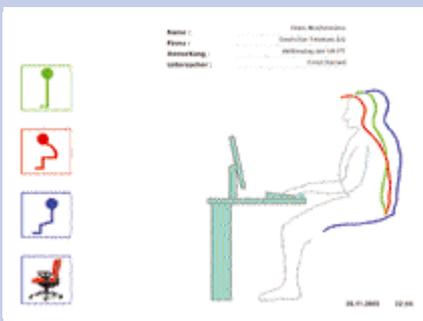


Rund um den Rücken

So funktioniert die Ergo-Mouse



Ergopass mit der Darstellung der Wirbelsäulenform im Stehen und Sitzen

Auf dem Ergopass ist die Wirbelsäulenform in verschiedenen Positionen dargestellt.

Dabei bedeutet:

grün: die natürliche Form der Wirbelsäule im Stehen.

rot: die Form beim Sitzen mit Rundrücken und den sich daraus ergebenden Problemen für die Gesundheit.

blau: die Form beim Sitzen mit geradem Rücken. Sie ist fast identisch mit der Form beim Stehen.

Bild ist da

Ergo-Mouse im Einsatz

Krafttraining statt Rückenschmerzen

Moderne Form



Neue Wege in der Beratung am Bildschirm-Arbeitsplatz

Wie eine kleine Maus beim Sitzen hilft

Mit moderner Technik lassen sich Handlungsfehler beim Sitzen anschaulich dokumentieren. „Ergo-Mouse“ heißt das Gerät, das jetzt auch bei der Unfallkasse Post und Telekom im Einsatz ist.

Das Hauptproblem bei jeder Beratung ist die Sensibilisierung auf das Thema. Gerade die Unterweisung in Sachen „richtiges Sitzen“ ruft beim Zuhörer nicht gerade Begeisterungstürme hervor. Vielfach lassen sich die Zuhörer von den Informationen „berieseln“, finden sie vielleicht sogar noch interessant, aber eine Auswirkung, mit sofortiger bzw. nachhaltiger Veränderung der Verhaltensweisen, ist nur in den seltensten Fällen zu erreichen.

Ein Grund ist natürlich, dass neben dem Arbeits- und Gesundheitsschutz jede Menge anderer Informationen durch Unterweisungen vermittelt wird. Für den Beschäftigten stellt sich die Frage: „Was soll ich denn noch alles beachten?“

Um eine bleibende Wirkung bei den Zuhörern zu erzeugen, gilt es daher auch neue Wege einzuschlagen.

Eine besondere Betroffenheit wird erreicht, wenn man jedem Probanden den eigenen Körper, zum Bei-

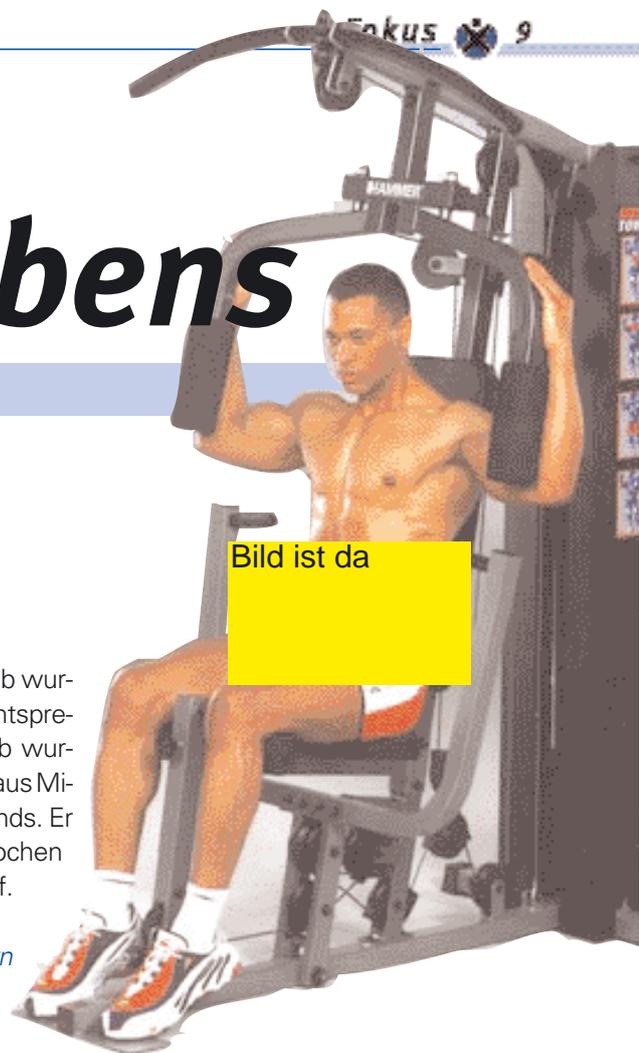
en des Stierhebens

Die Idee vom starken Körper ist alt. Heute erfüllen Maschinen die Aufgabe, Muskulatur zu bilden und zu stärken – auch die des Rückens.

Schon Konfuzius (521 v. Chr.) soll Krafttraining betrieben haben. Noch älter sind die Wandbilder aus dem antiken Ägypten (ca. 3000 v. Chr.), die Frauen und Männer bei Kräftigungsübungen zeigen. Einer Legende nach soll auch der Grieche Milon von Kroton, ein Freund Pythagoras, nach dem Prinzip des progressiven Krafttrainings trainiert haben. Er hob

täglich ein Stierkalb hoch. Das Kalb wurde immer schwerer und Milon entsprechend immer stärker. Aus dem Kalb wurde ein ausgewachsener Stier und aus Milon der stärkste Mann Griechenlands. Er war von 532 bis 516 ununterbrochen olympischer Sieger im Ringkampf.

Bitte umblättern



Wie funktioniert die Ergo-Mouse-Methode?

Der Einsatz der Ergo-Mouse in den Unternehmen kann zum Beispiel so aussehen:

Die Beschäftigten werden über die Aktion im Voraus durch ein Informationsblatt unterrichtet.

Die Aktion startet mit dem Festhalten der momentanen Sitzhaltung an den Arbeitsplätzen mit einer Videokamera. Dabei wird jeder Beschäftigte für zirka 30 Sekunden an seinem Arbeitsplatz aufgezeichnet.

In einer Einführungsveranstaltung wird den Beschäftigten die Vorgehensweise der „Wirbelsäulenvermessung“ erklärt und über die Grundzüge der Ergonomie bei sitzender Tätigkeit informiert.

Dann wird zuerst die Wirbelsäule vermessen. Dabei werden drei Haltungsformen aufgezeichnet. Einmal im Stehen, um die natürliche Form der Wirbelsäule aufzunehmen, und je einmal beim „falschen“ Sitzen mit Rundrücken und beim „richtigen“ Sitzen. Mit der Darstellung auf dem Ergopass wird schnell und objektiv vermittelt, dass die Wirbelsäule auch im Sitzen die natürliche Form annehmen kann. Dann sind die Belastungen für Wirbelsäule, Bandscheiben und Bänder gering. Die richtige Stuhleinstellung unterstützt die Haltung.

Bei der Vorführung der Videoaufzeichnung lassen sich dann die Verbesse-

rungsmöglichkeiten beim Sitzen sehr deutlich darstellen. Motto: Nur was das Auge sieht, glaubt das Herz. Mit seiner Wirbelsäulenform vor Augen und den Videobildern auf dem Fernsehgerät sieht der Beschäftigte sich selbst aus einer Betrachterperspektive. Die Verbesserungsmöglichkeiten, die sich an seinem Arbeitsplatz ergeben, kann er leicht nachvollziehen. Weitere Informationen zur Optimierung seines Bildschirm-Arbeitsplatzes werden dabei ebenfalls vermittelt. ■

Weitere Informationen:

Ernst Dazian, Telefon: (0931) 2700150

Mail: Dazian@ukpt.de

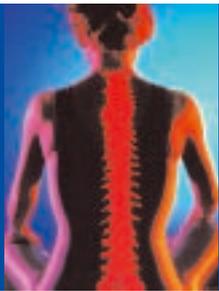
spiel seine Wirbelsäule, zeigt und daraus die ideale Sitzposition für ihn ableiten kann.

Die „Ergo-Mouse“ ähnelt in ihrer Form einer Computer-Maus. Mit ihr wird die Form der Wirbelsäule abge-

tastet und über Funk auf einen Computer übertragen. Das Ergebnis lässt sich mit einem Drucker auf einem Ergopass dauerhaft festhalten.

Ernst Dazian, Aufsichtsperson bei der UK PT, hat in mehreren Veranstaltun-

gen erfolgreich diese Methode angewandt. „Das Interesse war überraschend groß“, sagt er. „Und vor allem: Die Beschäftigten setzten die Erkenntnisse vielfach unmittelbar am Arbeitsplatz um.“ ■



Rund um den Rücken

Training gegen Haltungsschäden in einem Betrieb bei Köln 1965 (rechts). 1970 wurde so im Büro Gymnastik betrieben (unten).



Fortsetzung von Seite 9

Vor etwa 100 Jahren begann der schwedische Arzt Gustav Johann Wilhelm Zander (1835–1920) die Heilgymnastik zu mechanisieren, indem er Widerstandsapparate entwickelte, die sich den physiologischen Bewegungsformen des Menschen anpassten. Die Geräte wurden ab 1905 von der Firma Rossel, Schwarz und Co. in Wiesbaden produziert und nur im kompletten Satz

abgegeben. Preis: 50.000 Reichsmark. In fast allen großen Städten Deutschlands existierten Zander-Einrichtungen. In Leipzig unterhielt die AOK als einzige Ortskrankenkasse einen Zander-Gymnastiksaal, in dem bis zum Ersten Weltkrieg „gezandert“ wurde. Die Zerstörungen des Krieges beseitigte diese hochtechnisierten Apparate.

Dass ein eindeutiger Zusammenhang zwischen chronischen Rückenschmerzen und schwacher Muskula-

tur besteht – Experten machen sie in 80 Prozent der Fälle für chronische Rückenschmerzen verantwortlich – bestätigen viele Studien.

So führte zum Beispiel die Roseville Clinic in Minneapolis mit mehr als 400 für eine Operation vorgesehenen Rückenschmerzleidenden ein sehr intensives Muskelkräftigungsprogramm durch. 90 Prozent der Teilnehmer kamen so um den chirurgischen Eingriff herum. ■

60 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage wegen Kreuzschmerzen

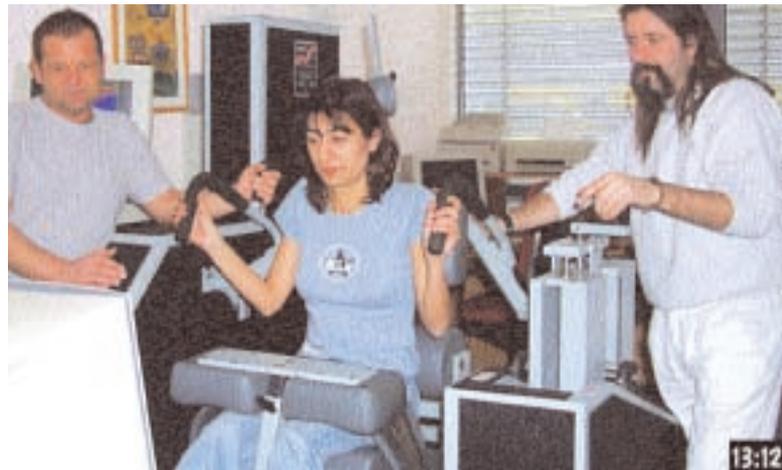
120 Sekunden vermeiden Fehltage

Wer seinen Rücken gezielt kräftigt, der fehlt auch seltener am Arbeitsplatz. Das beweist auch eine Studie bei der Deutschen Post, bei der Beschäftigte drei Jahre lang ihre Rückenmuskulatur stärkten.

Rückenschmerzen sind eines der häufigsten und kostenintensivsten Krankheitsbilder unserer Zeit. Bundesweit ist von rund 60 Millionen dadurch bedingten Fehltagen jährlich auszugehen. Klar, dass diese Erkrankung auch Thema für die betriebliche Gesundheitsförderung der Deutschen Post ist. „Von Aerobic über Massagen am Arbeitsplatz bis hin zu Rückenschulen wurde in den vergangenen zehn Jahren vieles innerhalb des Unternehmens ausprobiert“, erläutert Thomas Draxler, Aufsichtsperson in Vorbereitung in der UK PT-Außenstelle Frankfurt/Main.

Doch eine systematische Erhebung, wie sich das auf den Krankenstand auswirkt, gab es bisher bei der Deutschen Post nicht. 1999 bekam Draxler, damals Koordinator für Gesundheit am Arbeitsplatz der Niederlassung BRIEF Frankfurt, vom Arbeitskreis Gesundheit den Auftrag, ein Konzept zu entwickeln, wie Arbeitsausfall aufgrund von Rücken-erkrankungen verringert werden kann. Nach Prüfung mehrerer Konzepte wurde ein medizinisches Kräftigungstraining an einem computerunterstützten Trainings- und Therapiegerät favorisiert. MedX, so heißt die Methode, basiert auf der gezielten Kräftigung der Lumbalmuskulatur.

Mehr als 100 Beschäftigte mit Rückenschmerzen meldeten sich für das Programm an. Sie trainierten nach ärztlicher Untersuchung insgesamt 18-mal 120 Sekunden. Gleichzeitig wurde im Rahmen der begleitenden Studie und unter strikter Beachtung des Datenschutzes das Befinden der Teilnehmer und die Entwicklung des Krankentagestandes dokumentiert und ausgewertet. Mit dem Ergebnis, das im ver-

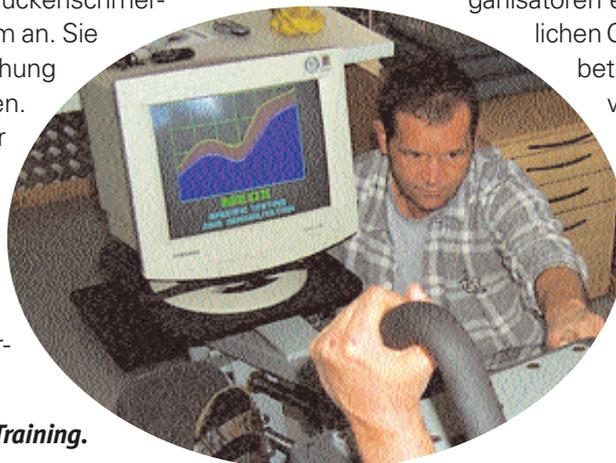


Unter fachlicher Anleitung wird die Muskulatur gestärkt.

gangenen Jahr vorgelegt wurde, ist Thomas Draxler zufrieden: „Die Beschäftigten, die ihre Rückenmuskulatur an dem Trainingsgerät gestärkt haben, fühlten sich insgesamt gesünder und hatten rund 1.100 Krankentage weniger als im Vorjahr. Die Krankentage wegen Rückenschmerzen haben sich um 924 Tage reduziert.“ Wobei sich bei der Vergleichsgruppe, den Abbrechern des Trainings, die rückenbedingten Krankentage sogar leicht erhöht haben.

Fazit: Mehr Kraft, weniger Schmerzen – für die ehemals rückenengeplagten Kolleginnen und Kollegen hat sich das Training gelohnt. Auch der Arbeitgeber profitiert, denn weniger Krankentage bedeutet für die Unternehmen letztlich auch mehr Gewinn. Mit dem Projekt, da sind sich die Organisatoren einig, wurde das Ziel der betrieblichen Gesundheitsförderung auch unter betriebswirtschaftlichen und volkswirtschaftlichen Gesichtspunkten erreicht – für den Menschen spürbar und das Unternehmen messbar. ■

Weitere Informationen: Thomas Draxler, Telefon: (069) 95820081
Mail: Draxler@ukpt.de



Erfolgskontrolle direkt beim Training.