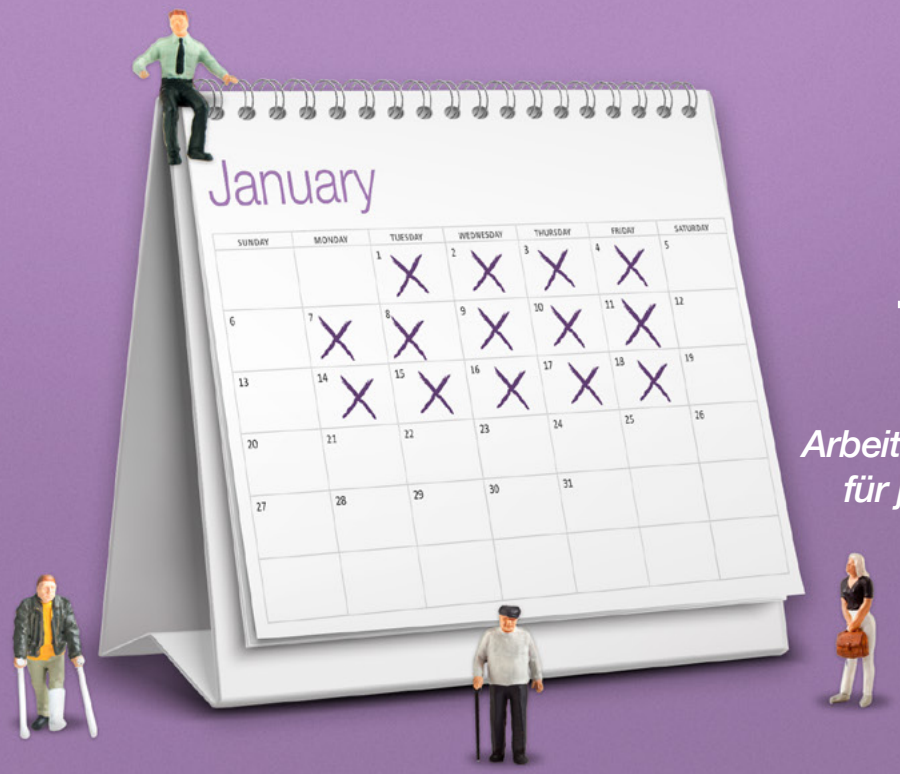
## Häufige **Probleme** sind:

- **Schmerz**
- **Entzündung**
- **Empfindlichkeit**
- **Kribbeln/Taubheitsgefühl**
- **Brennen**
- **Muskelkrämpfe und/oder Muskelschwäche**
- **Bewegungs-/ Flexionseinschränkung in Gelenken**
- **Knacken beim Drücken auf die Sehnen**
- **Einschränkung oder fehlende Greiffunktion**
- **Ganglion- Nervenknoten Schwellungen**

## **Betroffene** Körperteile:

- **Oberer und unterer Rücken**
- **Nacken und Arme**
- **Hände und Handgelenke**
- **Hüfte und Oberschenkel**
- **Knie**
- **Waden**
- **Füße**

*Source 5th European Survey on Working Conditions




# 14
## Tage

*Arbeitsausfall im Durschnitt für jeden Fall von MSE*

# 6.6
## Millionen

*Arbeitstage werden durch MSE verloren*

# Arbeitsbedingte **MSE**

Auch wenn die Hauptursache für MSE nicht unbedingt mit dem Arbeitsplatz oder dem Arbeitsumfeld verbunden sein muss, wird bestätigt, dass Beschwerden häufig durch die Verrichtung von bestimmten Arbeiten verstärkt werden.

Natürlich tragen Tätigkeiten wie wiederholtes Beugen und Heben, die Einnahme einer falschen Körperhaltung und langes Stehen während einer langen, repetitiven Tätigkeit meistens zur Entstehung von MSE bei. **Dieses Problem sollte nicht ignoriert werden.**

Arbeitsbedingte MSE werden für die **häufigste Berufskrankheit** in Europa gehalten und betreffen jährlich Millionen von Mitarbeitern in allen Beschäftigungssektoren.

MSE sind sowohl in den Industrienationen als auch in Entwicklungs- und Schwellenländern verbreitet. Sie können starke Schmerzen, lange krankheitsbedingte Ausfälle oder sogar **dauerhafte Behinderungen** zur Folge haben.

Im Jahr 2017/18 wurden schätzungsweise **6,6 Millionen Arbeitstage** durch arbeitsbedingte MSE in Großbritannien verloren, ein Durchschnitt von 14 Arbeitstagen für jeden Fall nach dem Arbeitskräfteerhebung 2017/2018.

MSE machten **24% aller Tage** aus, die durch arbeitsbedingte Erkrankungen verloren gingen.

*Source HSE MSD Statistics Great Britain 2017/18

# Arten von **MSE**

Es wird zwischen MSE der unteren Gliedmaßen, Rückenschmerzen und MSE der oberen Gliedmaßen unterschieden.

**1.7**
Millionen
*Fehltage**

## MSE der unteren Gliedmaßen

Probleme mit den Hüften, Oberschenkeln, Knien, Waden und/oder Füßen.

### Mögliche Ursachen:

Hockend oder kniende Arbeitshaltung
Längeres Stehen

### Krankheitsbilder:

Arthrose, Schleimbeutelentzündung, Meniskusschäden, Bäderndehnungen und Bänderrisse, Stressbrüche und Krampfadern.

**2.2**
Millionen
*Fehltage**

## Rückenschmerzen

In Europa klagten 24,7% der Arbeitnehmer über arbeitsbedingten Rückenschmerzen.

### Mögliche Ursachen:

Heben / Tragen - Stehen / Sitzen
Greifen / Drücken / Ziehen

### Krankheitsbilder:

Hüft- und Rückenschmerzen
Muskelzerrung, Bänderdehnungen.

**2.6**
Millionen
*Fehltage**

## MSE der oberen Gliedmaßen

Schmerzen, Verspannungen und Störungen wie Entzündung im oberen Teil des Körpers einschließlich der Hände, Handgelenke, Ellbogen, Arme, Schultern, Nacken, und Rücken.

### Mögliche Ursachen:

Wiederholte Bewegungsabläufe
Schlechte Haltung

### Krankheitsbilder:

Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm, steife Schultern, Halswirbelschmerzen, Gelenk- und Sehnenscheidenentzündungen.

*Source HSE MSD Statistics Great Britain 2017/18

# Arbeitsbedingte **MSE** in Zahlen

UK Statistik

## 469,000

**469.000 akute oder chronische Fälle von arbeitsbezogenen MSE in 2017/18.**

## Im **Großen** und Ganzen

**Auf arbeitsbezogene MSE entfielen 35%** aller arbeitsbezogenen Krankheiten 2017/18 im Vergleich zu 41% 2015/16. Ein leichter Abwärtstrend, möglicherweise durch die erhöhten Bekanntheit von MSE durch Kampagnen wie diese.

## 45-55+

**Männer und im Alter von 45-54 und über 55 Jahren leiden am häufigsten unter arbeitsbedingten MSE, wobei es bei den Zahlen kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt.**

## Fehltage

Arbeitsbedingte MSE machten **24% aller Fehltage** aufgrund arbeitsbedingter Erkrankungen 2017/18 aus. Dies ist eine erhebliche Belastung für Arbeitgeber und Angestellte. Es wird geschätzt, dass rund 6,6 Millionen Arbeitstage aufgrund arbeitsbedingter MSE verloren gingen. Im Durchschnitt 14 Fehltage für jeden Fall. Erkrankungen der oberen Extremitäten machten rund 42% aus, Rückenbeschwerden etwa 40% und Erkrankungen der unteren Gliedmaßen 18%.

## 200 Arten

**Laut der Berufsgenossenschaft der Physiotherapeuten UK (Chartered Society of Physiotherapy )gibt es über 200 Arten von MSE, von denen jeder vierte Erwachsene betroffen ist.**

## Die größte **Risikogruppe**

Bei Handwerkern und Maschinenarbeitern wurden laut Statistik die meisten Fälle von arbeitsbezogenen MSE verzeichnet. In Branchen, in denen viel körperliche Arbeit verrichtet wird, wie z.B. Landwirtschaft, Bauwesen, Forstwirtschaft und Fischerei, Gesundheitswesen und Sozialarbeit, ist die Rate der MSE am höchsten.

*Source HSE MSD Statistics Great Britain 2017/18

„Es gibt deutliche Belege dafür, dass ein gesundes Arbeitsumfeld dazu beiträgt Fehltage zu reduzieren, die Mitarbeiterfluktuation zu verringern und die Produktivität zu steigern - das ist gut für Arbeitgeber, Arbeitnehmer und die Wirtschaft insgesamt."

# Wohlbefinden am **Arbeitsplatz**

Unternehmen sind zwar gesetzlich dazu verpflichtet, das Arbeitsschutzgesetz einzuhalten, allerdings geht es dabei hauptsächlich um die Vorbeugung von Arbeitsunfällen.

Nach und nach erkennt die Gesellschaft aber auch an, dass nicht nur "**Gesundheit und Sicherheit**" wichtig sind, sondern ebenso "Gesundheit und Wohlbefinden"; das Arbeitsumfeld beeinflusst nämlich sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Angestellten.

Unternehmen werden vermehrt dazu angehalten, Maßnahmen zur Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz zu ergreifen, die sich nicht nur auf den Arbeitsbereich, sondern auch auf die Arbeitskultur beziehen - Mitarbeiter-Management, Personalführung usw. Diese Maßnahmen werden oft als psychosoziales Umfeld bezeichnet. Damit können Probleme wie **Stress, Angstzustände und Depressionen** angegangen werden, die häufig mit der Arbeit in Verbindung stehen.

In vielen Unternehmen ist der Einfluss von schlechter Stimmung und Unzufriedenheit unter den Mitarbeitern deutlich spürbar. In ein angenehmes Arbeitsumfeld zu investieren ist ein wichtiger Schritt hin zur Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz – und führt damit einhergehend auch zu mehr Motivation und besserer Leistung. Gesündere und motiviertere fallen seltener krankheitsbedingt aus und arbeiten produktiver. In vielen Unternehmen ist mehr Produktivität oft einhergehend mit einer Steigerung der Rentabilität.

Aber auch '**unproduktive Präsenszeit**' kann zum Problem werden, sowohl mit Blick auf das menschliche Leid, als auch auf die Produktivität. Damit gemeint ist, dass Angestellte zur Arbeit kommen, obwohl sie eigentlich krank sind. Laut einer Umfrage zum Thema Abwesenheitsmanagement, die im Jahr 2017 von dem CIPD in Zusammenarbeit mit Simply Health durchgeführt wurde, beobachteten 86% der Befragten 'unproduktive Präsenszeit' in ihrem Unternehmen. Dies ist eine Steigerung um 14% seit der letzten Erhebung.

Diese Umfrage ergab außerdem, dass MSE, oder besser die **Folgen von MSE**, einer der Hauptgründe für Ausfallzeiten, neben Stress und Depressionen.

# Die **Folgen** von arbeitsbedingter Ermüdung?

## Menschliches Leid

**Schmerz und Unwohlsein beeinträchtigt und schwächt** uns und führt zwangsläufig zu Ermüdung. Regelmäßige Schmerzen und Ermüdung können körperlich und geistig anstrengend sein und das Immunsystem schwächen. Dies kann zu weiteren Gesundheitsproblemen und Leiden führen, einschließlich Depressionen und psychischer Angst. Wenn man müde wird, nimmt mit der Reduzierung der kognitiven Leistung auch **die Konzentrationsfähigkeit ab**. Die Reaktionsfähigkeit verlangsamt sich, auch bei möglichen **Gefahren am Arbeitsplatz**.

So kann Müdigkeit zu Unfällen am Arbeitsplatz führen und im schlimmsten Fall sogar tödlich enden. Daher sind Maßnahmen, um Müdigkeit und schwere Erschöpfung zu lindern oder vorzubeugen so wichtig, um das Unfallrisiko am Arbeitsplatz zu senken. Menschen weltweit haben mit diesem Problem zu kämpfen. **Über 45% der Angestellten in Europa klagen darüber, in einer ermüdenden Position zu arbeiten**. Etwa 22,5% der europäischen Arbeiter geben außerdem an, dass Müdigkeit allgemein ein Problem für sie sei.

## Die größte Risikogruppe für MSE

Bestimmte Tätigkeitsfelder, die mehr körperlich aktive Arbeit wie z.B. manuelle Handhabung, Stehen und Drehen erfordern, haben statistisch gesehen höhere Raten von gemeldeten MSE.

Deshalb besteht für Arbeiter im Bauwesen, in der Land- und Forstwirtschaft, Fischerei, Industrie/Fertigung, im Transportwesen, in der Gesundheitsversorgung, im Einzelhandel und im Handwerk generell ein **größeres Risiko**.

Das bedeutet **nicht**, dass in anderen Beschäftigungsfeldern, in denen mehr im Sitzen gearbeitet wird, keine Risiken für MSE bestehen.

## Die Risiken reduzieren

Die Reduzierung der Risiken kann mit einer Veränderung der Unternehmenskultur einhergehen.

Dabei ist eine effektive Personalführung mit dem Ziel eines verbesserten Bewusstseins für Gesundheit, Sicherheit und Wohlergehen unerlässlich. Dies kann eine Änderung der Arbeitsplatzgestaltung (**ergonomische Beratung**) und die Überprüfung von Arbeitsplänen erfordern.

Durch rotierende Aufgaben oder die Einführung von höhenverstellbaren Schreibtischen werden Mitarbeiter dazu gebracht, regelmäßig ihre Position und Haltung zu verändern.

Ein Verständnis der demographischen Entwicklung der Belegschaft kann dabei helfen, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen, da für einige Altersgruppen in bestimmten Berufen ein höheres Risiko besteht. Viele Menschen fühlen sich besser und gesünder wenn sie **abwechselnd sitzen und stehen**. So lassen sich auch Fehlzeiten reduzieren, die Arbeitsmoral verbessern und die Kündigungsrate senken, die Produktivität steigern und die allgemeine Geschäftsleistung verbessern.

Über 45% der Angestellten in Europa klagen darüber, in einer ermüdenden Position zu arbeiten.

# Produktivitätsverlust

Arbeitsabwesenheit aufgrund von Krankheit oder Verletzung ist teuer für Unternehmen und unsere Gesellschaft als Ganzes. Es wird geschätzt, dass die Abwesenheit am Arbeitsplatz die britische Wirtschaft alleine **18 Milliarden** Pfund an Produktivitätsverlust kostet, prognostiziert einen Anstieg auf 26 Milliarden Pfund bis 2030 laut einer Studie von 2017 im Auftrag Center of Economic & Business Research.

Die Studie ergab, dass psychische Probleme dramatisch zugenommen haben. Am stärksten betroffen ist die Altersgruppe von 30-40 Jahren.

MSE-bedingte Fehlzeiten waren am weitesten verbreitet mit 50-60-Jährigen.

2017 betrug die Gesamtzahl der Ausfalltage durch MSE in Großbritannien betrug **6,6 Millionen**, im Durchschnitt 14 Tage pro Fall. Maßnahmen um die Mitarbeiter gesund und glücklich zu halten, sind inzwischen auch als gut für die Wettbewerbsfähigkeit und Produktivität und damit allgemein für das Wirtschaftswachstum eines Unternehmens anerkannt.

**30-40**

*Am häufigsten von psychischen Problemen betroffen.*

**50-60**

*Am häufigsten von den Folgen von MSE betroffen.*

**£26Mrd**

*2030*

**£18Mrd**

*2017*

„Über die Hälfte (54%) sind der Meinung, dass lange Zeit in derselben Position sitzen den größten negativen Einfluss auf ihre Rückengesundheit hat. Obwohl die Ursache erkannt wird, macht 1 von 10 Mitarbeitern, die den Tag in statischer Köperhaltung verbringen, keine regelmäßige Pausen."

British Chiropractic Association Survey

# Studie mit **Anti-Ermüdungsmatten** bei Land Rover

Eine Studie, die von **COBA Europe** beauftragt und von Prof. Mark Porter und Dr. Samantha Porter von der Design Ergonomics Group an der Universität in Loughborough durchgeführt wurde, sollte das Stehen auf einem Betonboden mit dem Stehen auf einem mit Matten ausgelegtem Boden vergleichen. Teilnehmer dieser Studie waren die Mitarbeiter der Firma **Land Rover**.

26 Fließbandarbeiter von Land Rover beteiligten sich an der 7-wöchigen Untersuchung, während der sie auf einer der vier unterschiedlichen **Anti-Ermüdungsmatten** von COBA oder auf dem Betonboden stehend arbeiteten. Die Angaben zu Unbehagen oder einem unangenehmen Gefühl an 30 Körperstellen wurden in einem Diagramm erfasst. Dabei wurde zwischen “leichtem”, “mittelstarkem” und “**starkem**” Unbehagen unterschieden. Die Daten wurden am Anfang des Arbeitstages, kurz vor der Mittagspause und zum Ende des Arbeitstages erfragt. Außerdem wurden die Präferenzen bezüglich der verwendeten Matten verglichen.

Statistisch signifikante Unterschiede zwischen den unterschiedlichen Standbedingungen wurden nur in den Bereichen der Füße, Waden und des unteren Rückens verzeichnet. Wenn Mitarbeiter **auf Matten standen, wurden** weniger Fälle von Unbehagen pro Tag gemeldet sowie eine geringere Intensität der Fuß- und Wadenbeschwerden notiert. Die Meldungen über Unbehagen an Füßen und Waden waren in den Wochen besonders hoch, in denen der Arbeitsplatz nicht mit Matten ausgestattet war (Boden ohne Matte). Unter diesen Bedingungen, ohne Matte, wurden 5,2-mal öfter ein deutliches Unwohlsein gemeldet.

Ohne Anti-Ermüdungsmatte wurden 5,2 mal so oft deutliches Unbehagen während der Arbeit gemeldet.

# “Arbeiten im Stehen” 2018

Für dieses E-Books hat **COBA Europe** kürzlich eine Marktforschungsstudie zu den Folgen vom Stehen am Arbeitsplatz in die Wege geleitet. Die Studie, die sich an **Fachkräfte für Arbeitsschutz**, Lagerleiter, Leiter der Produktions- und Betriebsabteilungen richtete, wurde durchgeführt um das Thema “Stehen am Arbeitsplatz” in Großbritannien wissenschaftlich zu untersuchen.

Der Bericht soll zum Verständnis von gesundheitlichen Problemen infolge von langem Stehen in unterschiedlichen Arbeitsumgebungen beitragen. Die befragten Personen vertraten sowohl große internationale Konzerne als auch kleinere private Firmen und Gesellschaften.

Die Teilnehmer wurden gebeten, Maßnahmen zu nennen, die sie am Arbeitsplatz ergreifen oder planen, um dem Problem langer Stehphasen zu begegnen.

## Krankheit und Abwesenheit als **Folge**:

69% der Befragten berichteten von mit Mitarbeitern, die unter Rücken-, Bein- oder Fußschmerzen infolge von Stehen am Arbeitsplatz litten, weitere 8% davon bestätigten, dass sie auch Mitarbeiter mit anderen gesundheitlichen Problemen kennen. Weitere 34% gaben an, schon Beschwerden über ernsthafte gesundheitliche Probleme in Folge von langen Stehphasen am Arbeitsplatz von ihrer Belegschaft erhalten zu haben. Auf die Frage, wie schwerwiegend sie das Problem langer Stehenphasen in ihrem Unternehmen einschätzen würden, antwortete vier der Befragten, es sei “sehr ernst” und weitere 39% sprachen von einem “ernsthaften” Problem.

45% der Befragten sagten, sie wüssten von Mitarbeitern, die sich nach oder aufgrund der langen Stehphasen krankschreiben ließen. 65% bestätigten, dass krankheitsbedingte Ausfälle die Produktivität in ihren Unternehmen negativ beeinflussten.

## Die **Lösung:**

Knapp zwei Drittel der Befragten gaben an, in ihrem Unternehmen Richtlinien zum Thema Stehen am Arbeitsplatz zu haben. Als Maßnahmen zur Behandlung von durch langes Stehen verursachten Beschwerden wurden **Anti-Ermüdungsmatten**, regelmäßige Pausen und Rotation von Tätigkeiten eingeführt. 73% der Unternehmen, die in Lösungen zur Bekämpfung der Probleme von **langen Stehphasen am Arbeitsplatz** investiert haben, gaben an das sich die Investition bereits auszahlt.

## Anti-Ermüdungsmatten

Von den Unternehmen, die Anti-Ermüdungsmatten für ihre Firma angeschafft hatten, gaben 68% an, dass die Matten das Wohlbefinden der Mitarbeiter positiv beeinflussen; **86% bestätigten**, dass Matten zur Reduzierung von Schmerzen und ernsten gesundheitlichen Beschwerden der Mitarbeiter beitragen; und 82% der Befragten stimmten zu, dass die Matten die Produktivität in ihren Unternehmen positiv beeinflussten.

86% bestätigten, dass Anti-ermüdungsmatten zur Reduzierung von Schmerzen und ernsten gesundheitlichen Beschwerden der Mitarbeiter beitragen; und 82% der Befragten stimmten zu, dass die Matten die Produktivität in ihren Unternehmen positiv beeinflussten.

In einer von COBA Europe in 2018 durchgeführten Umfrage gaben 68% der Unternehmen an, dass Anti-Ermüdungsmatten das Wohlbefinden der Mitarbeiter positiv beeinflussen.

# Über **Anti-Ermüdungsmatten**

## Wie funktionieren

## **Anti- Ermüdungsmatten?**

Anti-Ermüdungsmatten regen eine regelmäßige Fußbewegung an (auch in einer statischen Haltung). Die Füße passen sich kaum spürbar der gepolsterten Mattenoberfläche an, und sorgen für eine **bessere Durchblutung**. Diese Bewegung, auch wenn man sie kaum spürt, zwingt die Fuß- und Wadenmuskeln dazu, sich immer wieder zusammen zu ziehen und zu entspannen, wodurch die Venenpumpe aktiviert wird, die das Blut entgegen der Schwerkraft wieder hoch Richtung Herz pumpt.

Beim Laufen und gehen passiert das ganz automatisch. Eine Anti-Ermüdungsmatte imitiert diesen Vorgang, auch wenn man gerade still steht.

## Für wen sind sie gedacht?

Jeder, der bei der Arbeit lange stehen muss, also z.B Angestellte in:

- **Fabriken (Produktionsbetriebe)**
- **Lagerhäusern (Verpackungsbetriebe)**
- **Einzelhandel (Kassen, Informationsstände)**
- **Gastronomie und Bewirtung (an der Bar)**
- **Büros (an höhenverstellbaren Schreibtischen)**

## Wählen Sie die richtige

## **Anti-Ermüdungsmatte**

Mit einer derart großen Auswahl ist es wichtig die richtige Wahl zu treffen, wenn es um Anti-Ermüdungsmatten geht.

Eine effektive Anti-Ermüdungsmatte sollte die perfekte Balance bieten, einen sicheren Stand, nicht zu hart und nicht zu weich sein. Während der Auswahl sollte in Betracht gezogen werden in **welchem Arbeitsumfeld** die Anti-Ermüdungsmatte zum Einsatz kommen soll. Ist es eine trockene oder nasse Umgebung, wird die Matte mit Chemikalien, Lösungsmitteln, Ölen oder Fetten in Kontakt kommen und wie hoch wird die Abnutzung der Bodenmatte eingeschätzt?

Einige Anti-Ermüdungsmatten sind für sehr anspruchsvolle industrielle Anwendungen gemacht, andere sind eher für weniger belastende Umgebungen wie Einzelhandel oder Gastronomie. Bitte suchen Sie immer die **Beratung mit unserem Service Team** um die richtige Anti-Ermüdungsmatte für Ihr Unternehmen zu finden. Sie können auch unsere „Mats in Mind“ App für eine einfache Auswahlunterstützung mit wenigen Klicks nutzen.

# Vielen Dank für Ihre Zeit.

**Laden Sie unsere kostenlose App noch heute auf Ihr Hand**

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

## Quellen:


**HSE Work-Related Musculoskeletal Disorders (WRMSDS) in Great Britain, October 2018**

**The College of Podiatry (Expert Opinion) 2019**

**5th European Survey on Working Conditions**

**European Agency for Safety and Health at Work**

**British Chiropractic Association Survey**

**CIPD Absence Management Survey 2017 in association with Simply Health**

**(Ergonomics Dept) Loughborough University**

**The Chartered Society of Physiotherapists**

**Change at Work: How Absence, Attitudes and Demographics are impacting UK employers commissioned by FirstCare in conjunction with the Centre of Economic and Business Research**



+49 (2161) 2945-0

verkauf@cobaeurope.de

www.cobaeurope.de


COBA europe


© COBA Europe Ltd 2019

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without prior permission from COBA Europe Ltd. Where permissions are granted, COBA Europe Ltd must be credited.