

Aspekt Ergonomie

Basics

+ Checkliste im Download

Christoph Reich
Zürich

www.christophreich.ch

Verständnis der Ergonomie

Level 1

- Strukturelle Ergonomie
 - Einrichtung, gute Haltung, Mensch/Maschine-Interface

Level 2

- Abwechslung ist wichtiger als strukturelle Ergonomie
 - Pausen, Portionierung, Jobrotation

Level 3

- Gezieltes und achtsames Selbstmanagement
 - Task ↔ Trainingszustand, Summation, Bankkontomodell
- ➡ Für eine fundierte Beratung ist eine vertiefte Anamnese unumgänglich

Anamnese als Detektivarbeit

Ziel der vertieften Anamnese: eine solide Arbeitshypothese zu den Gründen, die zum aktuellen Problem geführt haben.

Ursachenklärung bringt Kontrolle statt diffuser Angst vor dem nächsten "Schmerzüberfall"

- Ich weiss, wie ich Rückfälle verhindern kann

Ursachenklärung ermöglicht gezielte Selbstmanagement-massnahmen

- Höhere Motivation für gezielte Massnahmen
- Höhere Effizienz der Behandlung

Anamnese als Detektivarbeit

Die Ausnahme

- Seit ich vor 1 Woche habe ich

Häufig: Die Auslösefaktoren / Ursachen sind ganz oder teilweise in einer **Black-Box**

- «Keine Ahnung, es war alles wie immer, ich habe nichts besonderes gemacht»
- Je länger die Vorgeschichte, umso schwieriger die Rekonstruktion

Wie knacke ich die Anamnese - Black - Box

1. Genauer Zeitablauf?

- Einkreisen - Patienten bringen da häufig eine grobe und verzogene Vorstellung / Erinnerung mit.
- Mit dem genaueren Fixieren des Beginns kommen eher Erinnerungen und Überlegungen zur Ursache an die Oberfläche

2. Leise Idee / Miniverdacht zur Ursache?

- Häufig gab es flüchtige Gedanken, die nicht klar festgehalten wurden.

3. Unterschätzte Auffälligkeiten im Alltagsprogramm?

- Gab es dann etwas das «mehr, strenger, schneller, länger» war als sonst

Wie knacke ich die Anamnese - Black - Box

4. a) Latenz des Symptombeginns

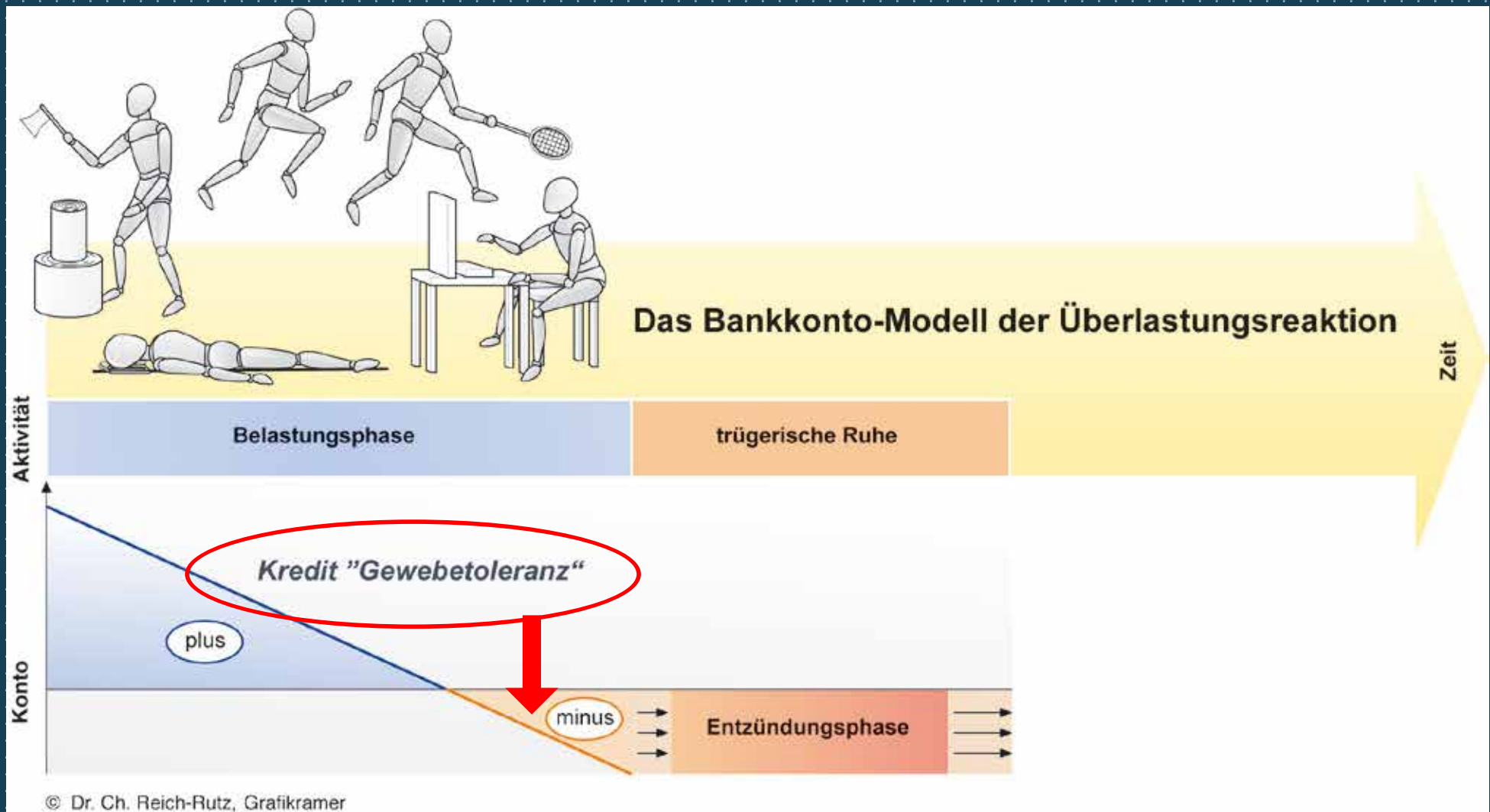
- Häufig zeitlich verzögerter Symptombeginn (zBsp. erst am nächsten Morgen oder auch am mal übernächsten Tag)
- vgl. mein Bankkontomodell

Das Bankkontomodell Verständnis – und Dosierungshilfe

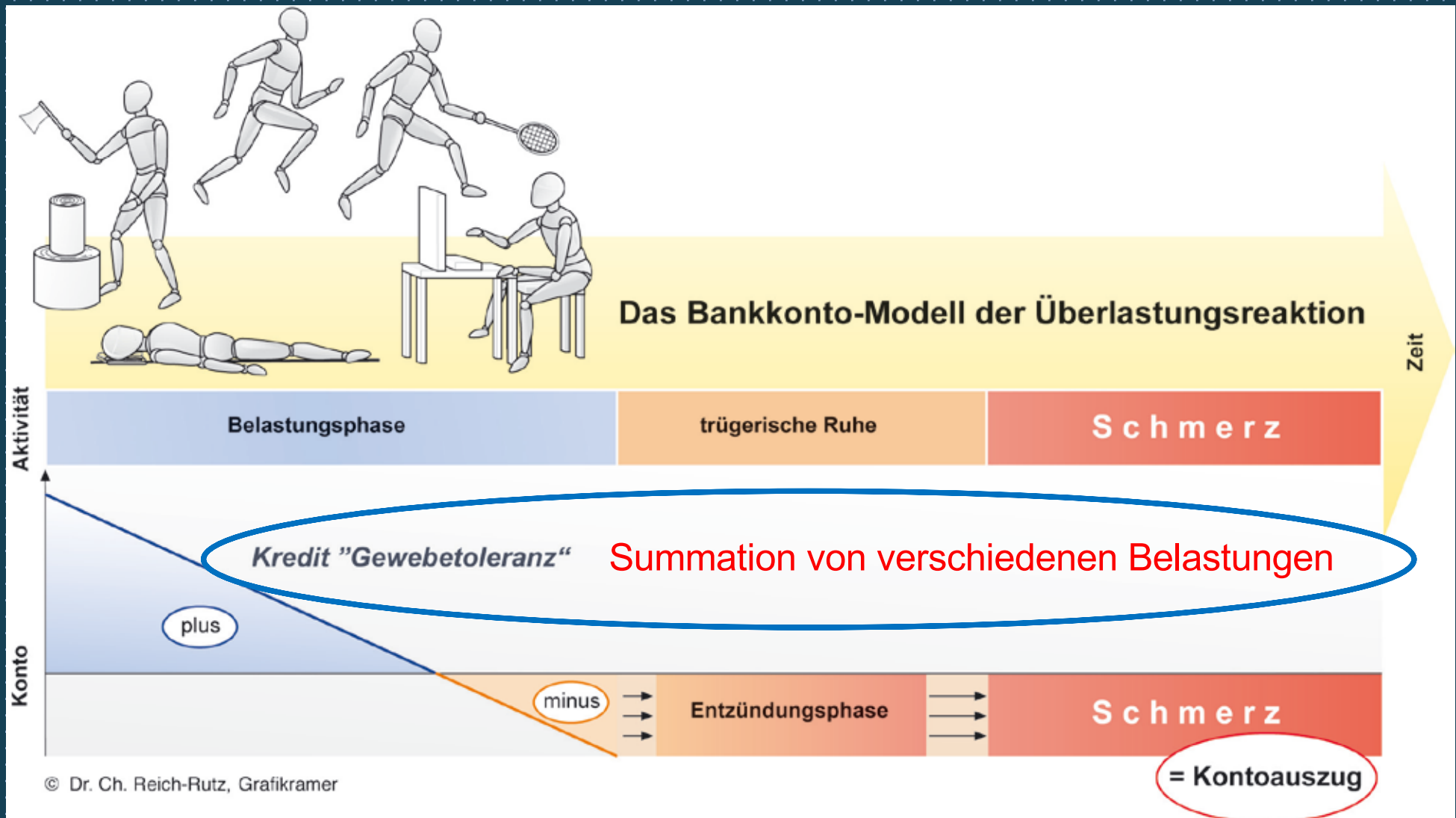


© Dr. Ch. Reich-Rutz, Grafikramer

Das Bankkontomodell Verständnis – und Dosierungshilfe



Das Bankkontomodell Verständnis – und Dosierungshilfe



Wie knacke ich die Anamnese - Black - Box

4. a) Latenz des Symptombeginns

- Häufig zeitlich verzögerter Symptombeginn

4. b) Suchraster von linear auf Summation schalten

- mehrere Faktoren haben sich in der Summe ausgewirkt
- vgl. mein Bankkontomodell

5. Was häufig ist, ist häufig

- erfahrungsgemäss relevante Faktoren abchecken passend zur vorliegenden Situation
- Bsp: PC Arbeitsplatz detailliert schildern lassen, nach Hobbies fragen?, Garten?

6. Konzept «Importschmerzen»

- Myofasciale Verspannungen und TP CTÜ/BWS ohne Beschwerden beim Sitzen am PC.
- Beim Joggen nach der Arbeit Schmerzen im CTÜ

Auswahl der häufigsten Interventionen (CTÜ)

1. Strategie / Motto «Weniger vom Dümmersten»

- Konzentration auf die Hauptfaktoren
- «Was müssen Sie machen, damit es sicher schlechter wird?»
- Höhere Effizienz und höhere Motivation

2. Kurzpausen* alle 20' mit Timer für 1-2 Min

- Keine stundenlange Fehlhaltung
- Abwechslung und Restart bez. Sitzhaltung

*R.Balci et. Al., The effects of work-rest schedules and type of task, Ergonomics, 2003, Vol.46, No.5, 455-465

Take Home Message

Eine vertiefte Anamnese bis zur soliden Arbeitshypothese zu den Ursachen im Einzelfall ist die Voraussetzung für effiziente Ergonomiemassnahmen.

Das Denken in der Kategorie „Verzögerte Auswirkung, häufig erst am Folgetag“ und in der Kategorie der „Summation von Belastungsfaktoren“ kann die Anamnese-Black-Box knacken.

Das Prinzip „Weniger vom Dümmersten“ und das Konzept der „Kurzpausen“ ist immer ein guter Anfang



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Auswahl der häufigsten Interventionen (CTÜ)

1. Strategie / Motto «Weniger vom Dümmersten»
 - Konzentration auf die Hauptfaktoren
 - «Was müssen Sie machen, damit es sicher schlechter wird?»
 - Höhere Effizienz und höhere Motivation
2. Kurzpausen alle 20' mit Timer für 1-2 Min
 - Keine stundenlange Fehlhaltung
 - Abwechslung und Restart bez. Sitzhaltung
3. Haltung bei der Arbeit
 - Keine Schildkrötenposition / kein Vorschieben des Kopfes
 - Haltungskontrolle beim Heben oder im Gehen

Auswahl der häufigsten Interventionen (CTÜ)

4. Einrichtung Arbeitsplatz

- Tischhöhe, Stuhlqualität, höhenverstellbarer Tisch
- Stehsitzen statt Sitzen oder Stehen
- Bildschirmhöhe / Anordnung von mehreren Bildschirmen
- Maus (nach am Körper, nahe an der Tastatur, ergonomische Maus / Rollermouse)
- Kein Papier zwischen Tastatur und Tischkante
- Externer Bildschirm / ext. Tastatur für den Laptop
- Höhe des Coiffeurstuhls bei kleinen Coiffeusen
- Kinnstütze bei der Geigerin

5. Einfluss Visus / Brille / Progressive Gläser / Bildschirmbrille

- Brille beim Velofahren
- Brille / Notenständer am Instrument

Auswahl der häufigsten Interventionen (CTÜ)

6. Verhalten beim Lesen im Sitzen/ im Liegen / vor dem Schlafen

- Abstützen von Buch- und Armgewicht auf einem Kissen

7. Verhalten am Smartphone / Tablett

- Cave lange Haltebelastungen
- Möglichst Arm abstützen

8. Selbstorganisation bei der Arbeit / im Haushalt / im Garten / beim Autofahren

- Portionierung mit Unterbrüchen für andere Tätigkeiten

9. Ergonomie ums Autofahren / Sitzposition / störende Kopfstütze

- Lendenstütze
- Abstand zum Steuerrad / Gaspedal
- Tempomat

Auswahl der häufigsten Interventionen (CTÜ)

6. Bei Schmerzen beim Aufstehen morgens / in der Nacht

- Frage nach Schlafposition, v.a. Bauchlage?
- Kissen?

7. Spezielle Massnahmen beim Cervico-radikulären-(Reiz)-Syndrom

- Arm konsequent abstützen / Kissen / diagonale Tasche / Jackentasche / Rucksackgurt
- Ev Halskragen für «HWS-Ferien» stundenweise

