

## ALTERNATIVE SITZMÖBEL

als Maßnahme, der Gefährdungen durch einseitige statische Belastung bei Büroarbeit und vergleichbaren Tätigkeiten (im Stehen und Sitzen), zu begegnen (Stellungnahme außerhalb einer Gefährdungsbeurteilung)

Stand: 07.12.2022

Bezüge:

### Stellungnahme des Betriebsärztlichen Dienstes zu alternativen Sitzmöglichkeiten – Zitat der Antwort zu einer konkreten Anfrage:

*„...Zu Sitzbällen und Pendelhockern: Beide sind keine Alternativen zum Büroarbeitsstuhl. Sowohl sicherheitstechnische als auch ergonomische Aspekte sind bei Pendel-hockern nicht erfüllt. Der meist geäußerte erhoffte Trainingseffekt eines Pendel-hockers durch Einnahme einer labilen Gleichgewichtslage mit ständiger Ausgleichsbewegung führt leider nicht zu einem nachweisbaren Trainingseffekt, sondern führt durch die fehlenden Abstützmöglichkeiten des Rückens bereits nach kurzer Zeit zu einer muskulären Ermüdung mit Fehlhaltung. Auch das **dynamische Sitzen** ist nicht auf einem Pendelhocker durch die Ausgleichsbewegungen gegeben. Der statischen Sitzhaltung lässt sich z.B. durch kleine Bewegungspausen zwischendurch viel besser entgegen wirken, z.B. Herumlaufen im Büro, Gang zum Drucker im Nebenraum, etc..*

*Für Kissen gilt das im Prinzip auch. Die Verwendung eines Kissens auf einem Bürostuhl ist allerdings kritisch zu sehen, da der Stuhlhersteller nicht den Einsatz der Kissen auf der Sitzfläche vorgesehen hat und auch diverse Nachteile entstehen (Ergonomie meist verschlechtert)*

*Seltene Einzelfälle aufgrund spezieller medizinischer Indikation können abweichend versorgt werden. Beratung hierzu erfolgt durch den Betriebsärztlichen Dienst...“*

[Muster-Gefährdungsbeurteilung für Büroarbeitsplätze](#), siehe Homepage der Abteilung Arbeitssicherheit

[VBG Fachwissen Gesundheit im Büro](#), Version 7.0, Stand Juni 22:

Hier insbesondere die Erläuterung zum **dynamischen Sitzen** beim Bürostuhl:

*„...Dynamisches Sitzen sowie der **Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen** reduziert die Belastungen und Risikofaktoren. Moderne **Büroarbeitsstühle** erlauben wechselnde Sitzpositionen und beugen so der einseitigen Belastung der Wirbelsäule vor. Die **Rückenlehne** sollte dabei die natürliche Form und Haltung der Wirbelsäule in den verschiedenen Sitzpositionen unterstützen. Gute Bürostühle sind so einstellbar, dass Rückenlehne und Sitzfläche den Bewegungen des sitzenden Menschen folgen. Sie sollten außerdem eine **ausreichende Standsicherheit und Stabilität** gewährleisten, dass die Nutzenden im Rahmen des dynamischen Sitzens verschiedene Sitzpositionen einnehmen können, **ohne dass der Stuhl kippt** oder sich verformt.....“*

### **FAZIT FÜR BESCHÄFTIGTE**

Beschäftigte mit der üblichen Büroausstattung sind durch die Arbeitgeberin ausreichend versorgt und können selbst durch Bewegung, vollständige Ausnutzung des Sitzoptionen an einem Bürostuhl, Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen den Belastungen durch statische Haltung entgegenwirken. Alternative Sitzmöbel bringen keine Verbesserung für diese Personengruppe. Die Standsicherheit wird in den Publikationen der Unfallversicherungsträger gefordert und ist nur eingeschränkt gegeben.

### **FAZIT FÜR STUDIERENDE**

Die ergonomische Qualität der Bestuhlungen in Bibliotheken und insbesondere Hörsälen ist weit entfernt von den ergonomischen Anforderungen eines Büroarbeitsplatzes für Beschäftigte. Studierendenarbeitsplätze werden in der Regel nicht mit Bürodrehstühlen ausgestattet. Auch hier ist die Verwendung von Bürodrehstühlen empfehlenswert. Ebenso wie bei den Beschäftigten können die Belastungen durch statische Arbeitshaltung kompensiert werden durch Gehen, Wechsel zwischen Stehen und Sitzen, Teilnahme an Bewegungsangeboten (z.B. Pausensnack), Bewegungsangebote z. B. in der Bibliothek. Die Nutzung von Pendelhockern, Sitzbällen usw. kann im Vergleich zu den oben erwähnten unergonomischen Bestuhlungen bei nicht statischen Tätigkeiten eine Verbesserung ergeben – z.B. bei Besprechungen in einer Arbeitsgruppe. Hier sind günstig:

- Sitzbälle mit Gewicht, die nicht herumrollen
- Rutschfeste Pendelhocker mit möglichst großer, flacher Sitzfläche für möglichst große Auflagefläche der Oberschenkel und Vermeidung von Punktbelastungen
- Keine Rollhocker, keine Kissen