

Wissenschaftliche Veröffentlichung der BAG

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. hat im September 2020 in der **Zeitschrift ASU – Zeitschrift für medizinische Prävention** eine **Studie zum Einfluss von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen auf die Arbeitsbewältigungsfähigkeit in der Sekundär- und Tertiärprävention im Setting Büro (Bildschirmarbeitsplatz)** veröffentlicht. Im Folgenden werden die Ergebnisse zusammengefasst dargestellt.

Frage- und Zielstellung: Die BAG widmete sich der Fragestellung, welchen Effekt ein auf den einzelnen Beschäftigten angepasstes ergonomisches Arbeitsumfeld sowie eine auf Bewegung ausgerichtete Arbeitsplatzumgebung auf die Arbeitsbewältigungsfähigkeit von im Büro beschäftigten Mitarbeitern hat. Als Maßnahmen fanden eine Individualdiagnostik (Anamnese und Haltungsanalyse) und eine darauf aufbauende individuelle Arbeitsplatzberatung samt Bereitstellung individuell passender bewegungsfördernder Bürostühle (verschiedene Ausführungen des Bürodrehstuhls movigo+, Firma Sedus Stoll AG) (verhältnisorientierter Ansatz) sowie Impulsveranstaltungen (verhaltensorientierter Ansatz) Anwendung (Sedus ergo+-Konzept). Letztere dienen der Wissensvermittlung und Sensibilisierung bzgl. der Bedeutung von Bewegung im Arbeitstag für das physische und psychische Wohlbefinden.



Methodik und Ergebnisse: 21 Probanden nahmen über 12 Wochen hinweg an der Studie teil. Gemessen wurden die gesundheitsrelevanten Effekte der verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen anhand des Work-Ability-Index (WAI) bzw. dessen Subkategorien. Im Ergebnis zeigte sich eine Steigerung der aktuellen Leistungsfähigkeit (erste Dimension des WAI; WAS) um 26,57 % ($p < 0,001$). Die Einschätzung der derzeitigen Arbeitsfähigkeit hinsichtlich der körperlichen und psychischen Arbeitsanforderungen (zweite Dimension des WAI) ergab eine Erhöhung um 16,88 % bzw. 8,64 % ($p < 0,05$ bzw. $p = 0,141$). Die geschätzte Beeinträchtigung der Arbeitsleistung durch eine Krankheit (vierte Dimension des WAI) konnte zudem um 14,22 % ($p < 0,05$) reduziert werden.

Zusammenfassung und Schlussfolgerung: Die Ergebnisse zeigen, dass die Bereitstellung von Möblierungselementen (u.a. Stühle, aktiv-Hocker, Stehtische), die dem individuellen Bedarf der Beschäftigten gerecht werden sowie die Durchführung von Maßnahmen, die ein gesteigertes Bewegungsverhalten forcieren, zu gesundheitserhaltenden und gesundheitsfördernden Ergebnissen führen können. Schlussfolgernd sollten BGM-Maßnahmen für Beschäftigte, die aufgrund der Arbeitsanforderungen ihre Arbeitsleistung primär im Sitzen verrichten, gleichermaßen verhaltens- und verhältnispräventive Ansätze beinhalten.

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden, 29.10.2020