



Körperzentriert Arbeiten

für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz.



Das KZA® Trainingsprogramm eröffnet neue Betätigungsfelder für Fachleute im betrieblichen Gesundheitsmanagement, für Therapeuten, Fachverkäufer und Berater.

Wie schön wäre unsere Büroarbeit, wenn sie aktiv unsere Gesundheit fördern könnte. Dazu dann noch eine gehörige Portion mehr Produktivität und Zufriedenheit des Nutzers durch einen optimal individualisierten Arbeitsplatz mit integrierter Stimulation zu mehr Bewegung. Auf dem Weg zu diesem Ideal wirkt **Körperzentriert Arbeiten®** (KZA) als neues, von der AGR e.V. zertifiziertes gesamt-ergonomisches Konzept für mehr Wohlbefinden und Produktivität.

Aktuelle Beobachtungen der Arbeit sehen Defizite in der ganzheitlichen Betrachtung und Analyse von Arbeitsplätzen. Diese sollten normalerweise eine Kernkompetenz im Bereich der Ergonomie darstellen und sind eigentlich im gesetzlichen Auftrag fest verankert. Trotzdem erleben wir in der Realität eine Entkopplung verschiedener Teilbereiche sowie Umsetzungsstrategien, denen es an Effizienz und Nachhaltigkeit mangelt.

werden Körper und Geist ganzheitlich betrachtet und niemals losgelöst von der Interaktion mit der Umgebung.

Das ist die Herangehensweise von Volker Timm, Hamburger Ergonomiespezialist und Entwickler von KZA®, sowie Dr. Sven Bartosch und Sven Adomat, die das Konzept wissenschaftlich untermauern. Es basiert auf langjährigen Erfahrungen und Beobachtungen aus der Büroergonomie und wird aus sportwissenschaftlicher, sporttherapeutischer und wirtschaftspsychologischer Sicht belegt. Im Hinblick auf die aktuelle Forschungslage und auf Basis eines aktualisierten Ergonomieverständnisses ist der Ausgangspunkt der betroffene Mensch selbst. Mit seiner eigenen Selbstwahrnehmung ist er in der Lage, sich an seinem Arbeitsplatz so zu verhalten, dass die Büroumgebung seine Gesundheit fördert und die Leistungsfähigkeit steigt. Hierfür bedarf es einer erhöhten Wahrnehmung für die eigenen körperlichen Zusammenhänge, den Bedarf und eigene Bedürfnisse.

Die Methode KZA® verfolgt ein modernes, auf Interaktion beruhendes Verständnis von Arbeitsfähigkeit – ganz im Sinne von Juihani Ilmarinen. Diese wird durch individuelle Ressourcen und die Charakteristika der Arbeit bestimmt. Die Gesundheit bildet das Fundament, auf dem sich die Kompetenz, die Werte und schließlich die Arbeit aufbauen.

Steigerung der individuellen Arbeitsfähigkeit

Kernstück des KZA® bildet neben dem interaktionistischen Ansatz die arbeitsplatzorganisatorische Fokussierung auf den Tisch und die Arbeit im Sitzen und Stehen. Durch diese Methodik sollen Handlungsabläufe ins Blickfeld kommen, um mögliche Belastungen des Bewegungssystems anzupassen. Ausgangspunkt können beispielsweise die Augen sein, die eine gute Haltung führen und leiten. „Körperzentriert Arbeiten®“ bedeutet die

Vorabauszug aus „Die Säule“ 10/2018

pCon
PLANNER



Hier ist der Ansatzpunkt für KZA®: Dank der partizipativen Herangehensweise wird der betroffene Mensch direkt mit einbezogen. Der Nutzer wendet die Methodik selbst aktiv an. Die ganzheitliche Betrachtung der Situation unter Einbezug aller biopsychosozialen Ebenen ist ein zentraler Punkt beim KZA® und befördert so ein optimales Ergebnis.

Dieser Ansatz soll nun mit Experten-Know-How in die Fläche getragen werden. Fachleute sind eingeladen mitzuwirken, sodass ein qualifiziertes Netzwerk aufgebaut wird. Ziel ist es, die Idee von KZA® auf vorhandene fachliche und methodische Grundkompetenzen aufzubauen und darüber ein Qualitätsnetzwerk entstehen zu lassen, das als branchenübergreifender, fundierter Ansprechpartner für Unternehmen in Deutschland agiert.

Ein erfahrungsbasiertes Konzept mit wissenschaftlichem Hintergrund

Vielfältige Bewegungsoptionen schaffen, gelungene Kommunikation ermöglichen, Belastungen erkennen und beheben, Wohlbefinden und Kreativität steigern – das sind die Ziele von KZA®.

Unser Körper ist für stundenlange statische Schreibtischarbeit nicht gemacht. Hinzu kommt ein immer stärkeres allgemeines Bewegungsdefizit. Diese Faktoren sind bereits Grundlage für eine nachhaltig negative Beeinflussung der Gesundheit und werden darüber hinaus häufig ergänzt durch Aspekte wie Unzufriedenheit und Stresssituationen.

Wäre es nicht sinnvoll, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es darum geht, den Arbeitsplatz zu optimieren und so schmerzfrei zu arbeiten? Dabei sprechen wir nicht nur von seinem Körper: Beim KZA®

Ausrichtung aller Tätigkeiten zur Körpermitte hin“, sagt Timm. „In der Mitte liegt die Kraft. Das spürt der Nutzer intuitiv. Bessere Selbstwahrnehmung ist Basis für gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit und der Einstieg in eine erweiterte Gesundheitsarbeit.“

Dabei leistet KZA® auch eine Unterstützung für verschiedene Körperbereiche – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels und der optimalen Arbeitsorganisation. So kann mit dem IOE Monitorarm der Bildschirm genau an die Sichtachse angepasst werden, oder aber eine förderliche Dynamik im Büro entwickelt werden: Plötzlich wird die Kommunikation mit dem Kollegen im Stehen auf Augenhöhe möglich. IOE Tischpulte helfen bei Bedarf, Nacken und Schultern zu entlasten, weil bei der Arbeit mit Dokumenten der Kopf nicht ständig zur Seite gedreht werden muss. Die Roller-Mouse wird als zentrales Eingabegerät in der Mitte vor der Tastatur platziert, sodass der Mauszeiger mit beiden Händen über einen großen Rollstab gesteuert werden kann. Die Arme ruhen auf einer IOE Tischlehne. Ein Sitz-Steh-Tisch optimiert den Arbeitsplatz weiter, da er einen Haltungswechsel ermöglicht und für mehr Bewegung und neue Kommunikationssituationen im Büro sorgt. Die Arbeit im Stehen wird durch das Aktivierungsboard GYMBA – Gehen im Stehen erleichtert, egal ob am PC oder beim Meeting. Durch Gehbewegungen auf dem instabilen Steh-board kann der Sitz-Steh-Tisch viel intensiver genutzt werden, der globale und lokale Stoffwechsel wird angeregt und die Muskulatur unmerklich trainiert. Schon nach kurzer Zeit können Rücken- und Muskelbeschwerden nachlassen und der Aha-Effekt ist perfekt.

Die Ausrichtung des Körpers nach den Prämissen von Körperzentriert Arbeiten® verbessert spürbar die Haltung und reduziert Verspannungen der Muskulatur, zugleich wird aber auch die Sensibilität für das Thema im Kopf gesteigert.



Körperzentriert
Arbeiten

Mausarm?
Nein danke!



Das bedeutet, dass nicht nur Brustwirbelsäule, Nacken, Schultern, Arme und Hände profitieren, sondern der ganze Mensch. Das ist doch am Ende das Ziel von Physiotherapeuten, Rückenschullehrern, BGM-Fachkräften und Ergonomiespezialisten gleichermaßen!

Die Vermittlung braucht Experten

KZA® ist ein noch junges Konzept, das schon sehr erfolgreich in zahlreichen Unternehmen Anwendung findet. Für die Vermittlung und Kommunikation dieses ganzheitlichen Konzeptes bedarf es jedoch weiterer Experten. Die Ausbildung zum KZA®-Trainer steht allen Bewegungs- und Gesundheitsfachberufen, insbesondere Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sporttherapeuten, Präventionstrainern und Ärzten offen. Weitere Informationen erhalten Sie über die IOE-Fachagentur, Hamburg.



Körperzentriert
Arbeiten

pCon
PLANNER

IOE
Fachagentur für Ergonomie
Volker Timm
22605 Hamburg
www.ioe-fachagentur.eu

IOE
Inspiration
Organisation
Ergonomie



Themenschwerpunkt: GESUND BEWEGEN

GESUNDHEITSCHECK

Bewegung smart an den Schreibtisch bringen



CORNELIA HEIM

Umfragen zeigen, dass nahezu jedes Unternehmen hierzulande Computer einsetzt (94 Prozent). Klar, dass im Zuge der Digitalisierung ein großer Teil der arbeitenden Bevölkerung mittlerweile seine Arbeitszeit am Bildschirm verbringt.

Dass Monitor-Arbeit hauptsächlich im Kopf stattfindet, hat aber Auswirkungen auf die orthopädische Gesundheit: Die muskuläre Beanspruchung wird immer weniger, Büroarbeiter werden unbeweglicher. Nach einer Studie der TK bringt bereits die Hälfte der Deutschen ihr Leben im Energiesparmodus. Eine Vielzahl der 600 Muskeln des menschlichen Bewegungsapparats wird während der Arbeitszeit wenig bis gar nicht aktiviert.

Arbeitslose Muskeln verkümmern, und hochgezogene Schultern oder gebeugte Nacken, die bei der PC-Tätigkeit ständig ungewollt Überstunden in verkrampter Haltearbeit machen müssen, sind notorisch verspannt und fangen irgendwann an, sich massiv zu beschweren. Wenig Bewegung und statische Arbeit sind die Hauptschuldigen von Rückenschmerzen, unter denen so viele Menschen leiden.

Was tun? Das Sitzen wird sich in der Dienstleistungsgesellschaft nicht abschaffen lassen.

sen. Nach einem Achtstundentag eine halbe Stunde zu joggen kann nicht alle Sitzschäden kompensieren. Besser ist es, Bewegung schlau in den Büroalltag zu integrieren. Prof. Gerhard Huber von der Universität Heidelberg zitiert Untersuchungen, wonach häufige Sitzunterbrechungen die Nachteile des Sitzjobs deutlich minimieren: Wer sechs Stunden sitzt und dabei alle 20 Minuten aufsteht, so Huber, arbeite deutlich gesünder als vier Stunden am Stück sitzen zu bleiben.

Eine gute Bürousausstattung unterstützt das Bemühen um gesunde Bewegung im Job. So können z. B. Steh-Sitz-Tische, die per simplen Knopfdruck in ihrer Höhe verstellbar sind, dazu beitragen, dass der Büromensch öfter von rein sitzender in die stehende Tätigkeit wechselt. »Die beste Position für den Rücken«, empfiehlt auch der

Statisches Sitzen am besten vermeiden

Hamburger Sportwissenschaftler Klaus-Michael Braumann, »ist immer die nächste«. Wer Fehlbelastungen meiden möchte, sollte also möglichst dynamisch sitzen – in der modernen Ergonomie kopieren Schreibtischstühle in Form eines Pferdesattels das aktive Sitzen auf einem echten Pferderücken. Nachgewiesenermaßen bringt Sattelsitzen die Wirbelsäule in eine natürliche Auf-



Das Motto für gesunde Bewegung lautet: »Die beste Position für den Rücken ist immer die nächste.«

richtung. Außerdem entlastet der eher offene Sitzwinkel zwischen Wirbelsäule und Oberschenkel ohnehin strapazierte Bandscheiben.

Doch gesunde Bewegung am Arbeitsplatz beschränkt sich längst nicht mehr nur auf einen passenden Schreibtisch oder Schreibtischstuhl. Die Fachagentur für Ergonomie IOE hat ein eigenes Konzept namens »Körperzentriertes Arbeiten« entwickelt. Ziel ist es, den Menschen und sein Arbeitsumfeld als lebendigen Prozess zu sehen und möglichst individuell zu unterstützen. Allerlei ergonomische Hilfsmittel machen den Arbeitsplatz zu einem dynami-

schen Ort. Bodenwippen sorgen dafür, dass man auf einem kippigen Stehboard gleichzeitig tiefer liegende Muskeln und seine Balance trainiert. Auch ist die Palette an individuellen

Moderne ergonomische Produkte helfen

Tastaturen (z. B. in zwei Teilen) groß. Ein Fußpedal entlastet Hand und Finger durch vorbereitete Tastenbefehle beim Tippen. Auch die Roller-Mouse ist in der Mitte des Keyboards angebracht und so geformt, dass typische Beschwerden, wie ein Computerarm (RSI-Syndrom), gar nicht erst auftreten.



Muskeln verbrauchen selbst im Schlaf Energie, machen also fit und helfen beim Abnehmen. Und Krafttraining funktioniert sehr gut auch mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts.



Körperzentriert Arbeiten® an der Mensch-Maschine-Schnittstelle

EIN BEITRAG VON VOLKER TIMM

»Auf die Frage, ob sie täglich Maschinen bedienen, antworten viele Arbeitnehmer: »Nein, ich arbeite im Büro.« Genau dort interagieren wir aber täglich über Stunden mit der Rechenmaschine PC. Die spannende Frage ist, wie wir die Mensch-Computer-Interaktion gesünder gestalten können. Soft- und Hardware sind auf dem neuesten Stand der Entwicklung, aber sind wir das auch auf der Nutzerseite? Oder wäre da mal ein Update notwendig? Körperzentriert Arbeiten® liefert dafür das Werkzeug zusammen mit dem Know-how, es richtig einzusetzen. Für mehr Gesundheit am Schreibtisch.«

KONTAKT: Volker Timm · Oevelgönne 93 · 22605 Hamburg
kza@ioe-fachagentur.eu · www.ioe-fachagentur.eu



»Wer sich regelmäßig bewegt, lebt länger«

EIN BEITRAG VON TIMON LAUN, B.A. (NL), PHYSIOTHERAPEUT

»Wir machen am Tag nur ca. 1500 Schritte – empfohlen werden laut WHO aber 10 000. Studien haben gezeigt, dass moderate körperliche Aktivität das Sterberisiko um 20 Prozent vermindert. Dabei ist es nicht notwendig, sich durch Jogging oder im Fitnessstudio abzuarbeiten. Schon etwas mehr Bewegung kann große Wirkung auf Gesundheit und Lebensqualität haben. Versuchen Sie am besten, immer mehr Schritte einzubauen, zum Beispiel jede Woche 500 Schritte mehr. Nutzen Sie Treppen anstatt des Fahrstuhls oder das Fahrrad anstatt des Busses oder Autos.«

KONTAKT: Physio Team Laun · Praxis für Physiotherapie und medizinische Trainingstherapie
Niedersachsenweg 3 · 21079 Hamburg · Tel. (040) 764 35 72 · www.physio24.de

Bei Muskelverspannungen in guten Händen

CORNELIA HEIM

Fehlhaltungen und einseitige Belastung können Muskeln beeinträchtigen sowie ernsthafte Bewegungseinschränkungen auslösen. Ein großes Spektrum an physiotherapeutischen Behandlungsformen kann für Abhilfe sorgen.

Nicht immer sitzt der Schmerz auch an der ursächlichen Stelle. Speziell ausgebildete Therapeuten, wie zum Beispiel aus dem Physio-Team Laun GbR der Hamburger Praxis für Physiotherapie & medizinische Trainingstherapie wissen genau, wo sie ansetzen müssen, um Blockaden zu lösen. Fünf Methoden im Überblick:

Ziel der **Manuellen Therapie** ist es, Funktionsstörungen in Gelenken oder Muskeln aufzuspüren und das betroffene Gelenk (z. B. Hüfte, Knie, Schulter) mittels bestimmter Bewegungstechniken oder Handgriffen zu mobilisieren. Die **manuelle Lymphdrainage** konzentriert sich auf Schwellungen in Armen und Beinen. Der Behandler arbeitet mit leichtem Druck und verschiebt das Gewebe durch kreisförmige Bewegungen. Dadurch wird der Lymphfluss angeregt. Im Unterschied zur klassischen Massage werden hier Haut oder Unterhautbereich massiert. Bei der **klassischen Massage** hingegen umfasst das Griffrepertoire das Ausstreichen, Kneten oder Walken von Muskeln und Bindege-

webe mit dem Ziel, tiefere Muskelblockaden zu lösen.

Die Therapie mit dem komplizierten Namen **Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation**, kurz PNF, eignet sich für jene, die über Muskelschwächen, Bewegungs- oder Koordinationsstörungen klagen. Die motorische Leistung soll durch das Stimulieren von Rezeptoren verbessert werden. Dehnung und Zug, Grifftechniken und Widerstand, aber auch verbale und visuelle Reize kommen zum Einsatz.

Beim **Kinesio-Taping** hingegen werden bunte Klebebänder mit gezieltem Zug auf betroffene Muskelpartien aufgeklebt. Vorteil der erst 20 Jahre alten Technik: Sie stimuliert die Selbstheilungskräfte.



Mit viel Fingerspitzengefühl oder kräftigem Griff? Ausgebildete Therapeuten spüren, wo ein schmerzender Muskel Unterstützung gebrauchen kann.



Ab 2019 bietet die IOE Fachagentur für Ergonomie eine Zertifizierung im Rahmen der Weiterbildung zum Trainer für Körperzentriert Arbeiten® (KZA) an. Interessenten melden sich bitte unter office@ioe-fachagentur.eu

Jetzt Körperzentriert Arbeiten®

EIN BEITRAG VON MAGDALENA APEL – IOE FACHAGENTUR

Büroarbeit: Das ist stundenlanges statisches Sitzen am Schreibtisch und bedeutet puren Stress für unseren Körper. Die Folgen lassen nicht lange auf sich warten und äußern sich als Verspannungen und Rückenschmerzen. Körperzentriert Arbeiten® ist ein Konzept, das dem entgegenwirkt und den Alltag erleichtert.

Schreibtisch, Bürostuhl, Tastatur: nach DIN produziert, aber viel zu selten im Sinne des eigentlichen Nutzers gestaltet. Dabei wäre es doch sinnvoll, den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es um die Einrichtung des Arbeitsplatzes geht. Denn das Ziel ist es, schmerzfrei und produktiv zu arbeiten und dabei gesund zu bleiben. Diesen Ansatz verfolgt der Hamburger Ergonomispezialist und Feldenkraistherapeut Volker Timm mit seinem Konzept Körperzentriert Arbeiten®. Es basiert auf seinen langjährigen Erfahrungen aus der Büroergonomie und wurde 2017 von

der Aktion Gesunder Rücken e.V. zertifiziert.

Zahlreiche Studien belegen, dass Fehlhaltungen im Büroalltag oftmals durch falsche Arbeitsweisen ausgelöst werden: Die schlechte Positionierung der Arbeitsmittel führt zu einer unnatürlichen Haltung. Das spielt eine wichtige Rolle bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Für eine gesunde Körperhaltung sollten alle Tätigkeiten zur Körpermitte hin ausgerichtet werden. »Das ist das Kernstück von Körperzentriert Arbeiten®«, sagt Timm. »In der Mitte liegt die Kraft. Der Körper bewegt sich harmonischer, da das Bewegungsmuster viel natürlicher ist. Der Nutzer spürt das intuitiv und profitiert von einer besseren Selbstwahrnehmung als Basis für gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit.«

Dabei ist es wichtig, alle Bereiche des Körpers zu unterstützen – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels. Verschiedene Werkzeuge von Monitorarm bis Tischlehne entlasten unterschiedliche Bereiche. Zusammen bewirken sie eine zentrale Ausrichtung des Körpers,

die die Haltung spürbar verbessert und Verspannungen der Muskulatur mindert. Im Ergebnis sorgt Körperzentriert Arbeiten® für optimale Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz, damit sich Wohlbefinden und Kreativität maßgeblich erhöhen.



IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

Oft reichen schon ein paar kleinere Veränderungen von Büroarbeitsplatz und Verhalten, um den Körper in eine gesunde Haltung zu bringen und sich innerlich und äußerlich zu zentrieren.

KONTAKT
IOE Fachagentur, Volker Timm
Oevelgönne 93, 22605 Hamburg
Tel. (040) 30 96 92 20
office@ioe-fachagentur.eu

IMPRESSUM

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: ZEIT Verlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Pressehaus, Speersort 1, 20095 Hamburg
Geschäftsführung: Dr. Rainer Esser
Art Direktion: Kay Lübke, Dietke Steck
Realisierung: TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des ZEIT Verlags; Projektmanagement: Elena Matinski; Grafik: Jörg Maafien; Texte: Cornelia Heim; Schlussredaktion: Frauke Franckenstein; Fotos: iStockphoto (3)
Produktmanagement: Ute Klemp
Anzeigenleitung: DIE ZEIT, Matthias Weidling (Gesamtanzeigenleitung), Nathalie Senden
Verkaufsführung: Maren Henke, Tel.: 040/32 80 152, henke@zeit.de; Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 63 vom 1. Januar 2018