



Praxisvortrag: „Ergonomie in der Produktion“

Präventionstag am 15. März 2016

Ulrich Kuhnt

- Sportpädagoge
- Rückenschule Hannover
- Vorsitzender des Direktoriums des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen (BdR) e.V.
- BdR Stützpunktleiter Hannover
- Autor zur Rückengesundheit



Rückenschmerzen – das Gesundheitsproblem Nr. 1!

Die Fakten:

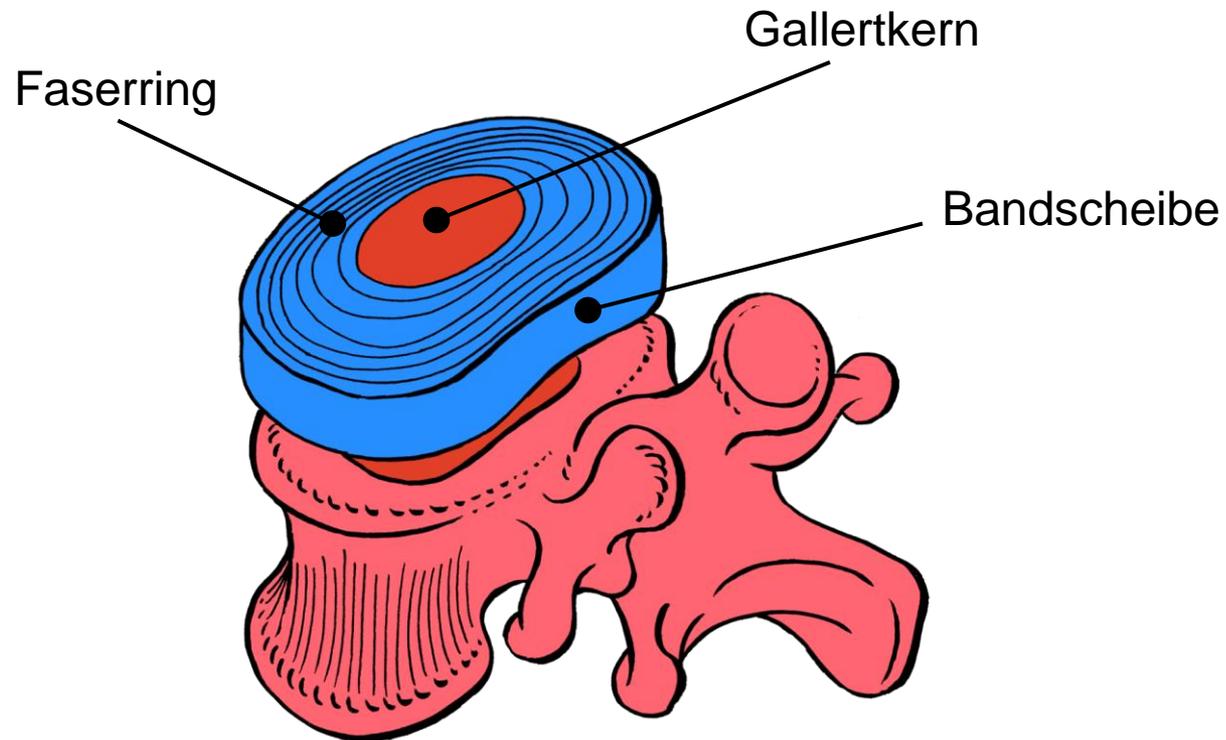
- Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems gehören weiterhin zu den häufigsten und kostenträchtigsten Erkrankungen in Deutschland
- Rückenschmerzen betreffen oft schon jüngere Menschen und können zu langfristigen Arbeitsausfällen und vorzeitiger Berentung führen
- Muskel- und Skeletterkrankungen verursachen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage
(Quelle: Robert Koch Institut 2015)

Rückenschmerzen – die wichtigsten Ursachen!

- Mangel an Bewegung und regelmäßiger, körperlicher Aktivität
- monotone Körperhaltungen, Zwangshaltungen,
- häufiges Heben und Tragen von schweren Lasten
- schlechte ergonomische Verhältnisse
- chronische psycho-soziale Stressbelastungen
- ungünstige mentale Einstellungen beim Umgang mit Rückenschmerzen

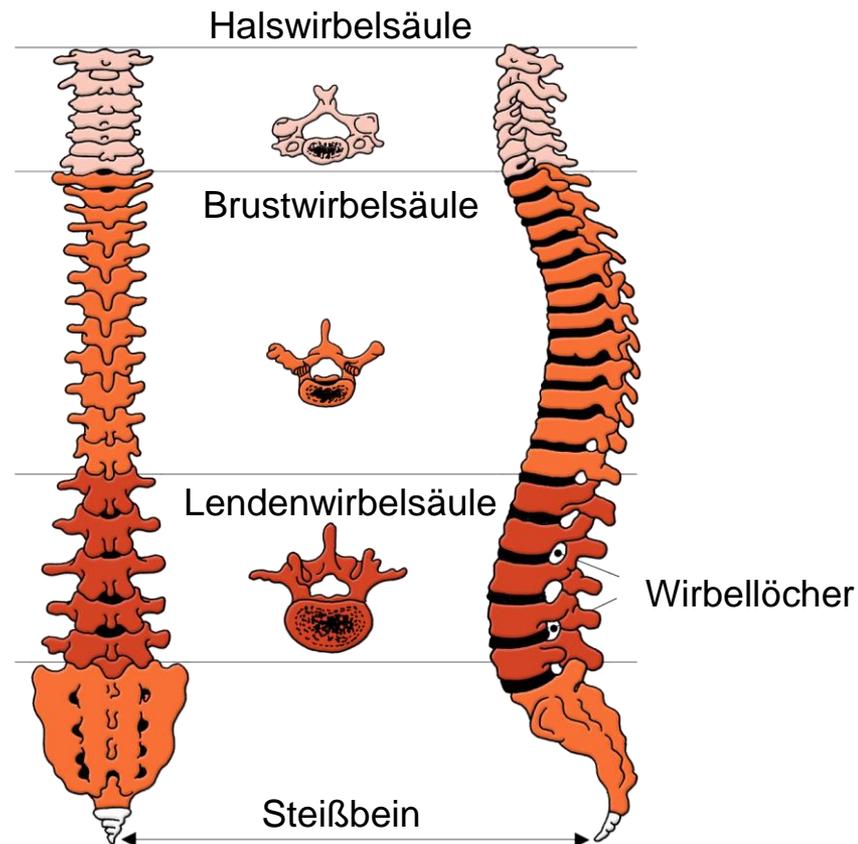
Basiswissen zur rügenspezifischen Ergonomie

Bandscheiben leben von der Bewegung.
Sie müssen fortlaufend be- und entlastet werden.



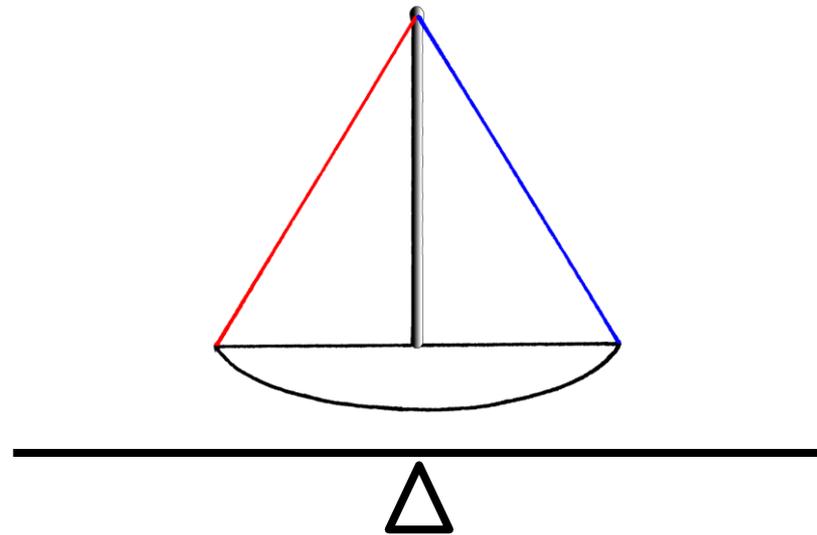
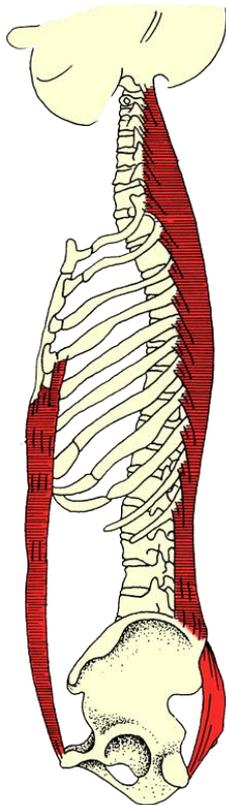
Basiswissen zur rügenspezifischen Ergonomie

Die Wirbelsäule hat eine Doppel-S-Form:



Basiswissen zur rügenspezifischen Ergonomie

Alle Skelettmuskeln müssen regel- und gleichmäßig belastet werden:



Das muskuläre Gleichgewicht

Basiswissen zur rügenspezifischen Ergonomie

Auf die Haltung kommt es an – beim Sitzen und Stehen!



Basiswissen zur rügenspezifischen Ergonomie

Auf die Haltung kommt es an – beim Bücken, Heben und Tragen!



Basiswissen zur rügenspezifischen Ergonomie

Tragen ist nicht schädlich – wenn einseitige Haltungen vermieden werden!



Basiswissen zur rügenspezifischen Ergonomie

Die Wirbelsäule ist ein Bewegungsorgan und muss in alle mögliche Richtungen bewegt werden: **zur Seite, nach links und nach rechts**



Basiswissen zur rügenspezifischen Ergonomie

... sie muss gedreht, gebeugt und gestreckt werden.



Ergonomie beim Heben und Tragen

Einsatz von Hebe- und Tragehilfsmitteln



Ergonomie beim Heben und Tragen

Einsatz von Vakuumhebern



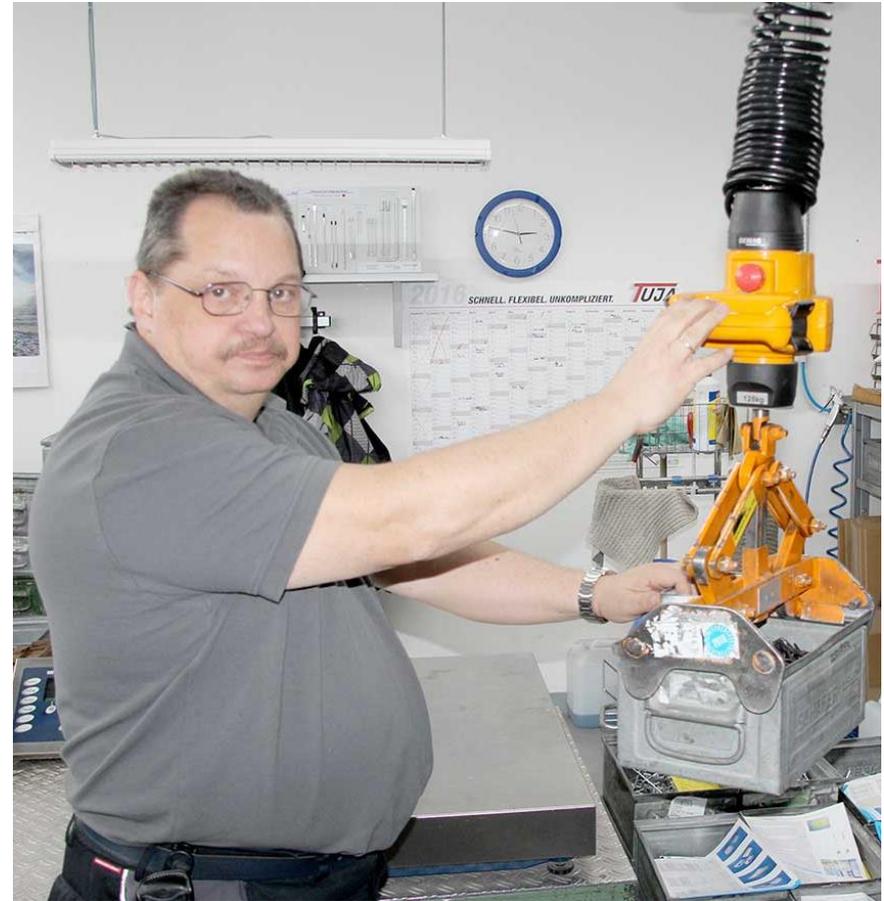
Ergonomie beim Heben und Tragen

Einsatz von Liftern



Ergonomie beim Heben und Tragen

Einsatz von Lastkränen



Ergonomie beim Heben und Tragen

Intelligente Lagerung



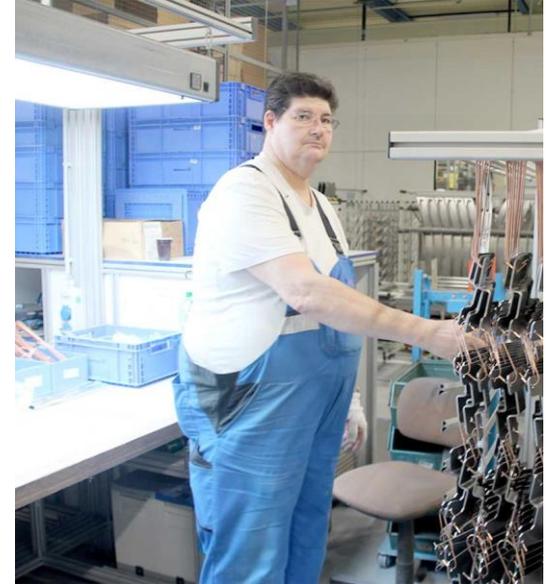
Ergonomie beim Bücken

Schaffen von günstigen Arbeitshöhen durch Palettenheber und Rollwagen



Ergonomie beim Bücken

Schaffen von günstigen Arbeitshöhen durch Hilfsmittel



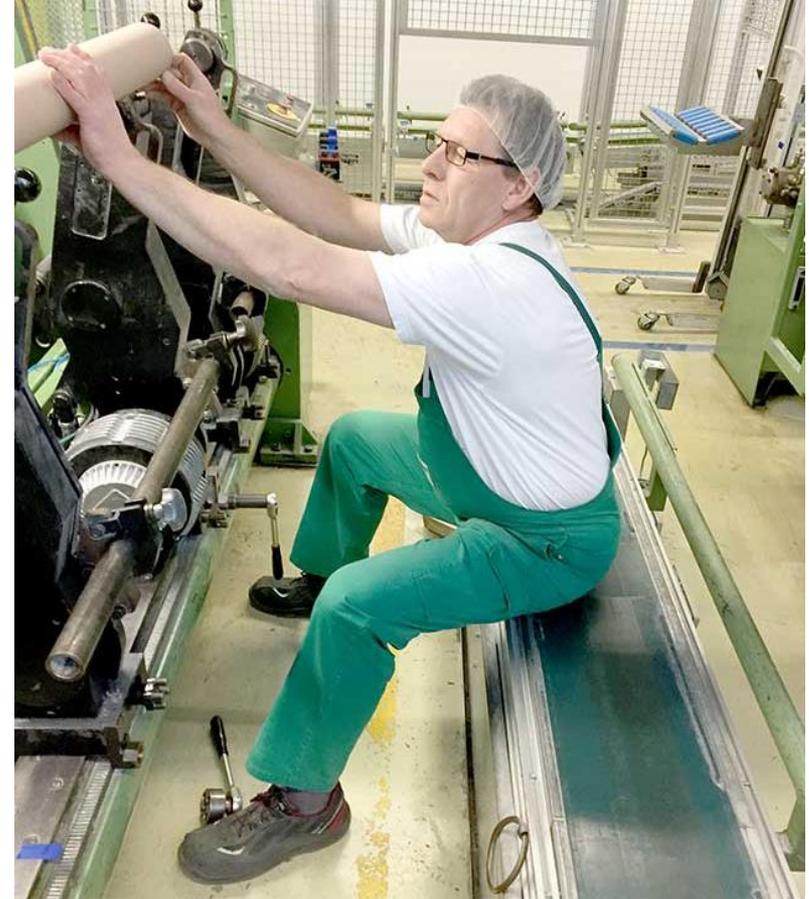
Ergonomie beim Bücken

Schaffen von günstigen Arbeitshöhen durch Hilfsmittel



Ergonomie beim Bücken

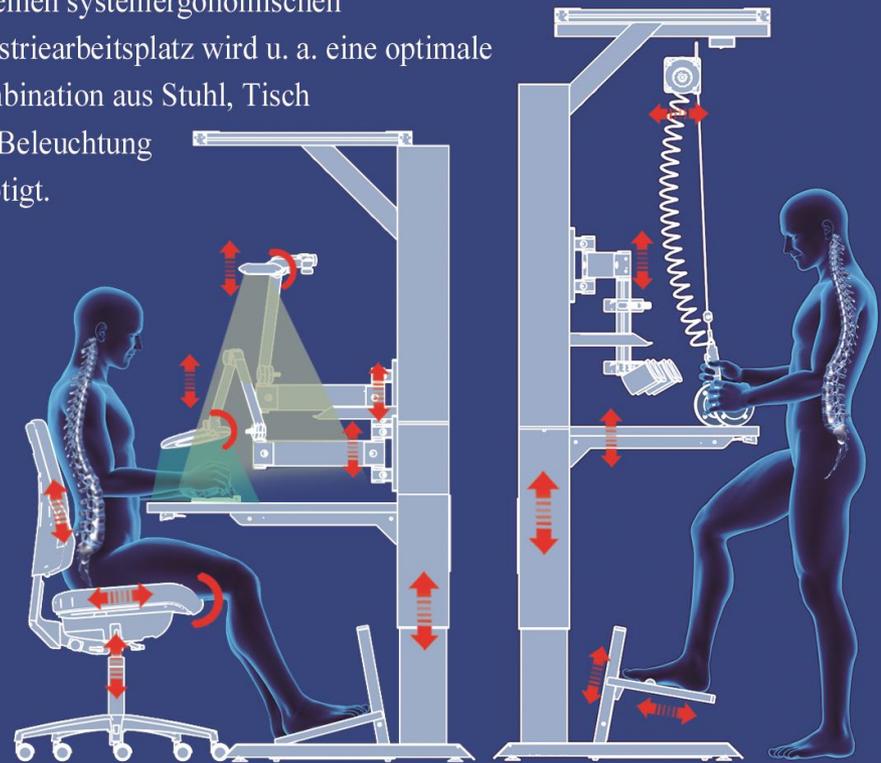
Häufiges Bücken vermeiden



AGR - Zertifizierung

Systemergonomischer Industrie Arbeitsplatz

Für einen systemergonomischen
Industrie Arbeitsplatz wird u. a. eine optimale
Kombination aus Stuhl, Tisch
und Beleuchtung
benötigt.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

AGR - Zertifizierung

Industrielle Arbeitsstühle und Steh-Sitzhilfen

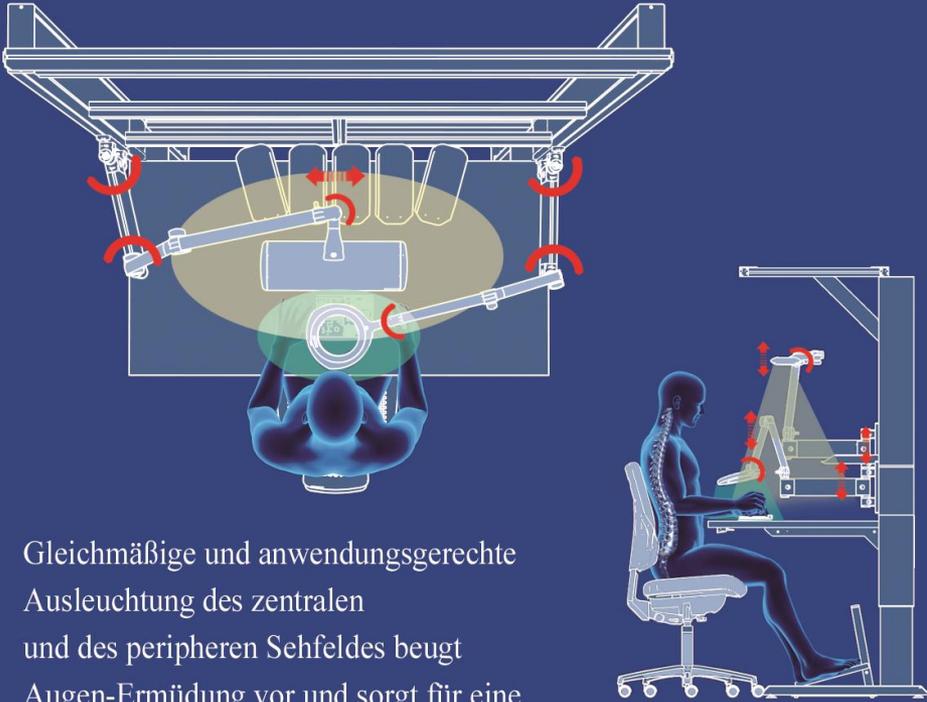
Industrielle Arbeitsstühle und Steh-Sitzhilfen für Produktion, Werkstätten, Labor u. s. w. unterstützen optimal bei unterschiedlichen Arbeits- und Bewegungsabläufen.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

DAUPHIN
HumanDesign® Company

AGR - Zertifizierung

Beleuchtungssystem



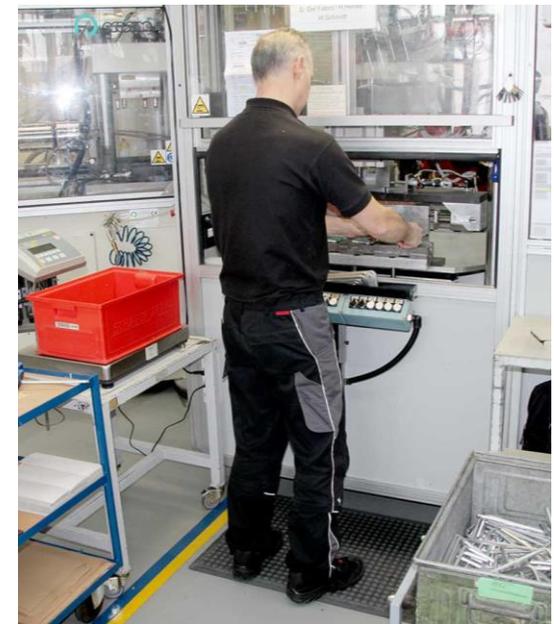
Gleichmäßige und anwendungsgerechte Ausleuchtung des zentralen und des peripheren Sehfeldes beugt Augen-Ermüdung vor und sorgt für eine entspannte Körperhaltung.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Waldmann **W**
ENGINEER OF LIGHT.

Ergonomie von Steharbeitsplätzen

Einsatz von Stehmatten



Ergonomie von Steharbeitsplätzen

Auf die individuelle Gestaltung kommt es an!



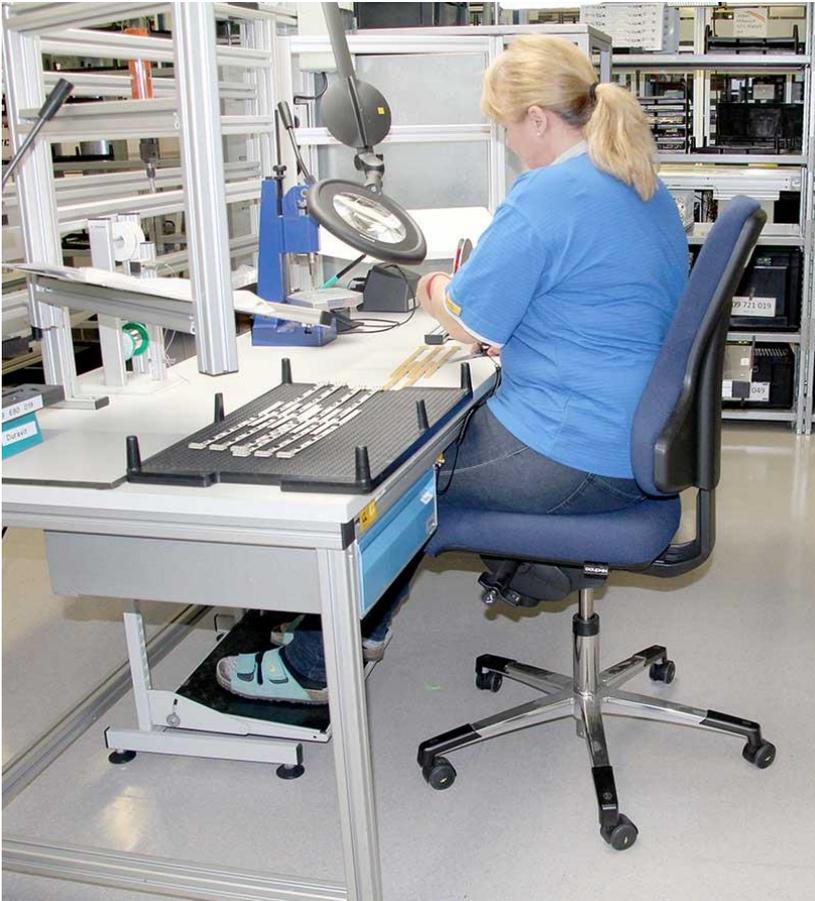
Ergonomie von Steharbeitsplätzen

Auf die individuelle Gestaltung kommt es an!



Ergonomie von Sitzarbeitsplätzen

Individuelle Gestaltung durch Einsatz von Fußstützen



Ergonomie von Sitzarbeitsplätzen

Individuelle Gestaltungsfreiräume zulassen!



Ergonomie von Sitz- und Steharbeitsplätzen

Auf den Wechsel kommt es an!



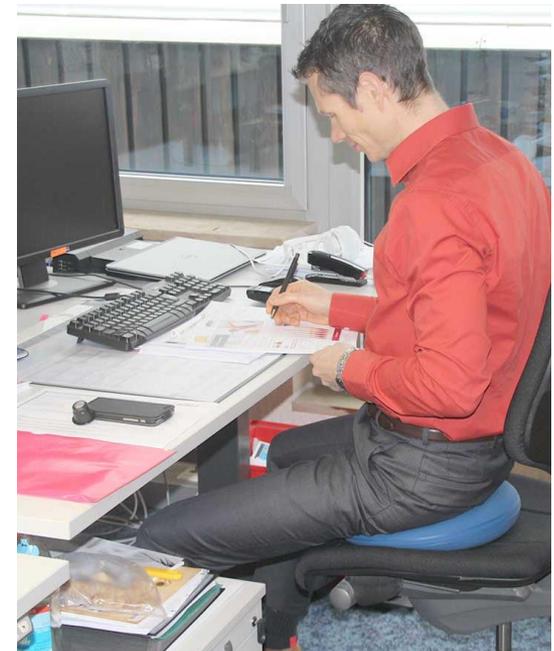
Ergonomie von Sitz- und Steharbeitsplätzen

Auf den Wechsel kommt es an!



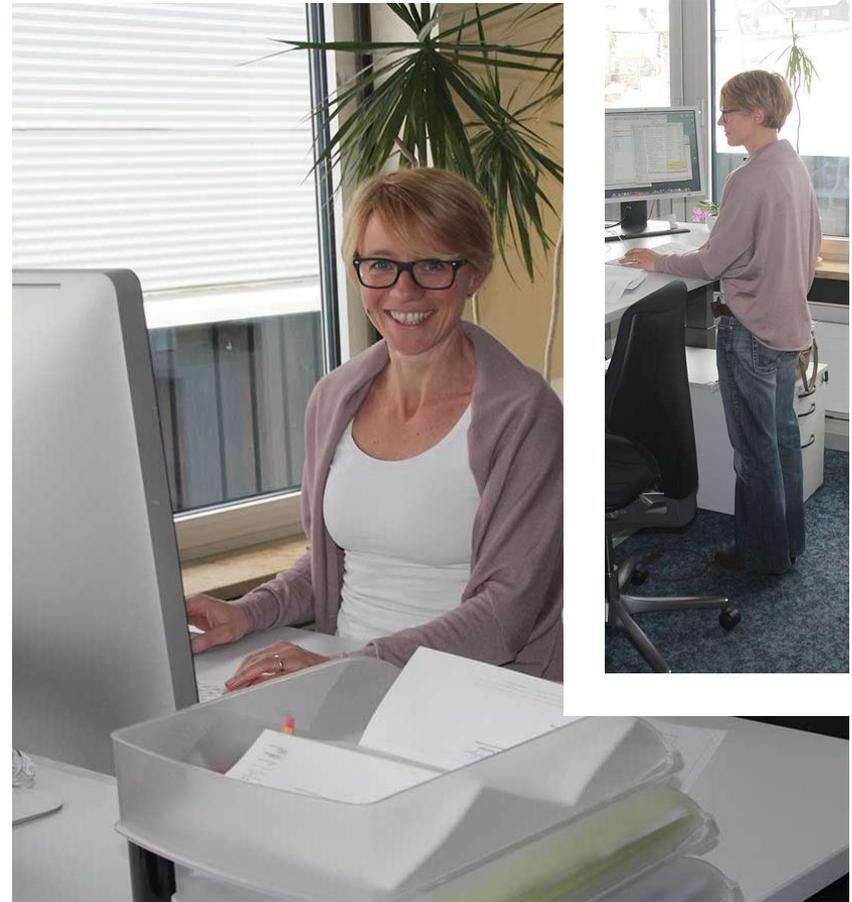
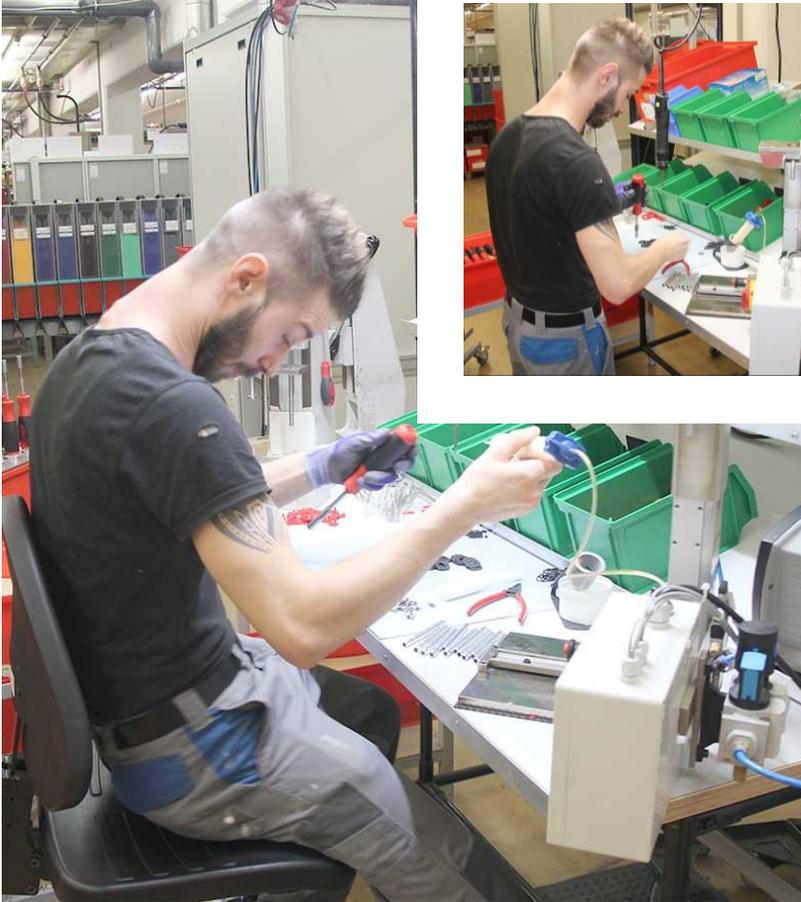
Ergonomie und Individualität

Information und Eigenverantwortung!



Ergonomie und Individualität

Information und Eigenverantwortung!



Ergonomie und Kommunikation

Teamarbeit im Stehen!



Ergonomie und Kommunikation

Mitarbeiter beteiligen und informieren!



Ergonomie und Kommunikation

Auf das Klima kommt es an!



Ergonomie braucht Fitness!

Das Theraband – ein Fitness-Studio im Taschenformat!



Ergonomie braucht Fitness!

Stärken der tiefen Rumpfmuskeln mit dem Flexibar



Ergonomie braucht Fitness!

Balance halten auf dem Balance-Pad



Ergonomie braucht Fitness!

Spezielles Krafttraining mit dem Gymstick!



Ergodynamik braucht Fitness!

Ganz aktuell – das Faszientraining auf Rollen



Ergonomie braucht Fitness!

Es geht aber auch ganz ohne Geräte!



Zwei wichtige Partner für die Ergonomie in der Produktion!



„**Gemeinsam. Gut. Bewegen.**“

In diesem Verband finden Sie
besonders qualifizierte Rückenschullehrer



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Dieser Verein zertifiziert besonders rückengerechte
Produkte mit dem AGR-Gütesiegel!





**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit**