

## **Anonym**

Die ergonomische Ausstattung von Arbeitsplätzen im Homeoffice und deren Auswirkungen auf Rückenbeschwerden der Beschäftigten

## **Bachelorarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2021 GRIN Verlag  
ISBN: 9783346474032

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/1044983>

**Anonym**

# **Die ergonomische Ausstattung von Arbeitsplätzen im Homeoffice und deren Auswirkungen auf Rückenbeschwerden der Beschäftigten**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

**Erhebung und Analyse der  
ergonomischen Ausstattung von  
Arbeitsplätzen im Homeoffice und deren  
Auswirkungen auf Rückenbeschwerden  
der Beschäftigten**

**Bachelorarbeit**

Zur Erlangung des akademischen Grades  
Bachelor of Arts

Abgabe am:

27.05.2021

## **Abstract**

### Einführung zum Thema:

Rückenschmerzen sind in Deutschland und anderen Industrienationen zur Volkskrankheit geworden. Anstelle der schwer körperlichen Tätigkeiten treten inzwischen häufig Bewegungsmangel und Übergewicht als Ursache für die Beschwerden. Fehlende ergonomische Ausstattungen von Arbeitsplätzen, insbesondere im Homeoffice, fördern diese Problematik zusätzlich.

### Hintergrund:

Viele Arbeitnehmer arbeiten mittlerweile ganz oder teilweise vom heimischen Büro aus – sofern es sich dabei tatsächlich um ein Büro handelt. Die häufig kurzfristige Verlagerung des Arbeitsortes aufgrund der Corona-Pandemie brachte mit sich, dass viele Beschäftigte improvisieren mussten. Teilweise existieren passende Räumlichkeiten, häufig wird die Tätigkeit aber auch am Küchentisch mit unzureichender ergonomischer Ausstattung verrichtet. Diese Arbeit stellt die Ausstattung von Homeoffice- und Büroarbeitsplätzen gegenüber und leitet daraus den Einfluss auf die Rückenbeschwerden ab.

### Methode:

In einer Online-Befragung zum Thema „Homeoffice und Rückenleiden“ wurden insgesamt 120 Personen befragt. Darunter waren 81 Personen, die ganz oder teilweise von Zuhause aus arbeiten. 39 Teilnehmer arbeiten ausschließlich in den Räumen des Arbeitgebers und wurden als Vergleichsgruppe herangezogen.

### Ergebnisse und Schlussfolgerung:

Die vorliegende Studienarbeit ergab, dass die ergonomische Ausstattung der Arbeitsplätze in den heimischen Büros im Mittel schlechter ist, als an den stationären Arbeitsplätzen. Abgeleitet wurde dies von Merkmalen wie den Schreibtischen, Bürostühlen, Bildschirmgrößen oder der Nutzung von Headsets. 95 von 120 Teilnehmern leiden zumindest ab und zu unter Rückenschmerzen. Die schlechtere Ausstattung der Homeoffice-Arbeitsplätze schlägt sich in der Häufigkeit und Intensität der Rückenbeschwerden nieder.

### Schlüsselwörter:

Homeoffice, Büroarbeitsplatz, Rückenbeschwerden, Rückenleiden, Ergonomie,

## **Gender Erklärung**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Bachelorarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

## Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis: .....	5
Abbildungsverzeichnis: .....	6
Tabellenverzeichnis: .....	7
Anlagenverzeichnis.....	7
1. Einleitung.....	8
1.1 Einleitung und Problemstellung .....	8
1.2 Zielsetzung und methodisches Vorgehen .....	10
1.3 Aufbau der Arbeit.....	10
2. Theoretische Grundlagen .....	12
2.1 Geschichtliche Entwicklung der Arbeitsplätze .....	12
2.2 Begriffsdefinitionen.....	13
2.3 Rechtliche Rahmenbedingungen.....	17
2.4 Homeoffice .....	21
2.5 Rückenleiden .....	29
2.6 Zwischenfazit und Formulierung der Untersuchungsfragen.....	33
3. Methode .....	35
3.1 Auswahl und Begründung der Methode .....	35
3.2 Entwicklung, Aufbau und Inhalt der Online-Befragung.....	36
3.3 Vorgehen und Ablauf der Online-Befragung.....	40
3.4 Auswertung der Online-Befragung.....	42
4. Ergebnisse.....	43
4.1 Analyse der Teilnehmer.....	43
4.2 Darstellung der Einzelergebnisse .....	46
5. Diskussion.....	55
5.1 Reflektion der eigenen Vorgehensweise.....	55
5.2 Interpretation der Ergebnisse .....	57
5.3 Ableitung von Ansätzen zur Verbesserung.....	59
6. Zusammenfassung, Fazit und Ausblick.....	62
Literaturverzeichnis .....	64