

Erfolgreich und gesund im Einzelhandel

Heben – Tragen – Stehen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
hilft Gesundheitsrisiken vermeiden -

TIPPS

Falsches Heben, Tragen und Stehen verursacht nicht nur Schmerzen, sondern führt im Einzelhandel auch oft zu Arbeitsausfällen und Fehlzeiten. Etwa 26 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage im Jahr sind auf Muskel-Skeletterkrankungen (MSE) zurückzuführen. Auch im Einzelhandel treten sie vielfach auf und sind häufig Grund für Erwerbsunfähigkeit. Durch Maßnahmen zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und zur arbeitsplatznahen, individuellen Bewegungsförderung können arbeitsbedingte Belastungen minimiert, Muskel-Skelett-Erkrankungen vorgebeugt und Fehlzeiten in Betrieben reduziert werden.

Achten Sie in Ihrem Arbeitsalltag darauf, Unfallquellen und Gesundheitsrisiken beim Heben, Tragen und Stehen konsequent zu vermeiden. Wie Sie dies machen können, wird in den folgenden Abschnitten beispielhaft anhand eines branchentypischen Arbeitsplatzes aufgezeigt:

Folge 3

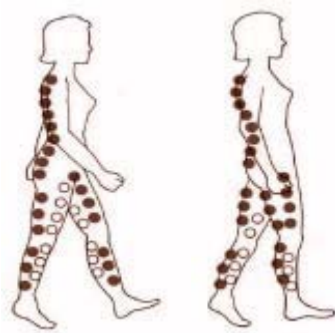
Der Verkaufstresen

– Richtig Stehen und Gehen –

Verkaufspersonal im Einzelhandel verbringt mehr als 70 Prozent des Arbeitsalltags im Stehen. Oft führen Tätigkeiten, die über einen längeren Zeitraum im Stehen ausgeübt werden, zu erheblichen körperlichen Belastungen. Studien der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) zum Thema „Frauen in Stehberufen“ zeigen auf, dass über die Hälfte aller Verkäuferinnen gesundheitliche Probleme haben. Im Vergleich zu anderen Berufsgruppen werden durch Erkrankungen des Halteapparates und des Gefäßsystems in Stehberufen doppelt so viele Ausfalltage verursacht wie in anderen Berufsgruppen.



Große Muskelgruppen sind beim Stehen dauernd angespannt und werden schlecht durchblutet (vgl. Bild 1).



(1 + 2) Beim Gehen werden die Muskeln abwechselnd **angespannt** ● und **entspannt** ○



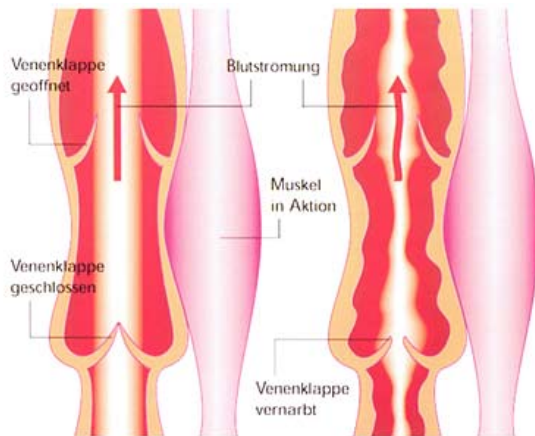
(3) **Angespannt** ● Muskeln beim Stehen

Bild 1: Belastungen der Muskulatur beim Gehen (1 + 2) und Stehen (3)
Quelle Otto-von-Guericke-Universität-Magdeburg (Hrsg.)(2004) Erfolgreich und gesund handeln.
Informationen für Existenzgründer im Einzelhandel; Broschüre des GUSS-Projekts
Gesund und sicher starten Existenzgründung;

Welches können die Folgen von lange anhaltendem Stehen sein?

Durch langes Stehen wird der Körper überfordert, da anhaltend einzelne Muskelgruppen angespannt werden und einseitige Druck- und Zugkräfte auf die Gelenke, Bänder und Sehnen einwirken. Dies stellt – ebenso wie Zwangshaltungen, die auf Grund von häufigem Vorbeugen des Oberkörpers entstehen, – eine enorme Belastung für das Stütz- und Bewegungssystem dar. Auch wird bei stehenden Tätigkeiten, die lange anhalten, die Aufrechterhaltung des Kreislaufsystems erschwert.

Einseitige Körperhaltungen können zur Ermüdung der Muskeln führen und zu Fehlhaltungen verbunden mit Verspannungen der Muskeln im Nacken- und Wirbelsäulenbereich. Sobald beim längeren Stehen Ermüdungserscheinungen in der Muskulatur auftreten, wird die Wirbelsäule aus ihrer natürlichen Form gebracht. Die Druckbelastungen auf die Bandscheiben nehmen dadurch zu.



Bei zu langem Stehen leidet darüber hinaus auch die Eigenaktivität der Gefäße.

Die Blutgefäße können sich nicht mehr wie üblich zusammenziehen.

Bild 2: Blutfluss durch Bewegung: Der Muskel drückt die Vene zusammen, bei seiner Entspannung weitet sich die Vene wieder. In der gesunden Vene (links) entweicht das Blut aufgrund der geschlossenen Venenklappen nach oben. In der kranken Vene fließt ein Teil des Blutes in die falsche Richtung. Ablagerungen an der Venenwand wirken als Strömungswiderstand.

Quelle: BGHW-Merkblatt: „Steharbeitsplätze im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. 88), zitiert aus: BGW - Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

Kurzfristige Beschwerden, die in Folge von langem Stehen auftreten können, sind:

- schwere Beine
- anhaltende Schmerzen in den Beinen
- brennende Füße
- Rückenschmerzen
- Ermüdung, Leistungsverminderung durch Störungen des Durchblutungssystems

Zu den mittel- bis langfristigen Beschwerden, die in Folge von wiederholt lange anhaltendem Stehen entstehen können, zählen:

- geschwollene Füße / Unterschenkel (Ödeme)
- Krampfadern
- Thrombose
- schmerzhaftes Fehlhaltungen der Wirbelsäule

Die meisten Veränderungen sind zunächst funktioneller Natur und reversibel. Als langzeitige Folge können sie sich jedoch in chronische Beschwerden und ernsthafte Berufskrankheiten verwandeln.



Wie kann der Verkaufsalltag ‚beinfreundlich‘ gestaltet werden?

...durch die Organisation von Mischarbeit

Günstig ist es, den Arbeitsalltag so zu organisieren, dass stehende und sitzende Tätigkeiten abwechseln und auch Tätigkeiten eingebunden werden, die mit anderen Körperbewegungen verbunden sind. Der Arbeitsalltag kann ergonomischer gestaltet werden, wenn sich stehende Tätigkeiten, wie beispielsweise das Auffüllen und Auszeichnen der Ware abwechseln mit Reinigungs- und Büroarbeiten.

...durch die Beachtung von ergonomischen Arbeitsplatzanforderungen

▪ Freier Bewegungsraum:

Um vor allem Ermüdungserscheinungen am Verkaufstresen zu vermeiden, ist sicherzustellen, dass sich das Verkaufspersonal entsprechend der Arbeitsaufgabe frei bewegen kann. Die freie, unverstellte Fläche am Arbeitsplatz muss – laut Arbeitsstättenverordnung – so bemessen sein, dass dies möglich ist. Ist dies nicht der Fall, so muss den Beschäftigten in der Nähe des Arbeitsplatzes eine andere, ausreichend große Bewegungsfläche zur Verfügung stehen. Dadurch werden gesundheitsgefährdende Körperhaltungen vermieden.

▪ „maßvolle“ Arbeitsbereiche und Armreichweiten:

Ergonomisch günstig ist es, wenn bei Tätigkeiten, die besonders häufig am Verkaufstresen in stehender Position ausgeübt werden, die Tiefe des bevorzugten Arbeitsbereichs (C_1) bei 450 mm liegt (= bevorzugter Arbeitsbereich / beim Vorbeugen bis 20°).

Bei seltener ausgeführten Tätigkeiten sollte der Arbeitsbereich günstigsten Falls eine Tiefe von 570 mm (C_2) aufweisen (= maximaler Arbeitsbereich).

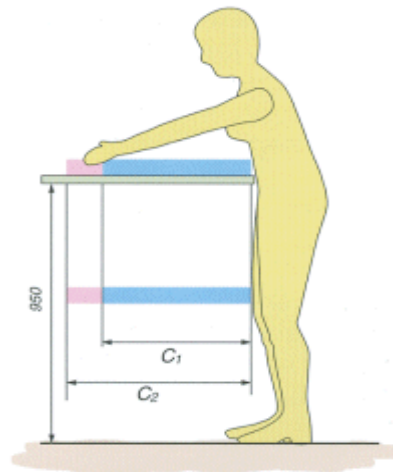


Bild 3: Arbeitsbereiche im Stehen
Quelle: BGHW-Merkblatt
„Steharbeitsplätze im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. 88)

▪ Anpassung der ‚richtigen‘ Arbeitshöhe:

Eine besondere Bedeutung kommt auch der Anpassung der Arbeitshöhe zu. Die richtige Arbeitshöhe ist sowohl von der Art der auszuübenden Tätigkeit abhängig als auch von der individuellen Körpergröße des Verkaufspersonals, das diese Tätigkeit ausübt.

Ideal sind also Verkaufstresen, die in der Höhe verstellbar sind und deren Arbeitshöhe an die individuelle Körpergröße des Verkaufspersonals angepasst werden können.

Ideale Arbeitshöhen in cm (Durchschnittswerte)		
Tätigkeit	für Frauen	für Männer
Feinarbeiten	95 – 105	100 – 110
Geschicklichkeitsarbeiten	85 – 90	90 – 95
Arbeiten mit hohem Kraftaufwand	70 – 85	75 – 90

Tab. 1: Ideale Arbeitshöhen für Arbeitsbereiche im Stehen
Quelle: BGHW-Merkblatt
„Steharbeitsplätze im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. 88)



...durch die Nutzung von Bedarfssitzen und Stehhilfen

Als Bedarfssitze werden Sitzgelegenheiten bezeichnet, die in direkter Nähe des Steharbeitsplatzes aufgestellt werden – beispielsweise höhenverstellbare Hocker – und während Wartezeiten zur kurzweiligen Entlastung der Beine genutzt werden können. Diese Bedarfshilfen sollten während der Arbeitszeit ohne ‚Gewissensbisse‘ genutzt werden.

Außerdem existiert eine Vielzahl von Stehhilfen, die dann ihren Einsatz finden, wenn die Platzverhältnisse ungünstig sind oder der Arbeitsablauf nicht erlaubt, dass eine ‚normale‘ Sitzgelegenheit genutzt werden kann. Auch sie eignen sich für die kurzweilige körperliche Entlastung. Bei der Auswahl der ‚richtigen‘ Stehhilfe sollte auf folgende Aspekte geachtet werden:

- stabile Konstruktion
- rutschhemmende Füße
- verstellbare Sitzhöhe und
- einfache Handhabung



Bild 4: Modell einer Stehhilfe / Quelle: BGHW-Merkblatt: „Steharbeitsplätze im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. M 88)



...durch die Auswahl der richtigen Schuhe

Im Verkaufsbereich sollten sogenannte „Serviceschuhe“ getragen werden, die einen Mindestschutz vor Fußverletzungen, Haltungsschäden und Sturzunfällen bieten. Zu ihren wichtigsten Eigenschaften zählen:

- geschlossene, ergonomische Form
- stabiler Sitz am Fuß und geringes Eigengewicht (kleiner als 500 g)
- biegsame Sohle (Anpassung der Bewegung des Fußes beim Gehen)
- Fersenhalt und Fersendämpfung (gelenkschonend)
- niedrige Absätze (Gewährleistung eines festen Standes)
- rutschhemmende Profilsohle
- hochgezogener und verstärkter Fersenbereich (garantiert festen Halt)



Bild 5: Ein ‚Serviceschuh‘ / Quelle: BGHW-Merkblatt: „Steharbeitsplätze im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. 88)



Bild 6: Der Fersenbereich BGHW-Merkblatt: „Steharbeitsplätze im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. 88)



Checkliste zur Auswahl passender Schuhe

Die Fußformen eines jeden Menschen sind naturbedingt unterschiedlich. Deshalb ist es wichtig die nachfolgenden Kriterien zur richtigen Auswahl passender Schuhe zu beachten!

1. Hat der Schuh die richtige Länge?

- ▶ Beachten, dass die Füße oft unterschiedlich lang sind. Zu lange Schuhe führen zu Ausrutschen, Umknicken und Stolpern.

2. Hat der Schuh die richtige Weite?

- ▶ Füße sind unterschiedlich breit. 50 % der Erwachsenen haben „Normalbreite“, 45 % eine „Extrabreite“ und 5 % eine „schmale“ Schuhbreite.
- ▶ Schuhe sollten bei gleicher Länge in unterschiedlichen Breiten nach dem „Mehrweitesystem“ anprobiert werden.
- ▶ Zu enge Schuhe behindern die Durchblutung, führen zu Hautreizungen und je nach Umgebungstemperatur zu starkem Schwitzen oder zu kalten Füßen.

3. Bietet der Schuh ausreichenden Zehenfreiraum?

- ▶ Die Schuhform soll sich an der natürlichen Fußform orientieren, - dem so genannten „Naturformleisten“ -, mit einem unbedingt einzuhaltenden Zehenfreiraum. So kann Fehlstellungen und Fußdeformationen vorgebeugt werden (Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfüße) und das Schuhklima wird begünstigt.

4. Besitzt der Schuh eine Fersenführung?

- ▶ Der Druck auf die Ferse soll gleichmäßig verteilt werden (vertikale Fersenführung).
- ▶ Die Fersenführung muss den Gang stabilisieren und die Sprunggelenke entlasten, um Umknicken zu vermeiden.

5. Hat der Schuh eine Ballen- und Fersendämpfung?

- ▶ Vorbeugung gegen Gelenkverschleiß und Wirbelsäulenbeschwerden.
- ▶ Minderung der Belastung auf harten Böden.
- ▶ Ermüdungsfreies Gehen und Stehen.

6. Besteht der Schuh aus optimalen Materialien?

- ▶ Brandsohlen aus Leder zur besseren Feuchtigkeitsregulierung, um Infektionen der Fußhaut (Bakterien- und Pilzreaktionen) vorzubeugen.
- ▶ Rutschfeste Sohlen zur Vermeidung von Ausrutschen.
- ▶ Sohle aus alterungsbeständigem Material, um konstante Dämpfungs- und Elastizitätseigenschaften zu gewährleisten.
- ▶ Natürliche, gefahrstofffreie Materialien zur Vermeidung allergischer Reaktionen.

7. Werden die Schuhe richtig anprobiert?

- ▶ Beurteilen Sie die Schuhe als Ganzes (Sohle, Zehenstellung, Rist- und Fersenschluss, Knöchel- und Achillessehnenumfang).
- ▶ Beurteilen Sie die Passform erst nach einer ausreichenden Gehstrecke mit Treppensteigen.

Abb. 1: Checkliste zur Auswahl passender Schuhe
Quelle: BGHW-Merkblatt
„Sichere Schuhe im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. 90)



... durch die Auswahl des geeigneten Fußbodenbelags

Ratsam ist es, den Verkaufstresen mit federnden und schwingenden Bodenbelägen auszustatten. Studien der BAuA zeigen, dass elastische Bodenbeläge zur Reduzierung von Belastungen der Wirbelsäule beitragen können.

...durch persönliche Maßnahmen

Beim längeren Stehen am Verkaufstresen ist darauf zu achten, dass die Blutzirkulation in den Beinen angeregt wird. Dies kann durch Ausgleichsübungen geschehen, die Bewegung verschaffen, beispielsweise durch:

- Freizeitsport wie Radfahren, Wandern, Laufen, Venen-Walking und Schwimmen (er hilft die Beine zu kräftigen und die Blutzirkulation anzuregen)
- regelmäßige Venengymnastik (sie fördert die Herzfunktion und entlastet die Blutgefäße)
- gezielte eingesetzte Wirbelsäulengymnastik (sie stärkt die Muskulatur, die insbesondere in stehenden Berufen beansprucht wird)
- Wassertreten, Kalt-Wasser- oder Sauna-Bäder (sie regen die Durchblutung und den Kreislauf an)
- Einsatz von Hilfsmitteln, wie Stütz- und Kompressionsstrümpfe, Schuheinlagen, etc. (sie unterstützen die Venen beim Stehen)



Bild 7: Gesunde Venen... Schöne Beine!
Vier einfache Übungen für den Arbeitsplatz
Quelle: BGHW-Plakat (Bestell-Nr. P 8)



Aushang im Betrieb - Übungen und Tipps für einen starken Rücken -

Die Rückenmuskulatur koordiniert den gesamten Bewegungsablauf des Rumpfes und stabilisiert die Wirbelsäule. Für ein reibungsloses Zusammenspiel der Rückenmuskeln spielt auch die Bauchmuskulatur eine wichtige Rolle. Starke oder einseitige Belastungen, z.B. durch falsche Körperhaltung führen häufig zu Muskelschmerzen oder Bandscheibenschäden. Mit gezielten Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur können Sie dazu beitragen, Fehlbelastungen und Schmerzen zu vermeiden.

Übung 1 - Ziel: Schulter- und Rückenmuskeln kräftigen

Sie brauchen: eine Tür oder eine Wand

Stellen Sie sich mit gestreckten Armen aufrecht an eine Wand. Die Hände sollten dabei ungefähr auf Schulterhöhe an der Wand liegen. Lassen Sie dann den gesamten Körper langsam zur Wand sinken, dabei bleiben die Fußsohlen am Boden und der ganze Körper in einer Linie. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung 10mal.

Übung 2 - Ziel: die geraden Rückenmuskeln kräftigen

Sie brauchen: einen Hocker oder Stuhl

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die vordere Hälfte des Hockers. Die Beine sind dabei schulterbreit geöffnet, die Arme zeigen ausgestreckt Richtung Füße. Stellen Sie sich vor, Sie werden am Scheitel nach oben gezogen. Gehen Sie dann langsam mit dem gestreckten Oberkörper ca. 20 cm nach vorne, dann wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung 5mal.

Übung 3 - Ziel: die schrägen Rücken- und Bauchmuskeln trainieren

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ziehen Sie nun ein Knie hoch und führen den gegenüberliegenden Ellenbogen zum Knie. Lassen Sie dabei den Rücken gerade. Wiederholen Sie diese Übung abwechselnd mit jeder Seite 10mal.

Übung 4 - Ziel: die geraden Rückenmuskeln kräftigen

Sie brauchen: einen Stuhl oder einen Hocker

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen locker auf dem Boden. Stellen Sie sich nun vor, Sie werden am Scheitel nach oben gezogen, Ihr Rücken und Ihr Hals werden dabei ganz lang. Atmen Sie ruhig weiter und halten diese Position für 10 Sekunden. Lösen Sie dann die Spannung, der Rücken wird rund und der Kopf hängt nach unten. Wiederholen Sie die Übung.

Übung 5 - Ziel: die schrägen Rückenmuskeln kräftigen

Sie brauchen: einen Stuhl oder einen Hocker

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen locker auf dem Boden. Ziehen Sie nun ein Knie hoch und führen den gegenüberliegenden Ellenbogen zum Knie. Lassen Sie dabei den Rücken möglichst gerade. Wiederholen Sie diese Übung abwechselnd mit jeder Seite 10mal.

Übung 6 - Ziel: die Rückenmuskeln lockern

Stellen Sie sich aufrecht hin und ziehen die Arme weit nach oben. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen lassen Sie nun den Oberkörper nach unten fallen, die Arme schwingen dabei locker mit. Wiederholen Sie die Übung 5mal.

Übung 7 - Ziel: die geraden Rückenmuskeln dehnen

Gehen sie auf dem Boden in den Kniestand, die Hände stützen sich auf dem Boden ab. Ziehen Sie nun Ihren Bauchnabel Richtung Decke und machen Ihren Rücken ganz rund. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und atmen dabei ruhig weiter. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung und wiederholen Sie die Übung 10mal.



Informationen zum Bestellen

- Merkblatt „Steh-Kassenarbeitsplätze“ (Bestell-Nr. M 87)
- Merkblatt „Sichere Schuhe im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. M 90)
- Merkblatt „Steharbeitsplätze im Einzelhandel (Bestell-Nr. M 88)
- Plakat „Gesunde Venen...Schöne Beine! Vier einfache Übungen für den Arbeitsplatz (Bestell-Nr. P 8)

Die o. g. Medien sind abrufbar im Internet unter www.bghw.de im Bereich *Medien – Medienangebot der Sparte Einzelhandel*

Ergänzende Informationen finden Sie unter:

- Otto-von-Guericke-Universität-Magdeburg (Hrsg.) (2004)
Erfolgreich und gesund handeln.
Informationen für Existenzgründer im Einzelhandel.
Broschüre des GUSS-Projekts Gesund und sicher starten Existenzgründung;
zu beziehen über Internet: www.guss-net.de
- GfP (Hrsg.) (2010 ASD Ratgeber 33 / Januar / 2010
zu beziehen über Internet: www.gfp24.de oder E-Mail: info@gfp24.de
- Kuchenbecker, Marlies (2010): „Heben – Tragen – Stehen – Wie mache ich es richtig?“
Auszubildende des Einzelhandels zeigen sich bei Aktionstagen engagiert und interessiert. BGHW-aktuell, Ausgabe 1/Januar 2010;
zu beziehen über Internet: www.bghw.de und www.gesundheit-unternehmen.de



Linktipps



www.ergo-online.de (Sozialnetz Hessen)

Ein Internetportal mit ausführlichen Informationen rund um das Thema Gesundheitsmanagement und gesundheitliche Prävention.

www.gesundheit-unternehmen.de (PräTrans – Transferpotenziale von Kammern und Verbänden für gesundheitliche Prävention in Klein- und Ein-Personen-Unternehmen)

Eine Internet-Toolbox, in der Präventionswissen branchen- und sektorenspezifisch aufbereitet zu erhalten ist.

www.guss-net.de (GUSS – Gesund und sicher starten – Existenzgründung)

Ein Internetportal, in dem Sie Informationen zu den Themen Gesundheit und Arbeitsschutz finden, sowie Ansatzpunkte für betriebliches Gesundheitsmanagement und praktische Vorschläge zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung.

<http://www.lasi.osha.de> (Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz)

Ein Internetportal, in dem allgemeine Informationen und Materialien zum arbeits- und Gesundheitsschutz zu erhalten sind, aber auch spezifische Informationen zur Gestaltung und Beurteilung von Hebe- und Tragevorgängen und zur Gestaltung und Beurteilung von Kassenarbeitsplätzen.

Impressum:

Herausgeber:

HDE Handelsverband Deutschland Der Einzelhandel
Am Weidendamm 1A, 10117 Berlin
eMail: [http://www.hde@einzelhandel.de](mailto:www.hde@einzelhandel.de)
&
Gesellschaft für Personaldienstleistungen mbH (GfP)
Einrichtung der Handels- und Dienstleistungsverbände
Pestalozzistrasse 27, 34119 Kassel
eMail: [http://www.info@gfp24.de](mailto:www.info@gfp24.de)
&
Regionales Aktionsbündnis:
„Erfolgreich und gesund im Einzelhandel“

Autorin: Marlies Kuchenbecker

Stand: Juli 2010

Die Reproduktion dieser Veröffentlichung für nichtkommerzielle Zwecke ist bei Angabe der Quelle gestattet.

Download: <http://www.gesundheit-unternehmen.de>

Das Aktionsbündnis ist eines von mehreren Modellen im Projekt „PräTrans — Transferpotenziale von Kammern und Verbänden für gesundheitliche Prävention in Klein- und Ein-Personen Unternehmen“. Es wird gefördert von:



Die Entwicklungspartner des Aktionsbündnisses sind:

- *Gesellschaft für Personaldienstleistungen mbH (GfP)*
- *Einzelhandelsverband Hessen Nord e. V.*
- *HDE Handelsverband Deutschland Der Einzelhandel*
- *Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution (BGHW)*
- *Paul Julius-von-Reuter Schule (Kassel)*
- *AOK Allgemeine Ortskrankenkasse (Kassel)*
- *BARMER GEK (Kassel)*