

ERGONOMIE. Handwerkerinnen und Handwerker kommen kaum darum herum, regelmässig Lasten zu bewegen. Wie dies möglichst rückschonend geschieht, zeigte ein Fachmann im Auftrag der Suva unlängst bei der Stocker Fensterbau AG in Fenkrieden im Kanton Aargau.

Tragende Rollen

Das Thema lässt keinen kalt. Die acht Kollegen der Stocker Fensterbau AG führen lebhafte Gespräche. Referent Carlo Schmuki, Ergotherapeut und Experte für Ergonomie, muss den Redefluss immer wieder unterbrechen. «Lasten clever anpacken» heisst das Motto der Schulung, die Schmuki im Auftrag der Suva hält. Schmerzende Muskeln im Schulter- und Nackenbereich und in den Armen sind die häufigsten Beschwerden von Arbeitnehmenden, gefolgt von Kopf- oder Rückenschmerzen. Mehr als die Hälfte aller Erwerbstätigen kennt dies mehr oder weniger.

Eine korrekte Körperhaltung und die richtige Einstellung, was ich alleine oder doch besser mit einem Kollegen oder Hilfsmitteln heben und bewegen soll, waren die Schwerpunkte der Schulung. «Es geht darum, die Zusammenhänge zu verstehen, die Risiken zu erkennen und das eigene Verhalten zu hinterfragen», sagte Schmuki. Und schliesslich, nachdem alle wieder mal gesehen hatten, wie so eine Wirbelsäule aussieht und was buchstäblich alles an ihr hängt, ging es in die Produktion, um das Gehörte in der Praxis auszuprobieren.

Nicht alle heben gleich

Hier zeigten sich die verschiedenen Herangehensweisen beim Bewegen von Lasten schnell. Während die einen das Kantholz schultern, nehmen die anderen den Seitentapler oder ein Wägelchen zu Hilfe, oder sie rufen einen Kollegen. Letzteres ist nicht einfach, weil nicht immer jemand verfügbar ist. «Wichtig ist: Die Füsse zeigen stets dorthin, wo ich arbeite», sagte Schmuki. Ruckartige, abrupte Drehbewegungen sollen vermieden werden. Routinierte Abläufe dürften durchaus hinterfragt werden: Gibt es vielleicht eine Alternative, die etwas Entlastung und Abwechslung bringt? «Der Rücken muss beim Heben nicht per se «gerade» sein, sondern stabil, und so viel wie möglich soll mit den Beinen gearbeitet werden und nicht mit dem Rücken.» Also, in die Knie gehen beim Heben und mög-



Bilder: Stefan Hilzinger

Wie kommt das Kantholz rückschonend vom Lager zum Zuschnitt? Gebuckelt (o.), per Rollwagen (u.) oder Stapler? Die Männer der Stocker Fensterbau AG haben in der Schulung einige Denkanstösse erhalten.

lichst einen Ausfallschritt, statt einen Buckel machen. Und eben: Wägelchen organisieren oder helfende Hände.

Man arbeitet nicht weniger effizient

Ja, aber dann hat man für die Arbeit viel länger, lautete ein immer wieder gehörter Einwand. Das müsse gar nicht zwingend der Fall sein, sagte einer der Männer, der wegen Rückenbeschwerden schon längere Zeit ausgefallen war und als teaminterner Experte amtiert. Schmuki ergänzte: «Was ist, wenn jemand ausfällt? Dann müssen alle anderen mehr leisten». Obwohl sich alle schon während der Arbeit viel bewegen,

schadet es nicht, wenn noch etwas für die Fitness getan werde, besonders weil man sich häufig einseitig belastet. «Es hilft auch, die Arbeit für einige kurze Übungen zu unterbrechen», sagte Schmuki. Die zeigte er dann mit der Gruppe gleich den Lackierern vor, bei welchen wegen Überkopparbeit häufig über Nackenbeschwerden geklagt wird. Die Gespräche waren weiterhin lebhaft. Das Thema ist offensichtlich bei der Belegschaft angekommen, was auch Produktionsleiter Christoph Schwab freut, der die Weiterbildung organisiert hatte.

STEFAN HILZINGER

→ www.stocker-fenster.ch