

«ERGONOMIE IST KEINE PILLE»

SABINE BLUM WOLLTE TÄNZERIN WERDEN. HEUTE IST SIE FROH, DASS SIE SICH FÜR EINE KAUFMÄNNISCHE AUSBILDUNG ENTSCIEDEN HAT UND AUF DEM ZWEITEN BILDUNGSWEG LEHRERIN FÜR BEWEGUNGSPÄDAGOGIK GEWORDEN IST.

DIE WELT DER ANATOMIE, PHYSIOLOGIE UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT DES KÖRPERS HAT SIE IN DEN BANN GEZOGEN. IM INTERVIEW ERKLÄRT SIE, WAS ERGONOMIE IST UND WIE SIE SICH ÜBER DIE JAHRE ENTWICKELT HAT.



Frau Blum, Ergonomie ist ein weiter Begriff. Welcher Bereich betrifft die Bevölkerung am meisten ?

Ergonomie kommt aus dem Altgriechischen und vereint die Begriffe Werk, Arbeit und Gesetz. Das Wort bezieht sich also auf den Arbeitsplatz. Heute stehen wir vor der Herausforderung, dass der herkömmliche Arbeitsplatz mit der privaten Umgebung verschmilzt. Viele sind als digitale Nomaden unterwegs. Sie bauen sich einen Bildschirmarbeitsplatz im Wohnzimmer, im Zug oder in Coworking-Bereichen auf. Ich bin der Meinung, dass beim Begriff Ergonomie der Umgang mit einem Bildschirm die Mehrzahl der Schweizer Bevölkerung betrifft.

Was ist Ihre Motivation, die Gesundheit von Herrn und Frau Schweizer zu fördern ?

Während meiner Lehrtätigkeit als Bewegungspädagogin kamen immer wieder Menschen zu mir, die sich über Rücken- und Nackenschmerzen beklagten. Ich wollte diesen Schmerzen auf den Grund gehen. So habe ich mich auf den Bereich Arbeitsplatzergonomie spezialisiert und die Ergolive GmbH gegründet.

Was haben Sie herausgefunden ?

Die Beratung in Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz war vor 20 Jahren noch in den Kinderschuhen. Das Verständnis für Gesundheit im Büro beschränkte sich damals auf Massagen, Früchtekorb und Bewegung in den Pausen. Das Hauptproblem, «Bewegungsmangel» während der Arbeit, wurde aber nicht effizient angegangen.

Wie sieht das heute aus ?

Das Wissen, sich ergonomisch korrekt zu verhalten, ist zwar da, aber es wird oft nicht vernetzt angewendet. Ob wir nun in ein Handy schauen, am Laptop arbeiten, Sport machen oder ein Paket zur Post bringen: Wir müssen uns bewusster sein, dass wir bei allen Aktivitäten denselben Bewegungsapparat gebrauchen.

Heisst das, dass die vielen Präventionsangebote nicht wirken ?

Leider ist es oft so, dass eine Motivation zur Veränderung erst durch Beschwerden entsteht. Solange der Mensch keinen Schmerz verspürt, sieht er keinen Handlungsbedarf. Solches Verhalten ist der Killer für jegliche Präventionsbemühungen. Zudem ist der Mensch ein Gewohnheitstier und mag keine Veränderungen. Also muss eine Veränderung wohltuend sein. Es ist deshalb wichtig, dass die Verhaltensprävention über positive Anreize erfolgt. Die betroffene Person muss motiviert werden, nicht nur einfach Schmerzen und Krankheiten zu vermeiden, sondern gesund, fit und attraktiv zu bleiben. Ergonomie wirkt nicht wie eine Pille. Man kann sie nicht einfach einnehmen und es hilft.

Früher gab es keine Laptops und Tablets. Wie hat sich die Ergonomie entwickelt ?

Stimmt. Handynacken und Mausarm gab es nicht. Die Menschen starrten weniger in Bildschirme. Die entscheidende Frage ist: Wohin schaue ich? Wenn wir die drei Belastungsfaktoren Gewicht, Dauer und Wiederholung beachten und uns bewusst werden,

wie wir ab Kindesalter immer öfter in einen Bildschirm schauen, ist es kein Wunder, dass die Nackenmuskulatur resigniert.

Aber wie kann ein Handynacken vermieden werden ?

Beim ständigen Schauen in den Bildschirm schiebt sich der Kopf automatisch nach vorn. Dadurch ist er nicht mehr zentriert. Um Beschwerden zu vermeiden, muss unser Gewicht gegenüber der Schwerkraft zentriert sein, damit unsere Muskulatur in einer sauber balancierten Spannung arbeiten kann. Ansonsten entstehen die hartnäckigen Nackenverspannungen. Das heisst, wenn der Körper die Balance verliert, wird es gefährlich.

Die Coronakrise hat dem Home-Office einen enormen Schub gegeben.

Wo sehen Sie hier die Chancen und Gefahren ?

Mitarbeitende können gewissen Bedürfnissen zuhause besser nachgehen. Sie bewegen sich freier, stehen eher auf, schütteln und strecken sich, machen Bewegungsübungen oder legen sich für zehn Minuten hin, um die Muskulatur zu entspannen. Im Geschäftsbüro herrscht diesbezüglich eine Hemmschwelle. Gefahren sehe ich bei der Ablenkung. Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu setzen, ist eine Herausforderung. Im Home-Office empfiehlt es sich, Arbeitszeiten zu definieren. Diese müssen nicht von 8 bis 18 Uhr sein. Kritisch wird es, wenn die Ruhephasen nicht eingehalten werden.

Wie wichtig sind ergonomische Hilfsmittel ?

Den Unternehmen, die sich auf ergonomische Hilfsmittel spezialisiert haben, bin ich dankbar. Ganz wichtig ist, dass Interessierte solche vor der Beschaffung testen können. Seien es ergonomische Mäuse, Mobiliar oder Eingabemittel: Das Angebot ist riesig. So werden Beratung und Testmöglichkeit zu entscheidenden Faktoren. Ergonomische Helferlein sind so individuell wie gut passende Schuhe. Dass passende Hilfsmittel die Ergonomie unterstützen können, ist unbestritten.

Wie sieht in Ihren Augen das Büro der Zukunft aus ?

Das Büro wird sich nicht nur an einem einzigen Ort befinden. Wir werden an verschiedensten Orten arbeiten und die Dauer einer statischen Haltung reduzieren. Neue technische Hilfsmittel werden helfen, nicht mehr immer in eine Richtung zu schauen und immer weniger Gewicht mit uns zu tragen. Ich bin davon überzeugt, dass in Zukunft mehr Technologien vorhanden sein werden, die unser Wohlbefinden unterstützen.

TIPPS FÜR DEN UNKONVENTIONELLEN ARBEITSPLATZ MIT LAPTOP:

- Richten Sie sich an einem Platz ohne Blendungen ein.
- Eliminieren Sie Lärmquellen.
- Sie sitzen an einem Esstisch? Wechseln Sie regelmässig die Sitzgelegenheiten (Stuhl, Hocker, Sitzball, Sitzkissen etc.).
- Berühren Ihre Füsse beim Sitzen den Boden nur knapp? Nehmen Sie eine Schachtel als Fussstütze.
- Nutzen Sie den Laptop am Arbeitstisch immer auf einer Laptopstütze in Kombination mit einer externen Tastatur und einer Maus.
- Der Laptop kann zur Abwechslung auch sitzend auf dem Sofa bedient werden. Legen Sie dazu ein bis zwei Kissen auf Ihre Oberschenkel und stellen Sie den Laptop darauf.
- Machen Sie alle 45 Minuten eine kurze Bewegungspause.