

## Gesundheitsrisiken durch Bildschirmarbeit

von Ulla Wittig-Goetz im Auftrag der Abt. Mitbestimmungsförderung, Referat Betrieblicher Arbeits- und Umweltschutz

Kopf- und Augenschmerzen, Mausarm, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sind nur einige mögliche Begleiterscheinungen, die die tägliche Büro- und Bildschirmarbeit mit sich bringen kann.

Nach Untersuchungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin erklären knapp vier Fünftel der befragten Bildschirmarbeitskräfte, dass bei ihnen häufig während und nach der Arbeit Beschwerden auftreten:

- etwa zwei Drittel der Beschäftigten verspüren Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat
- bald die Hälfte leidet unter Kopfschmerzen
- etwa 40 Prozent klagen über Augenprobleme

Dazu kommen noch Erschöpfungserscheinungen, Konzentrationsmangel, innere Unruhe, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Magen-Darbeschwerden oder Missempfindungen in Händen, Armen und Beinen.

### Belastungsfaktor Sitzen

Mit dem Siegeszug der Informations- und Kommunikationstechnologien in den Unternehmen und Verwaltungen werden noch mehr Bewegungsanteile aus der ohnehin bewegungsarmen Büroarbeit verbannt. Die Folge sind chronischer Bewegungsmangel und einseitige körperliche Beanspruchung der modernen Büroarbeiter. Epidemieartig nehmen Schädigungen des Stütz- und des Bewegungsapparates zu und diese Leiden stehen an der Spitze der Krankenstandsstatistiken.

An Bildschirmarbeitsplätzen wird 80 bis 85 Prozent der täglichen Arbeitszeit gesessen. Sitzen beansprucht jedoch die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur stärker als Stehen oder Gehen. Beim Stehen ist die Bandscheibe der Lendenwirbelsäule einem Druck von 100 Prozent ausgesetzt, beim geraden Sitzen steigert sich das auf 140 Prozent, beim Sitzen in vorgebeugter Haltung sogar auf 190 Prozent. Je kleiner der Sitzwinkel ist, desto größer fällt der Druck auf die Bandscheiben aus. Durch ständiges Sitzen erschlafft die Rumpfmuskulatur. Erst recht beansprucht die nach vorne gebeugte Haltung übermäßig Bänder und Bandscheiben. Die Muskeln bilden sich dabei zurück, bis sie ihre natürliche Stützfunktion für die Wirbelsäule nicht mehr erfüllen können.

## **Stress für die Augen**

Bei Bildschirmarbeit leisten besonders die Augen Schwerstarbeit. Sie müssen ständig wechselnde Anpassungen an unterschiedliche Helligkeiten und Entfernungen vornehmen. Dazu kommt der starre Blick auf die Mattscheibe. Kleine Zeichen in mittlerer Entfernung scharf zu lesen, ist eine Anstrengung, für die unsere Sehwerkzeuge eigentlich nicht gemacht sind.

Der konzentrierte punktgenaue Blick auf den Monitor verringert die Häufigkeit des Lidschlags, die Folge sind oft „trockene“ Augen. Bindehautentzündungen (brennende, juckende, gerötete Augen), tränende oder trockene Augen, Verschwommensehen, müde Augen, Augen- und Kopfschmerzen gehören zu den typischen Problemen von BildschirmarbeiterInnen.

## **Besondere Beanspruchung für Hände und Arme**

Schreiben mit dem Computer stellt eine harte Arbeit für die Hände und Unterarme dar. Wer bis zu 80 000 Anschläge pro Tag in starrer Körperhaltung in die Tastatur hämmert und dabei noch unter Stress steht, läuft Gefahr RSI (Repetitive Strain Injury) zu entwickeln, der Sammelbegriff für schmerzhafte Erkrankungen in der Hand und im Unterarm durch den Job. In den USA und in Australien gilt RSI inzwischen als die Berufskrankheit Nummer eins.

## **Auch die Psyche ist betroffen**

Stress und psychische Belastungen haben für die Beschäftigten in den letzten Jahren enorm zugenommen und stellen eines der größten Gesundheitsrisiken der modernen Arbeitswelt dar. Sie entstehen bspw. durch hohen Zeitdruck, Leistungsverdichtung, Jobangst usw. Neue flexible Arbeitsformen verstärken oftmals die psychische Beanspruchung der Beschäftigten und FreiberuflerInnen.

Die "flächendeckende" Anwendung der modernen Informations- und Kommunikationstechnologien bewirkt eine stetig wachsende Menge an Informationen und beschleunigt rasch den Informationsfluss, was zu dauernder Aufmerksamkeit, hoher Konzentration und immer schnellerer Reaktion zwingt.

### **Beschwerdebild des Bildschirmarbeitsplatzes**

- Verspannungen
- Beschwerden in Nacken, Schultern und Rücken
- Durchblutungsstörungen in den Beinen
- Beschwerden in Händen und Armen
- Sehstörungen
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Erschöpfungszustände

## **Vorfahrt für Prävention**

Langfristig können sich die bei der Bildschirmarbeit auftretenden Gesundheitsstörungen zu chronischen Krankheitsbildern entwickeln wie RSI, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, des Herz-/Kreislaufsystems oder der Verdauungsorgane. Psychische Erkrankungen sind auch bereits seit längerem auf dem Vormarsch, wie einhellig die Krankenkassen melden.

Die mit der Computerarbeit verknüpften Gesundheitsgefahren unterstreichen die Notwendigkeit, Arbeitsplätze ergonomisch zu gestalten und auf ein gesundheitsverträgliches Verhalten der Beschäftigten hinzuwirken. Bildschirmarbeit kann bspw. durch einen verkehrt aufgestellten Monitor und/oder falsch eingestellten Stuhl zur Quälerei werden. Betriebsräte finden hier ein weites Feld vor, für einen präventiven Arbeits- und Gesundheitsschutz zu sorgen.