



Ergonomie und Arbeitsplatzanpassungen

Ergonomie et adaptation de la place de travail

Nik Liechti*

*dipl. Arch ETH SIA, GLS Architekten AG, www.glsag.ch

C'est très certainement l'enfant qui n'est pas encore né qui a dans le ventre de sa mère les meilleures conditions que peut remplir une «place de travail». Nulle part ailleurs les mesures, les proportions et la protection sont si parfaites, adaptées à l'individu et taillées sur mesure pour chaque étape de son développement et de ses besoins vitaux.

Vu sous cet angle, il serait important de ne pas commencer à réfléchir sur l'ergonomie que lorsque l'on pénètre dans la vie professionnelle. Une mauvaise posture et les influences négatives de notre environnement comme l'acoustique, l'air et la lumière jouent dès notre plus jeune âge déjà un rôle décisif. Si l'on prend en compte que le loisir préféré des enfants et des jeunes gens n'est plus le jeu mais Facebook, on prend effectivement conscience de l'importance de porter au plutôt une réflexion sur les thèmes de l'ergonomie.

Il y a déjà longtemps que des artistes et des architectes renommés comme Vitruve (env. de 70 à 10 ans avant J. C.), Leonardo da Vinci (1452 – 1519) ou Le Corbusier (1887 – 1965) se sont penchés sur l'anthropométrie. Vitruve fit des recherches sur les proportions et les phénomènes de la beauté idéale du corps humain. Il décrivit celle-ci en rapport aux formes géométriques comme le carré ou le cercle afin de situer le corps humain dans un contexte universel. Les esquisses de «l'homme vitruvien» de Leonardo da Vinci présentent de façon exemplaire ces réflexions par rapport à l'homme idéal. La beauté n'est pas absolue ou incontestable, mais elle tient plutôt, comme le définit le nombre d'or, au rapport varié qu'il y a entre les différentes parties formant un tout. L'architecte Le Corbusier a poursuivi cette démarche avec l'élaboration du modulator et a créé un nouveau système de mesure. Son but était d'établir un système réglant les proportions de notre environnement bâti, y compris l'ameublement, qui soit en accord avec le corps humain. C'est un essai moderne de donner à l'architecture un ordre mathématique orienté aux mesures du corps humain. L'actualité de ces réflexions est aujourd'hui encore évidente en regard des tendances présentes dans le monde du travail. Avec l'augmentation constante de notre mobilité, nos places de travail se confondent de plus en plus avec notre espace vital. Le train, la voiture, le banc public, le café ou l'appartement vont être

Die wohl besten ergonomischen «Arbeitsplatzbedingungen» erlebt man als ungeborener Mensch im Mutterleib. Nirgendwo sonst sind die Masse, Proportionen und der Schutz so perfekt, individuell und massgeschneidert auf alle Entwicklungs- und Lebensbedürfnisse abgestimmt.

So gesehen ist es wichtig, Überlegungen zur Ergonomie nicht erst mit dem Eintritt in das Berufsleben zu machen. Schlechte Körperhaltungen und negative Einflüsse des Umfeldes (z.B. Akustik, Luft, Licht) spielen bereits in den ersten Jahren unseres Lebens eine entscheidenden Rolle. Wenn man berücksichtigt, dass heutzutage eines der liebsten Hobbies der Kinder und Jugendlichen nicht mehr das Spielen, sondern Facebook ist, wird einem die Wichtigkeit der frühen Berücksichtigung von ergonomischen Überlegungen erst recht bewusst.

Bereits seit der frühen Kulturgeschichte haben sich namhafte Künstler und Architekten wie Vitruv (ca. 70 v. Chr. – 10 v. Chr.), Leonardo da Vinci (1452 – 1519) oder Le Corbusier (1887 – 1965) mit der Anthropometrie auseinandergesetzt. Vitruv untersuchte die Proportionen und das Phänomen der idealen Schönheit des menschlichen Körpers. Er umschrieb diese in ihrem Bezug zu geometrischen Formen wie dem Quadrat und dem Kreis, um so den menschlichen Körper in einen universellen Kontext zu stellen. Die Skizze des «vitruvianischen Menschen» von Leonardo da Vinci stellt diese Überlegungen zum Idealbild des Menschen exemplarisch dar. Die Schönheit ist nicht absolut und eindeutig, sondern besteht wie die Massverhältnisse des goldenen Schnittes aus einer vielfältigen Beziehung einzelner Teile zueinander. Der Architekt Le Corbusier hat mit der Entwicklung des Modulator diese Ansätze weiterverfolgt und ein neues Masssystem geschaffen. Sein Ziel war es, unser gebautes Umfeld inklusive Möblierung in ein auf den menschlichen Körper abgestimmtes Proportionsystem zu stellen. Es ist der moderne Versuch, der Architektur eine am Mass des Menschen orientierte mathematische Ordnung zu geben. Wie aktuell diese Überlegungen auch heute noch sind, wird durch die aktuellen Tendenzen in der Arbeitswelt verdeutlicht.

à l'avenir de plus en plus des espaces de travail. Vu sous cet angle, nous devons élargir à l'ensemble de notre espace vital les exigences ergonomiques que nous avons face à notre lieu de travail.

Comme il était décrit récemment dans la presse quotidienne, la place de travail de Carsten Schloter, CEO de Swisscom, se réduit à un laptop, à un iPhone et à un iPad. Ce n'est pas surprenant en soi, mais cela montre qu'il considère, en tant que chef d'une grande entreprise de communication, que notre travail se fera à l'avenir sans bureau fixe. Notre semaine de travail classique de cinq jours se modifie aussi par le fait que nous sommes constamment atteignables. Le monde moderne du travail dans le secteur des services (65 % des travailleurs en Suisse y sont employés, p. ex. Google, Swisscom) ressemble plutôt à une immense place du marché qu'à un bureau en espace ouvert avec des places de travail stéréotypes. Lors de la conception de nouvelles places de travail, les différentes possibilités de varier l'activité, de se mouvoir, de se retirer et de communiquer, de se reposer et de se nourrir correctement sont quelques mots-clés qui décrivent aujourd'hui les thèmes de ce domaine. Des actions comme le national «home office day» (www.homeofficeday.ch) montrent bien cette tendance à mettre en évidence les avantages d'une meilleure qualité de vie, de productivité et de protection de l'environnement. Entre-temps, pour rester attractives sur le marché du travail, les entreprises du secteur industriel (35 % des employés en Suisse) s'intéressent aussi à ces sujets.

Il sera intéressant de suivre de près cette évolution et j'espère que cela nous motivera à créer constamment des lieux de travail optimaux pour nos semblables. 🍷

Mit der zunehmenden Mobilität vermengen sich unsere Arbeitsplätze immer mehr mit unserem gesamten Lebensraum. Der Zug, das Auto, die Parkbank, das Café oder die eigene Wohnungen werden in Zukunft zu einem immer wichtiger werdenden Arbeitsraum. So gesehen, müssen wir die ergonomischen Anforderungen vom reinen Arbeitsplatz auf unser gesamtes Lebensumfeld erweitern. Wie kürzlich in einer Tageszeitung beschrieben, besteht der Arbeitsplatz von Carsten Schloter, dem CEO der Swisscom, aus einem Laptop, iPhone und iPad. Es ist zwar nicht überraschend, aber doch richtungsweisend, dass er als Chef eines grossen Kommunikationsunternehmens meint, dass die Arbeit ohne Büro unsere Zukunft sein wird. Auch die klassische 5 Tage-Woche wird mit der ständigen Erreichbarkeit aufgeweicht. Moderne Arbeitswelten im Dienstleistungssektor (Schweiz 65 % der Erwerbstätigen, z.B. Google, Swisscom) gleichen immer mehr eher einem Marktplatz als einem Grossraumbüro mit stereotypen Arbeitsplätzen. Abwechslung, Bewegung, Rückzugs- und Kommunikationsmöglichkeiten, Erholung, attraktive Verpflegung sind einige Schlagworte, welche bei Arbeitsplatzgestaltungen heute wichtige Themenbereiche umschreiben. Aktionen wie der nationale «home office day» (www.homeofficeday.ch) verdeutlichen diesen Trend, mit dem für mehr Lebensqualität, Produktivität und Klimaschutz geworben wird. Um auf dem Arbeitsmarkt attraktiv zu bleiben, sind mittlerweile auch Unternehmen im industriellen Sektor (Schweiz 34 % der Erwerbstätigen) sensibilisierter im Umgang mit diesen Themen.

Es wird interessant sein, diese Entwicklung weiterzuverfolgen und ich hoffe es motiviert uns, laufend die bestmöglichen Arbeitssituationen für unsere Mitmenschen und für uns zu schaffen. 🍷

Annonce:

Le prochain volume de Pro manu reprendra les thèmes du congrès de la SSCM et de la SSRM de Bienne (17–18 Novembre 2011) c'est-à-dire:

- Morbus Dupuytren
- Mesures reconstitutrices du poignet
- Symposia sur les thèmes actuels de chirurgie et thérapie de la main
- Communications libres

Les idées et articles des médecins, des ergothérapeutes et des physiothérapeutes sont les bienvenus!

Mitteilung:

Die nächste Ausgabe von Pro manu ist den Themen des SGH und SGHR-Kongresses von Biel (17.–18. November 2011) gewidmet:

- Morbus Dupuytren
- Rekonstruktive Massnahmen am Handgelenk
- Symposien zu aktuellen Themen der Handchirurgie und -therapie
- Freie Mitteilungen

Ideen und Beiträge von Ärzten, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten sind willkommen!