

Der Laborstuhl und seine Ergonomie

Wie man bei der Arbeit gesund sitzt

Das Labor ist der Arbeitsplatz des Fortschritts. Kein Bereich wächst so stark, in keinem anderen Arbeitsumfeld entsteht so viel Innovation. Viele Laborbetreiber widmen sich mittlerweile einem weiteren echten Zukunftsthema und setzen bei der Ausstattung der Arbeitsplätze einen Fokus auf Ergonomie was die Auswahl der Laborstühle betrifft. Dies schützt die Gesundheit der wertvollen Fachkräfte und verbessert die Arbeitsergebnisse, indem frühzeitiger Ermüdung vorgebeugt wird. Darüber hinaus lassen sich Krankheitsausfälle aufgrund von Haltungsfehlern verhindern.

Wie funktioniert Ergonomie?

Egal ob im Labor, in der Produktion oder im Büro: Der Mensch ist nicht für statisches Sitzen geschaffen. Die eine - richtige und gesunde - Sitzhaltung gibt es nicht. Hierbei handelt es sich um ein weit verbreitetes Missverständnis. Vielmehr ist es so, dass nur die konstante Bewegung und das permanente Verändern der Position auf dem Stuhl den Körper nachhaltig entlasten. Die beste Haltung ist also immer die nächste. Über diese einfache Faustregel hinaus existieren weitere Vorgaben für die Ergonomie am Arbeitsplatz. So sollten beispielsweise alle Körperbeugungswinkel jederzeit mindestens 90° betragen. Was aber macht einen optimalen, ergonomisch unterstützenden Laborstuhl aus?

Die Anforderungen an einen Laborstuhl

Das Labor ist ein Ort mit besonderen Voraussetzungen und Ansprüchen - nicht zuletzt in Bezug auf seine Arbeitsplatz-Ergonomie. Oft jedoch ist es nicht möglich, dem Körper die nötige Entlastung durch eine angemessene Bewegung zu bieten. Sich permanent wiederholende Handgriffe und eine statische Körperhaltung begleiten den Alltag vieler Beschäftigter in diesem Bereich - wie zum Beispiel bei der labortypischen vorgeneigten Arbeitshaltung. An dieser Stelle ist ein Laborstuhl, der genau auf diese speziellen Anforderungen spezialisiert ist, unumgänglich. Um den Körper so ideal wie möglich zu entlasten und zeitgleich die notwendige Unterstützung zu gewährleisten, muss eine Sitzlösung bestimmte Bedingungen erfüllen.

Was ist eine ergonomische Sitzlösung für das Labor?

Ein Laborstuhl kann nur dann ergonomisches Sitzen sicherstellen, wenn er den Bewegungen des "Besitzers" zuverlässig folgt. Die Rückenlehne sollte dabei stets im Kontakt zum Oberkörper bleiben und die Vorgaben für die Körperwinkel eingehalten werden. Weiter sollte eine Sitzlösung im Labor für maximale Flexibilität

sorgen ? sowohl in Hinblick auf die Sitzhöhe und die Sitzneigung, als auch in Bezug auf eventuell vorhandene Armlehnen. Natürlich muss ein Laborstuhl neben dem Bedürfnis nach möglichst gesundem Sitzen auch den spezifischen Arbeitsstationen im Labor gerecht werden. Er sollte immer maximale Bewegungsfreiheit garantieren und dabei große Greifräume zulassen. Ob Laborstuhl, Laborhocker oder Laborstehhilfe, Ergonomie-Features sind nur dann gewinnbringend für die Gesundheit zu nutzen, wenn sie auch ihren Einsatz finden. In vielen Laboren herrscht eine hohe Fluktuation verschiedener Mitarbeiter. Laborstühle werden häufig von vielen verschiedenen Personen genutzt, beziehungsweise sie wandern durch verschiedene Bereiche und Abteilungen. Gerade hier gilt, dass Sitzlösungen möglichst leicht einzustellen und selbsterklärend sein sollten.

[Sie möchten für Ergonomie in Ihrem Labor sorgen? Hier erfahren Sie mehr über die Laborstuhl-Lösungen von Bimos.](#)