

Andauernde Steharbeit - Auswirkungen, Tipps und Hilfsmittel

Gut die Hälfte aller Angestellten in Deutschland arbeiten aktuell im Stehen, sowohl im Dienstleistungsbereich wie auch in der Forschung und in der Produktion. Die Folgen sind gesundheitliche Probleme, da der Mensch auf das lange Stehen ohne Abwechslung nicht vorbereitet ist. Bewegung und ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze mit Stehhilfen können gesundheitliche Beeinträchtigungen verhindern.

Unser Beitrag in der Übersicht

- [1. Die Folgen der Steharbeit](#)
- [2. Wie kann man den Folgen entgegenwirken?](#)
 - [1. Boden und Einrichtung](#)
 - [2. Sport und Bewegung](#)
 - [3. Abwechslung zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen](#)
 - [4. Stehhilfen](#)
- [3. Exkurs: Stehhilfen](#)
 - [1. Was ist die Stehhilfe?](#)
 - [2. Was bringt eine Stehhilfe?](#)
 - [3. Was sollte eine gute Stehhilfe bieten?](#)
 - [4. FAQ rund um die Stehhilfe](#)
- [4. Fazit](#)
- [5. Unser Whitepaper zum Thema Steharbeit](#)

1. Die Folgen der Steharbeit

Der menschliche Körper ist dafür konzipiert, im Wechsel zu stehen, zu sitzen, zu laufen, zu liegen und sich auf andere Arten zu bewegen. Wenn er täglich mehrere Stunden am Stück nur stehen muss, ist das eine unnatürliche, einseitige Belastung. Es gibt einige gesundheitliche Probleme, die die Arbeit im Stehen nach sich ziehen kann. Dazu gehören zum Beispiel Venenleiden bis hin zu Krampfadern. Das liegt daran, dass die Venen den ganzen Tag über mit viel Druck das Blut von den Beinen aus wieder in Richtung Herz pumpen müssen. Steht der Mensch über Stunden hinweg still, übt das Blut einen starken Druck auf die Gefäßwände und Venenklappen aus. Sie können sich krankhaft erweitern. Die Folge sind Durchblutungsstörungen und Krampfadern.

Viele Menschen, die an einem Steharbeitsplatz tätig sind und nicht über Hilfsmittel, wie zum Beispiel eine Stehhilfe verfügen, klagen auch über Rücken- und Nackenschmerzen. Das liegt vor allem daran, dass die Wirbelsäule zu wenig bewegt wird und die Bandscheiben leiden. Dass der Körper die ganze Zeit aufrecht und

im Gleichgewicht bleiben muss, führt zu Muskelverspannungen und Krämpfen. Die Gelenke, vor allem die der Knie, zeigen bald Verschleißerscheinungen. Weiterhin kann sich das Fußgewölbe vom Stehen in den falschen Schuhen oder auf harten Untergründen absenken - die Folge ist der sogenannte Plattfuß. Ausführliche Informationen zu den gesundheitlichen Folgen der Steharbeit gibt es [hier](#).

2. Wie kann man den Folgen entgegenwirken?

Tatsächlich kann man mit relativ einfachen Mitteln verhindern, dass der Job am Steharbeitsplatz unliebsame Folgen nach sich zieht. Die Schwierigkeit ist vor allem, sich selbst dazu zu bringen, diese einfachen Mittel in den durchgetakteten Arbeitsalltag zu integrieren.

a. Boden und Einrichtung

Ein harter Fußboden aus Beton ist Gift für Skelett und Muskulatur. Elastische Matten, die auf dem Steharbeitsplatz ausgerollt werden, sorgen dafür, dass der Fuß anders aufgesetzt und abgerollt wird. Der weichere Untergrund bringt den Stehenden dazu, immer unmerklich ein wenig in Bewegung zu sein, und allein das wirkt schon Wunder. Die Beine werden weniger müde und schwer, und dank der isolierenden Eigenschaften der Antiermattungsmatten haben die Angestellten nicht so oft mit kalten Füßen zu kämpfen.

Weiterhin sollte genügend Platz vorhanden sein, um zwischendurch ein paar Schritte gehen oder eine Dehnübung machen zu können. Idealerweise stellt der Arbeitgeber auch Sitzmöglichkeiten oder Stehhilfen für kurze Pausen zur Verfügung.

b. Sport und Bewegung

Ideal ist es, wenn Angestellte, die vornehmlich oder ganz im Stehen arbeiten, in ihrer Freizeit Sport treiben, um der einseitigen Belastung während der Arbeitszeit entgegenzuwirken. Pilates oder Gymnastik, die den ganzen Körper in Bewegung versetzen und häufiges Dehnen erfordern, sind perfekt geeignet. Aber auch Walking, Joggen und Schwimmen helfen weiter. In der Mittagspause ist es besser, einen Spaziergang zu machen, als sich hinzusetzen: Auch im Sitzen werden die Beine ruhig gehalten, und der Blutfluss wird nicht angekurbelt.

Experten empfehlen, auch bei der Arbeit selbst kleine Bewegungen einzubauen, sich etwa kurz auf die Zehenspitzen zu stellen oder beide Beine abwechselnd zu belasten, wobei immer ein Fuß nach vorn geschoben wird. Wer zwischendurch ein paar Minuten Zeit hat, kann sich außerdem mit dem Rücken an der Wand entlang nach unten gleiten lassen, bis seine Knie einen rechten Winkel bilden. Diese Position zu halten, erfordert Kraft, tut dem Körper nach dem langen Stehen aber gut. Hier gibt es weitere Informationen [zur Bewegung bei der Steharbeit](#).

c. Abwechslung zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen

Ideal für den menschlichen Körper ist es, wenn er abwechselnd stehen, sitzen, gehen oder laufen und liegen kann. Seine Muskeln und Gelenke sollten gleichmäßig belastet werden. Entsprechend können ergonomische Arbeitsplatzze, die einen häufigen Wechsel ermöglichen, die Gesundheit der Mitarbeiter zu schützen helfen und ihre Fehltagel verringern. Da das in manchen Positionen nicht gut möglich ist, sollten die Angestellten ihre Pausen so gut wie möglich nutzen, um sich Bewegung zu verschaffen.

d. Stehhilfen

Wenn es nur wenig Möglichkeiten gibt, die Arbeit im Stehen durch Positionswechsel aufzulockern, sind Stehhilfen das Mittel der Wahl. Sie verändern die Körperhaltung nur minimal und erlauben alle Bewegungen, die der Mitarbeiter im Stehen ausführt. Gleichzeitig aber entlasten die Stehhilfen den gesamten Bewegungsapparat und beugen so Langzeitschäden und chronischen Erkrankungen vor.

[Die Welt der besten Stehhilfen für die Steharbeit](#)

3. Exkurs: Stehhilfen

a. Was ist eine Stehhilfe?

Die Stehhilfe gehört zur Familie der Arbeitsstühle. Sie dient dazu, Personen bei der Steharbeit zu unterstützen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Arbeitsstühlen ist die Sitzfläche bei Stehhilfen in den Dimensionen (Breite und Tiefe) verringert. Des Weiteren liegt die Sitzhöhe meist deutlich über der von normalen Arbeitsstühlen. Weitere Alleinstellungsmerkmale sind das niedrige Gewicht und die geringen Außenmaße. Häufig sind auch klappbare Versionen zu finden.

Eine gute Stehhilfe erlaubt es dem Mitarbeiter am Steharbeitsplatz, sich anzulehnen und abzustützen, ohne dass seine Füße den Bodenkontakt verlieren. Sie unterstützt den ihn bei seiner Arbeit, ohne ihn zu behindern. Ergonomisch geformt und platzsparend lässt sich leicht transportieren und in der Höhe anpassen. Optimal ist eine stufenlose Höhenverstellung von 65 bis 80 cm. Wichtig ist, dass die Stehhilfe gleichzeitig eine sehr gute Standfestigkeit aufweist und die Bewegungsfreiheit des Mitarbeiters uneingeschränkt gewährleistet. Die meisten Menschen, denen eine Stehhilfe Unterstützung leisten kann, arbeiten in einer leicht nach vorn geneigten Arbeitshaltung. Für sie ist eine um ca. 15 % geneigte Abstützfläche ideal, die etwa 60 Prozent des Körpergewichts aufnimmt und so den Blutfluss in den Beinen begünstigt. Die Sitzfläche ist breit und weist eine abgerundete Vorderkante auf. So erzeugt sie keine Druckstellen. Eine gute Sitzhilfe verfügt über eine Garantie und die notwendigen GS-Prüfzeichen.

Grundsätzlich muss die Stehhilfe an den jeweiligen Arbeitsplatz angepasst sein: Zum Schutz gegen

Funkenflug oder ?lige Substanzen ist ihr Bezugsmaterial in der Industrie besonders robust. Ableitende Materialien werden im ESD-Bereich eingesetzt. F?r das Labor werden Stehhilfen ohne Fugen gefertigt, in denen sich Bakterien oder kontaminierende Stoffe festsetzen k?nnen. Im B?ro und im Service-Bereich hingegen stehen Komfort und Design an erster Stelle.

b. Was bringt die Stehhilfe?

Die Arbeit wird durch die Benutzung einer Stehhilfe nicht eingeschr?nkt, doch das K?rpergewicht wird anders verteilt und lastet nicht mehr ausschlie?lich auf den F??en. Dank der Stehhilfe sind die Bewegungen der Mitarbeiter f?r den R?cken entlastender und die Bein- und Fu?haltung variiert und ist optimaler ausgerichtet, im Vergleich zum reinen Stehen. Dadurch wird der Blutfluss angekurbelt. Der leicht ver?nderte Winkel sorgt daf?r, dass Muskeln und Gelenke ein wenig anders bewegt werden als im Stehen ohne Stehhilfe, und die Belastung ist nicht mehr so einseitig wie zuvor. Die richtige Stehhilfe kann kurz- und langfristigen Beschwerden vorbeugen. Dadurch reduzieren sich auch die Krankheitstage der Mitarbeiter.

c. Was sollte eine gute Stehhilfe bieten?

Eine gute Stehhilfe ist h?henverstellbar und passt sich den Anforderungen des Arbeitsplatzes an. Sie l?sst sich auch schnell von A nach B transportieren, und da sie mit einem Griff verstellbar ist, k?nnen auch mehrere Angestellte die Stehhilfe nacheinander benutzen. Die zahlreichen Modelle sind so vielf?ltig wie die Steharbeitspl?tze selbst. Selbst wenn die K?rperhaltung nur minimal ver?ndert wird, reicht die Abwechslung in der Haltung durch die Stehhilfe schon aus, um Schmerzen vorzubeugen und Langzeitsch?den zu verhindern. Manche der Modelle bieten nur eine Unterst?tzung beim Tragen des eigenen Gewichts, andere erlauben eine Mischung aus Stehen, Sitzen und Federn. Welche Stehhilfe f?r den Arbeitsplatz angemessen ist, h?ngt ganz von den Aufgaben ab, die hier zu erledigen sind.

H?ufig werden Stehhilfen zum Beispiel in Reinr?umen eingesetzt, etwa in Laboratorien. Hier m?ssen sie bestimmten Standards entsprechen, um einer Kontamination vorzubeugen. Andere Modelle wiederum sind speziell f?r die Produktion entworfen worden: Sie sind robust und widerstandsfest und leicht zu reinigen. Es gibt [passende Stehhilfen f?r alle m?glichen Branchen](#) und Gebiete.

d. FAQ rund um die Stehhilfe

Wo kann eine Stehhilfe eingesetzt werden?

?berall dort, wo Steharbeit gefragt ist und die Mitarbeiter darunter leiden. In der Produktion zum Beispiel eignet sich eine solche Stehhilfe, die nach vorn geneigt ist ? sie h?lt den Abstand zum Arbeitsplatz kurz. Hinter Theken oder Verkaufstresen sind auch solche Stehhilfen geeignet, auf denen die Angestellten quasi sehr hoch sitzen k?nnen, wenn sie gerade niemanden bedienen: So sind sie weithin sichtbar und ansprechbar, ruhen aber dennoch ihre Muskeln, Gelenke und Knochen aus.

Ist die Stehhilfe nicht im Weg?

Eine Stehhilfe ist kein Bürostuhl, der zwar bequem ist, aber auch viel Platz wegnimmt. Die Stehhilfe ist deutlich schlanker und hat auch eine viel kleinere Sitz- bzw. Lehnefläche. Da meist auf die Rücken- und vor allem auf die Armlehnen verzichtet wird, nimmt die Stehhilfe nur wenig Platz weg und kann einfach in die Ecke geschoben werden, wenn man sie gerade nicht benötigt.

Sind unterschiedliche Stehhilfen für verschiedene Mitarbeiter nötig?

Gerade in großen Unternehmen werden viele Menschen beschäftigt, die sich körperlich stark unterscheiden: Sie sind unterschiedlich groß und schwer, haben lange oder kurze Beine. Trotzdem ist es nicht nötig, für jeden das passende Modell einer Stehhilfe zu finden. Da die praktischen Stützen höhenverstellbar sind, reicht eine Art von Stehhilfe also für alle Mitarbeiter aus.

4. Fazit

Steharbeit kann den menschlichen Körper schwer belasten und zu chronischen Erkrankungen führen. Der Arbeitgeber kann die Bedingungen für seine Angestellten verbessern, indem er ihnen die Möglichkeit gibt, zwischen Stehen, Sitzen und Bewegung abzuwechseln. Auch ergonomische Arbeitsplätze sind hilfreich. Sie können mit Antiermattungen, mit Sesseln für die Pausen, mit genügend Raum zur Bewegung und mit Stehhilfen eingerichtet sein. Letztere gibt es in unterschiedlichen Formen, die sie für alle möglichen Steharbeitsplätze geeignet machen. Sie sind höhenverstellbar und können von vielen unterschiedlichen Menschen genutzt werden.

5. Unser Whitepaper zum Thema Steharbeit

Mehr Informationen über Steharbeit, die Komplikationen, die sich mit sich bringen kann, und die möglichen Lösungswege, gibt es in unserem [Whitepaper](#).