

Rückenprobleme durch Homeoffice und Büroarbeit angehen

Aktuellen Zahlen zufolge arbeitet ein beträchtlicher Teil der Menschen in Deutschland im Homeoffice. „Die Qualität der Arbeitsplätze zuhause – aber auch die in manchen Büros – ist ebenso wie das Verhalten bei der Arbeit oftmals der Grund für Rückenprobleme“, stellt Susanne Weber fest. Sie bietet im Rahmen der Akademie des DVE (Deutscher Verband Ergotherapie e.V.) eine Fortbildung an, die auf das anatomische und medizinische Wissen von Ergotherapeut:innen aufsetzt und sie für die Ergonomieberatung zertifiziert.

In ihren regelmäßigen Reports haben mehrere Krankenkassen die Auswirkungen der Pandemie auch in puncto Homeoffice beleuchtet. Von den Befragten der DAK etwa sind rund ein Drittel der Beschäftigten im Homeoffice. Die KKH berichtet von mehr und länger andauernden Krankmeldungen durch Muskel-Skelett-Erkrankungen bei ihren Mitgliedern. Sie führt dies teils auf die schlechtere Ausstattung im Homeoffice, teils auf psychische Belastungen zurück. Susanne Weber von Ergoimpuls bietet Unternehmen Ergonomieberatungen an und bestätigt, es gebe verstärkt Anfragen. Den Firmen sitze der Fachkräftemangel mehr denn je im Nacken; Mitarbeiter:innen müsse man etwas bieten und Gesundheit sei per se und derzeit verschärft durch die Pandemie eines der zentralen Themen, sagt sie.

Bildschirmarbeit: Einstellungssache, aber bitte vom Profi

Wer konkurrenzfähig sein und bleiben möchte, muss demnach den Blick auf die Gesundheit der Mitarbeiter:innen in Office und Homeoffice richten und im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements auf die besonderen Erfordernisse während der Pandemie eingehen. Diesen Bedarf decken außer Anbietern wie Ergoimpuls auf Ergonomie oder betriebliches Gesundheitsmanagement spezialisierte Ergotherapeut:innen – prophylaktisch, aber auch im Rahmen ärztlich verordneter Interventionen, wenn bereits Rückenprobleme bestehen. „Viele klagen über Rückenbeschwerden, seit sie im Homeoffice sind“, bestätigt Susanne Weber. Das erstaunt nicht, denn die wenigsten verfügen über ein professionell ausgestattetes Arbeitszimmer mit entsprechendem Equipment. Oder über einen adäquaten Arbeitsplatz, der beim Einrichten professionell und körperzentriert auf die individuellen Anforderungen ausgerichtet wurde. Die Auswirkungen sind unterschätzt. „Was bei körperlichen Tätigkeiten außer Frage steht, gilt für die Arbeit im Office, Homeoffice oder unterwegs gleichermaßen“, so Weber, die betont, dass es selbstverständlich sein sollte, aus ergonomischer Sicht richtige, für die jeweilige Person passende Einstellungen am (Büro-)Arbeitsplatz vorzunehmen. Das sind für die Rückengesundheit maßgebliche Voraussetzungen.

Für gesundes Arbeiten: Verhältnisse vor Ort ausloten, ...

In der Realität sieht es jedoch meist so aus, dass Berufstätige – wenn überhaupt – lediglich die Möglichkeiten des Stuhls austesten oder den Monitor kippen oder verstellen. Inwiefern derart willkürlich vorgenommene Einstellungen passen, sei dahingestellt. Wird dem Gedanken an ergonomische Aspekte in Geschäftsräumen noch eine gewisse Bedeutung zugemessen, gerät dies im Homeoffice oder unterwegs bei der mobilen Arbeit meist völlig in Vergessenheit. Auch sind sich nur wenige bewusst, dass im Homeoffice am Küchentisch „lummeln“ oder ähnlich, vermeintlich gemütliche Positionen den Bandscheiben schaden. Diesem Missstand und weiter steigenden Zahlen von Menschen mit Rückenproblemen rücken auf Ergonomie spezialisierte Ergotherapeut:innen nachhaltig zu Leibe. Und zwar vor Ort. Ob im Rahmen von Verordnungen

oder im Auftrag eines Unternehmens: Ergotherapeut:innen sind dort aktiv, wo die Arbeit stattfindet, sprich zuhause, im Büro oder wo immer. „Das ist der Königsweg“, bestätigt Weber dieses Vorgehen, welches insbesondere im Homeoffice viele Vorteile bietet. Ergotherapeut:innen analysieren die Gegebenheiten, gehen ihre speziellen Checklisten und Fragebogen durch, machen Tests und beobachten die betreffende Person an ihrem Arbeitsplatz, bei ihrer Tätigkeit und innerhalb ihres speziellen Umfelds, um den Arbeitsplatz optimal einzurichten und zu gestalten.

... anpassen und optimieren

Dabei spielen Körperproportionen, Arbeitsabläufe und das Verhalten dieses Menschen eine genauso große Rolle wie weitere, für die Rückengesundheit nötige Einstellungen wie Licht-, Beleuchtungs- und Platzverhältnisse und die Verhältnisse ‚on Desk‘. Wer bis zu acht Stunden oder mehr am Schreibtisch verbringt, sollte dies mit gelenk- und rückenentlastenden Tools und Hilfsmitteln tun. Eine entsprechende Beratung zu ergonomischen Hilfsmitteln ist immer Bestandteil einer Ergonomieberatung, auch bei Ergotherapeut:innen. Es ist nicht egal, welche Maus jemand verwendet, ob er beziehungsweise sie mit oder ohne Pultauflage, Unterarmstütze oder anderen ergonomischen Hilfsmitteln arbeitet, dabei auf dem Balance-Board oder auf dem Fußboden steht – all das wirkt sich auf das Muskel-Skelett-System und den Rücken aus. Sogar die Anordnung der Arbeitsmittel hat Folgen. In Kooperation mit der Ergotherapeut:in lernen Beschäftigte, diese so zu positionieren, dass sie nicht nur körpergerecht, sondern auch effizientem Arbeiten dienen.

Für dynamisches Arbeiten: umgestalten und umstrukturieren

Darüber hinaus entwickeln Ergotherapeut:innen gemeinsam mit ihrem Gegenüber Ideen, wie Bewegung in die Arbeit kommt, wo Arbeiten im Stehen, Gehen und Sitzen stattfinden kann. Sie geben Impulse: Gibt es einen Tresen, eine Anrichte, Platz im Regal oder lässt sich ein Möbel umfunktionieren oder verändern, um dafür geeignete Aufgaben wie E-Mails oder digitale Konferenzen im Stehen zu erledigen? Sind außer Telefonieren weitere Tätigkeiten im Gehen möglich? Genauso wichtig sind Pausen und bei der Arbeit im Homeoffice das Kompensieren von deutlich kürzeren Wegen zum Arbeitsplatz, zur Toilette, zum Essplatz, und so weiter. Hier kommen keine Kolleg:innen vorbei, die einen mitnehmen zum Kaffeeholen oder zum Mittagessen. Im Sinne einer guten Selbstfürsorge raten Ergotherapeut:innen insbesondere diejenigen, die alleine leben, ihren gesamten (Arbeits-)Tag zu planen und so zu strukturieren, dass Arbeitsbeginn, Feierabend und ausreichend Zeitfenster für nötige Unterbrechungen und Aktivitäten vor und nach der Arbeit feststehen. Hilfreich – für alle – sind Übungen, etwa zum Dehnen. „Solche Einheiten müssen einfach sein und sich unkompliziert in den Arbeits- und Tagesablauf einbauen lassen. Damit sie im Alltag zur Routine werden, ist es sinnvoll, sie mit einer Aktion zu koppeln wie ein Getränk holen oder Ähnliches“, ist Susanne Webers Ansatz, der sich mit ergotherapeutischen Ansichten deckt.

Stellvertretend für die vielen Menschen mit Rückenproblemen wünscht sich die Chefin von Ergoimpuls, dass deutlich mehr Unternehmen Ergonomieberatung für ihre Beschäftigten als das erkennen, was sie ist: Eine Investition, die sich durch mehr gesunde und motivierte, weil wertgeschätzte Mitarbeiter:innen und weniger Kosten für Krankentage mehrfach zurückzahlt.

Informationsmaterial zu den vielfältigen Themen der Ergotherapie gibt es bei den Ergotherapeut:innen vor Ort; Ergotherapeut:innen in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes unter <https://dve.info/service/therapeutensuche>

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 0333335 – 303033, E-Mail: a.reinecke@dve.info

Zusätzlich zu den bisherigen Aspekten der Bildschirmarbeit geht Weber inzwischen auch auf die Gestaltung der Arbeit im Homeoffice und generell auf mobiles Arbeiten ein.



Beim Arbeiten im Office selbstverständlich: Ortswechsel und Bewegung, mit Kolleg:innen einen Kaffee holen und mehr. Ergotherapeut:innen suchen und finden gemeinsam mit Beschäftigten im Homeoffice Möglichkeiten, wie sich mehr Bewegung gegen Rückenproblemen einbauen lässt. (© DVE/ Janine Metzger)



Ergotherapeut:innen empfehlen Beschäftigten im Homeoffice – insbesondere, wenn sie alleine leben – den Tag zu strukturieren: Arbeitsbeginn, Pause, Arbeitsende und Aktivitäten vor und nach der Arbeit fest einplanen, damit sie wirklich stattfinden. (© DVE/ Janine Metzger).



Ergonomieberatung, etwa durch Ergotherapeut:innen, bedeutet: Analyse des Arbeitsplatzes, Tests und Fragen und vor allem: die Personen bei ihrer Arbeit beobachten. Finden aktive Pausen und Rückenübungen statt, entspricht der Arbeitsplatz ergonomischen Prinzipien – auch zuhause? (© DVE/ Janine Metzger)



(Rücken-)Gesundheit als Teil des Wettbewerbs: Der Mangel an Fachkräften wird sich durch die anstehende Verrentung der Baby-Boomer-Generation weiter zuspitzen. Ergotherapeut:innen beraten Unternehmen in puncto Gesundheit, ergonomische Aspekte und Arbeitsabläufe im Office, Homeoffice oder bei mobiler Arbeit. (© DVE/ Janine Metzger)



Susanne Weber betreibt mit Ergoimpuls ein Unternehmen, das Firmen in Sachen Ergonomie im Homeoffice und Office berät. Ihre Erfahrung und ihr Wissen gibt sie unter anderem im Rahmen von Fortbildungen weiter. (© DVE/ Weber)