

# Standicherheit

## Ermüdung durch langes Stehen am Arbeitsplatz

Obwohl allgemein empfohlen wird, dass wir mehr stehen sollten, gibt es Risiken, die mit langem Stehen einhergehen, und zu denen auch Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) gehören. Harte, kalte Betonböden gelten als die schlechteste Art von Bodenbelägen, auf denen man stehen kann, und doch sind sie in vielen der Branchen, in denen im Stehen gearbeitet wird, weit verbreitet. Deshalb verwenden viele Arbeitsumgebungen heute Anti-Ermüdungsmatten, um Stöße zu dämpfen und die Füße von kalten Böden zu isolieren\*.

**Weniger Kopfschmerzen** durch Entlastung von Schultern und Nacken.

**Weniger Verspannungen** durch die Anregung regelmäßiger Muskelbewegungen und Veränderung der Haltung.

**Regt die Durchblutung an** durch regelmäßige Bewegung der Tiefenmuskulatur.

**Lindert Schmerzen im unteren Rückenbereich** durch die Entlastung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur.

**Reduktion von Schmerzen in Fußgelenk und Fersen**, die oft durch eine Verflachung der Füße ausgelöst werden.

**Reduktion von Rutschrisiken** durch Matten mit einer rutschfesten Oberfläche.

**Wirkt kälteisolierend auf Betonböden**, die sonst oft das Kältegefühl verstärken.

