

Themenschwerpunkt: GELENK- UND BEWEGUNGSAPPARAT GESUNDHEITS- CHECK



Die richtige Haltung macht's – bei stundenlanger Arbeit an Computer oder Laptop freut sich der Rücken über ergonomische Unterstützung.

Gewusst wie: So geht rü ckeng esundes Arbeiten

CORNELIA HEIM

Wie wäre es, wenn wir gar nicht erst Rückenprobleme bekämen? Dafür müssten wir uns im Büro schlicht mehr der Physik bedienen. Denn auch unser Körper mag es, wenn alles im Lot ist. Dann hätte das Kreuz mit dem Kreuz ein schnelles Ende.

Hätte, wäre, wenn: Die Lösung für ein rückengerechtes Arbeiten gibt es bereits – das neue Bürokonzept heißt »Körperzentriertes Arbeiten«, es ist gerade von der »Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.« mit dem Gütesiegel »Geprüft & empfohlen« belobt worden und schlägt laut Studien gleich drei Fliegen mit einer Klappe: Die Zufriedenheit der Mitarbeiter steigt, die Zahl der Krankheitstage durch Rückenschmerzen sinkt und die Arbeitsleistung ist verbessert.

Der Hintergrund: Wir sind zu einem Volk der Sitzler und Denker mutiert, die meis-

ten Menschen verbringen ihren Alltag im Büro, und das in sitzender Haltung vor dem Schreibtisch, eine Hand, meist die rechte, bedient die Maus und ist im Vergleich zur anderen im Dauereinsatz. Das alleine birgt schon das Risiko für eine muskuläre Dysbalance: Eine Seite – und damit die gesamte Muskelkette von Finger bis Arm und Schulter – ist über-, die andere notorisch unterbeschäftigt.

GUTE ORGANISATION AM SCHREIBTISCH
Weiteres Problem: Wenn die Augen (AGR) e.V. mit dem Gütesiegel »Geprüft & empfohlen« belobt worden und schlägt laut Studien gleich drei Fliegen mit einer Klappe: Die Zufriedenheit der Mitarbeiter steigt, die Zahl der Krankheitstage durch Rückenschmerzen sinkt und die Arbeitsleistung ist verbessert.

Armen sind typische Beschwerden bei Computerarbeit. So weit sollte es gar nicht erst kommen. Körperzentriertes Arbeiten (KZA) beruht auf dem Konzept der Arbeitsfähigkeit, das unter anderem vom finnischen Professor Juhani Ilmarinen entwickelt wurde. »Die Arbeit muss sich dem Menschen anpassen und nicht umgekehrt«, ist ein Kernsatz, Gesundheit und Wohlbefinden bilden das Fundament der Idee. KZA geht von einem »modernen Verständnis von Arbeitsfähigkeit« aus, einer Wechselwirkung der benutzten Büromöbel und Computer mit der Arbeitsmotivation. Man müsse sich

»Arbeit passt sich dem Menschen an«

sowohl innerlich wie äußerlich zentrieren, meint Volker Timm, Geschäftsführer der IOE Fachagentur für Ergonomie und Ergotrading GmbH. Das heißt, den eigenen Körper be-

wusst wahrnehmen und außerdem Arbeitsgeräte wie Maus, Tastatur, Unterlagen körpernah anordnen. Denn: »Die richtigen Werkzeuge machen den Unterschied.« Die Juroren der »Aktion Gesunder Rücken« loben denn auch ausdrücklich die »rückenfreundliche Nutzung von Arbeitsmitteln« und zählen dabei neu konzipierte Arbeitstische, Arbeitsstühle, Monitore, Computer, Eingabegeräte, Fuß-Bein-Aktivierungsmöglichkeiten auf.

ALLE FINGER BEDIENEN DIE NEUE MAUS
Konkret bedeutet KZA folglich eine komplett neue Organisation des Schreibtisches, vereinfacht ausgedrückt findet dabei alles vor dem Körper statt, und der Mitarbeiter agiert in einem limitierten »Arbeitssektor«. Ein Beispiel: Das Tischpult ist so beschaffen, dass sich Brust- und Halswirbelsäule aufrichten können, sodass der arbeitende Mensch nicht wie sonst

mit hängenden Schultern und Rundrücken am Schreibtisch sitzt. Die Dokumente, die hand-schriftlich bearbeitet werden, befinden sich nicht neben der Tastatur, sondern idealerweise auf einem Dokumentenhalter mit etwa 45 Grad Neigung vor dem Körper. Das verhindert, dass der Kopf ständig zur Seite rotieren oder sich vornüberbeugen muss. Und ganz ungewöhnlich: Statt einer üblichen Maus ist eine Roller-Maus in der Mitte der Tastatur vorgesehen, »die zentrale axiale Anordnung vor der Tastatur verhindert einseitige PC-Arbeit, sodass viele sonst resultierende Probleme vermieden werden«, sagt Firmeninhaber Volker Timm. Sie sei so ausgestattet, dass sie mit Fingern beider Hände bewegt werden könne.

Wenn schon die menschliche Wirbelsäule nicht für dauerhafte Sitzpositionen geschaffen ist, dann schafft sie es wohl am besten, wenn man ihr optimale ergonomische Möglichkeiten bietet. ●

Deutschland hat Rücken – Therapie im Wirbelsäulenzentrum

CORNELIA HEIM

Ob Hexenschuss, steifer Nacken oder Bandscheibenvorfall – es passiert meist aus dem Nichts: Einmal die Wasserkiste verhoben, kurz sich unglücklich gebückt oder auch nur beim Sitzen den Rumpf verdreht – schon hämmert der Schmerz im Rücken und nichts geht mehr.

Statistisch gesehen machen acht von zehn Menschen leidvolle Bekanntschaft mit dem Kreuz. Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln, abgepuffert durch je eine Bandscheibe. Das Gros der Malaisen lokalisiert sich im unteren Rücken, der schließlich mit nur fünf Wirbeln die Hauptlast beim Heben und Schleppen tragen muss, gefolgt von der Halswirbelsäule und (selten) der Brustwirbelsäule.

Die gute Nachricht: 90 Prozent der Rückenschmerzen verschwinden binnen sechs Wochen wieder. Bei knapp zehn Prozent der Betroffenen wird der Schmerz im Kreuz allerdings chronisch. Spätestens jetzt sollten sich Experten fachübergreifend des Problems annehmen. Denn Rückenschmerz ist nicht einfach Rückenschmerz, sondern kann diverse Ursa-



Schmerz lass' nach! Jeder zehnte Rückpatient klagt über chronische Beschwerden. Fachübergreifende Diagnose und gezielte Therapie helfen.

chen haben. Da spielen Psyche (Stress) hinein, Ernährung (Übergewicht), Blutkreislauf, Bewegungsmangel oder Überlastung und vieles mehr. Umso wichtiger, dass sich Orthopäden wie am Wirbelsäulenzentrum des Hamburger Marienkrankenhauses interdisziplinär

Optimal: Rücken-leiden fachübergreifend behandeln lassen

mit Radiologen, Schmerztherapeuten und Gefäßspezialisten verständigen und gemeinsam eine konkrete Diagnose erstellen sowie einen individuellen,

auf den Patienten abgestimmten Therapieplan erarbeiten.

Auch bei der Behandlung gibt es etliche Optionen. Oft können verspannte, verkürzte, überdehnte Muskeln ebenso wie verhärtete Faszien konservativ therapiert werden, also physikalisch (z.B. mit Wärme, Licht, elektrischen Reizen) oder via Physiotherapie (Massagen, Krankengymnastik). Mitunter kommt man aber an einer interventionellen Therapie wie einer Blockade der schmerzenden Nervenwurzeln oder einem operativen Eingriff, etwa einer mikrochirurgischen Bandscheiben-OP oder einer Korrektur von Wirbelsäulen-Fehlstellungen, nicht vorbei. ●



Gesundheit im Büro – Körperzentriert Arbeiten®

EIN BEITRAG VON VOLKER TIMM

Schreibtisch, Stuhl und Computer – mehr braucht es nicht für einen Büroarbeitsplatz. So denken immer noch viele und irren gewaltig. Zahlreiche Untersuchungen und Studien haben eindeutig gezeigt, dass ein durchdachtes Bürokonzept die Arbeitsleistung deutlich steigert, die Krankheitstage massiv verringert und das Zufriedenheitsgefühl verbessert. Mit Körperzentriert Arbeiten® erreichen Sie diesen Zustand, mit den richtigen »Werkzeugen« im Büro werden Beschwerden oft nachhaltig reduziert.

KONTAKT: Volker Timm · kza@ioe-fachagentur.eu · www.ioe-fachagentur.eu

Wie Körperzentriert Arbeiten® die Büroarbeit verbessert

EIN BEITRAG VON CHRISTOF OTTE

Büroarbeit stresst den Körper. Verspannungen und Schmerzen sind die Folge. Körperzentriert Arbeiten® erleichtert den Alltag. Ein neues, zertifiziertes Konzept für mehr Wohlbefinden und Produktivität.

Die immergrüne Zimmerpflanze ist in vielen Büros der letzte Rest von Natur in einem Umfeld, das der Natur des Menschen im Grunde widerspricht. Unser Körper ist für stundenlange statische Schreibtischarbeit nicht gemacht. Wäre es nicht sinnvoll, den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es darum geht, schmerzfrei zu arbeiten? Genau das ist das Ziel von Körperzentriert Arbeiten®. Das Konzept hat der Hamburger Ergonomiespezialist Volker Timm entwickelt, der sich mit dieser Materie seit 1987 beschäftigt.

»Produktiv arbeiten und dabei gesund bleiben – das ist das Ziel«, sagt Timm. Das sieht die AGR – Aktion gesunder Rücken e.V. – genauso und hat das Konzept 2017 zertifiziert. Timms Konzept geht über übliche Ergonomie-Maßnahmen weit hinaus. Studien haben ergeben, dass gesundheitsschädliches Verhalten maßgeblich durch falsche Arbeitsweisen ausgelöst wird. Der Monitor, die Eingabegeräte, die Positionierung der Papiere und die Haltung der Arme spielen eine wichtige Rolle bei der Vermeidung von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Ausgangspunkt sind dabei die Augen, die gute Haltung führen und leiten. Ein falscher Blickwinkel kann die gesamte Wirbelsäule negativ beeinflussen. »Das Kernstück von

Körperzentriert Arbeiten® ist die Ausrichtung aller Tätigkeiten zur Körpermitte hin«, sagt Timm. »In der Mitte liegt die Kraft. Die Arbeit wird um ein Zentrum angeordnet. Alle Bewegungen werden harmonischer und entsprechen eher natürlichen Abläufen. Das spürt der Nutzer intuitiv. Bessere Selbstwahrnehmung als Basis für gesunde Leistungs-

In der Mitte liegt die Kraft

fähigkeit bei der Arbeit.« Dabei ist es wichtig, alle Bereiche des Körpers zu unterstützen – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels. Mit dem IOE Monitorarm etwa kann der Bildschirm genau an die Sichtachse des Benutzers angepasst werden. Das zentriert den Körper, Augen und Halswirbelsäule werden entlastet.

IOE Tischpulte helfen Nacken und Schultern, weil bei der Arbeit mit Dokumenten der Kopf

nicht ständig zur Seite gedreht werden muss. Die RollerMouse unterstützt Körperzentriert Arbeiten® als zentrales Eingabegerät. Sie wird in der Mitte vor der Tastatur platziert. Den Mauszeiger steuern beide Hände über einen großen Rollstab. Ergebnis: eine zentrale Ausrichtung des Körpers.

Ein grundsätzliches Büro-Problem bleibt: zu wenig Bewegung. Ein Sitz-Steh-Tisch erleichtert den Lagewechsel. Aber meist wird die PC-Arbeit im Stehen als unbehaglich empfunden und der Stehtisch entsprechend selten genutzt. Hier unterstützt das Aktivierungsbrett GYMBA – Gehen im Stehen. Durch Gehbewegungen auf dem instabilen Stehboard werden Muskelketten von der Fußsohle bis zur Halsmuskulatur angesprochen. Während der Arbeit trainiert man unmerklich die Muskulatur, schon nach kurzer Zeit lassen Rückenschmerzen und Verspannungen nach. ●



KONTAKT
Körperzentriert Arbeiten® von der IOE Fachagentur Hamburg, Volker Timm. Mehr Informationen von office@ioe-fachagentur.eu

BEZUGSQUELLE
Körperzentriert Arbeiten® in Hamburg, exklusiv bei Ergo-object/Ergotrading GmbH Burchardstraße 6 20095 Hamburg Tel. (040) 309 69 20 ergo@ergoobject.de

GESUNDHEITSTIPPS

1. In Bewegung bleiben

Gut für die Durchblutung: So oft wie möglich Beine ausschütteln und am besten an einem höhenverstellbaren Tisch mal im Sitzen, mal im Stehen arbeiten.

2. Gehen im Stehen

Die Idee kommt aus Finnland: Auf dem neuen Trainingstool Gymba können Büroarbeiter locker auf der Stelle gehen, stretchen, balancieren.

3. Möglichst flexibel

Öfter mal auf einem (Balance-) Kissen stehen, das aktiviert die tiefer liegende Muskulatur.

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, Dieke Steck Realisierung: TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des ZEIT Verlags; Projektmanagement: Elena Matinski; Grafik: Jörg Maaßen; Texte: Cornelia Heim; Lektorat: Egbert Scheunemann; Fotos: iStockphoto (2) Produktmanagement: Ute Klemp Anzeigenleitung: DIE ZEIT, Matthias Weidling (Gesamtanzeigenleitung), Nathalie Senden Verkaufsleitung: Maren Henke, Tel.: 040/3280152, henke@zeit.de; Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 63 vom 1. Januar 2018