

Darstellung der empirischen Untersuchung über moving

Durchgeführt durch Herrn Dr. Köstermeyer /Herrn Christian Braun
von der Friedrich- Alexander- Universität Erlangen- Nürnberg

Hypothese: „In zahlreichen epidemiologischen Studien wurden Belege für die Zusammenhänge von Rückenleiden mit Arbeitsbelastungen durch Bildschirmarbeit vorgestellt. Diese Belastungen soll das Rückentrainingprogramm moving reduzieren. Die Untersuchung prüft durch die Anwendung des Programms an PC-Arbeitsplätzen, inwieweit die Rückenmuskulatur gelockert wird und weitere Effekte zur Verbesserung der gesamten Befindlichkeit beitragen. Die Hypothese lautet, dass Rückenbeschwerden mit Hilfe von moving reduziert bzw. gelindert werden können. Der Untersuchungszeitraum dauerte sechs Wochen.

Standort der Studie: Die Probanden stellte eine Abteilung von Siemens am Standort München. Die Personen waren als Personalberater tätig und sie erfüllten ihre Funktion zum großen Teil im Sitzen.
Der Schwerpunkt ihrer Arbeit lag auf Arbeiten am Computer und telephonischen Diensten.

Fragebogen: Der Fragebogen ist in sechs Teilbereiche gegliedert. Er beinhaltet verschiedene Fragen zu den Bereichen Allgemeiner Gesundheitszustand, Körperliche Aktivität, in welcher Form Rückenbeschwerden in der letzten Woche aufgetreten sind, der Belastung am Arbeitsplatz, Angaben zur Person und Fragen zum Rücken insgesamt.

Beurteilung der Ergebnisse: Bereits der hohe Mittelwert von 3,8 (Skalierung: 1=nie bis 5=sehr oft) beim Eingangstest bestätigte, dass repetitive Arbeiten mit Haltungsbelastungen im Sitzen (Bildschirmarbeitsplätze) häufig starke Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich hervorrufen. Die angespannte und dauerhaft fixierte Haltung bei der Arbeit ist die Ursache von Verspannungen in der Nackenmuskulatur. Diese Anspannung bzw. Verspannungen erzeugen die für Bildschirmarbeitsplätze typischen Nackenschmerzen. Die signifikante Verbesserung des Mittelwertes der Rückenprogrammgruppe lässt den Schluss zu, dass das Rückenprogramm zur Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur beiträgt. Die mehrmalige Ausführung trägt zu einer Entspannung der genannten Muskulatur bei, die sonst durch statische Haltung und durch Verspannung bei psychischen Stressbelastungen ständig verkrampft und verkürzt.

Ein ähnliches Bild im Teil F ergab sich bei der Frage nach der Häufigkeit von Stresssituationen. Diese Ähnlichkeit ist kein Zufall, da bei sitzender Tätigkeit zwischen dem Auftreten vor allem von anhaltenden Stresssituationen und Beschwerden im Nackenbereich ein enger Zusammenhang besteht. So nahm die Häufigkeit von Stresssituationen in der Interventionsgruppe signifikant ab. In der Kontrollgruppe dagegen nahm die Häufigkeit minimal zu.

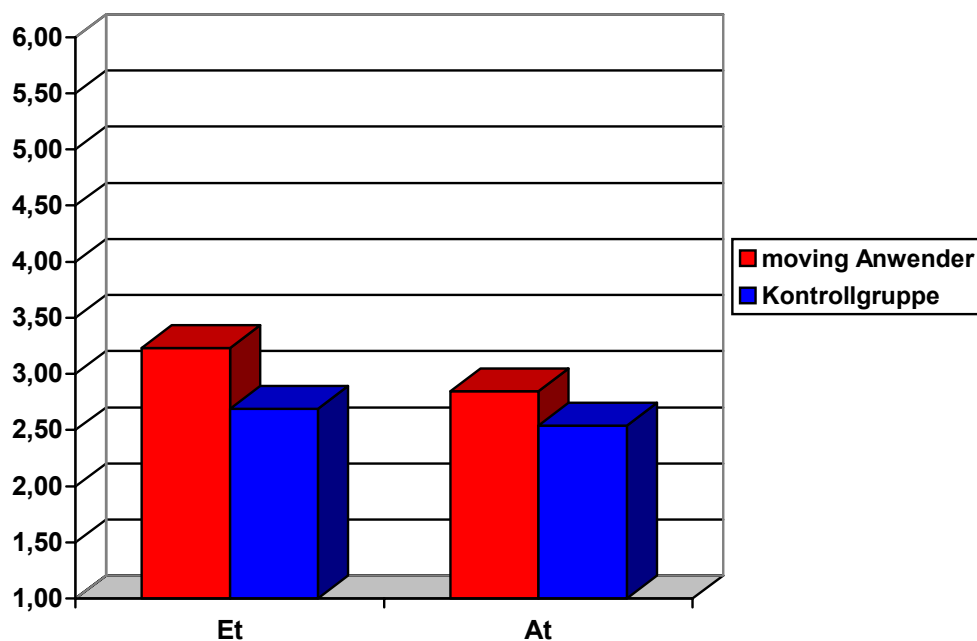
Zusammenfassung: Nach Abschluss der Untersuchungen bei Interventions- und Kontrollgruppe kann zusammenfassend folgendes festgestellt werden:

1. Signifikante Ergebnisse im Hinblick auf die Reduzierung von Rückenschmerzen und die Reduzierung der Beeinträchtigung durch Rückenschmerzen bei verschiedenen Tätigkeiten.
2. Signifikante Ergebnisse im Hinblick auf die seltener auftretenden Verspannungen und Schmerzen im Nacken.

Mit diesen Feststellungen kann die Hypothese, dass das Rückenprogramm moving beim Einsatz an PC-Arbeitsplätzen zur Reduzierung von Rückenbeschwerden beiträgt, bestätigt werden.

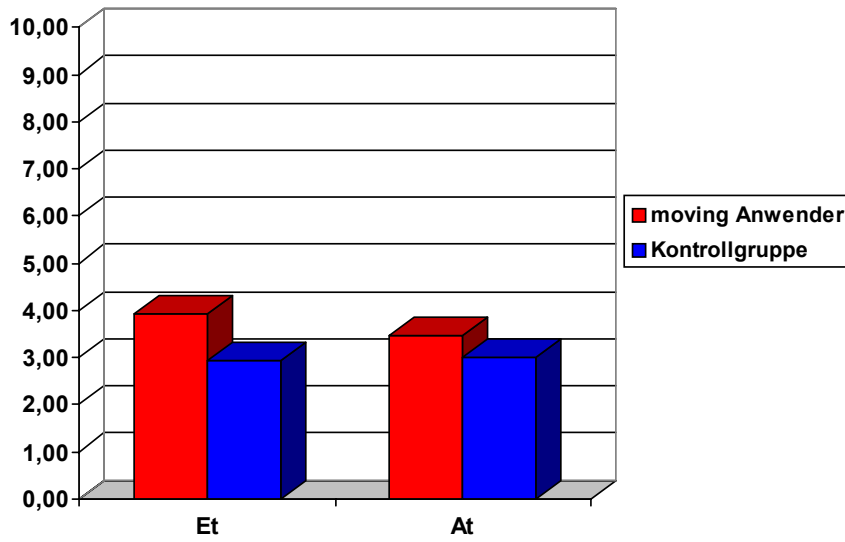
Ergebnisse (Auszug)

Darstellung der Mittelwerte für die Häufigkeit von Rückenschmerzen
(Aus Diplomarbeit der Friedrich- Alexander- Universität Erlangen- Nürnberg, 2004)

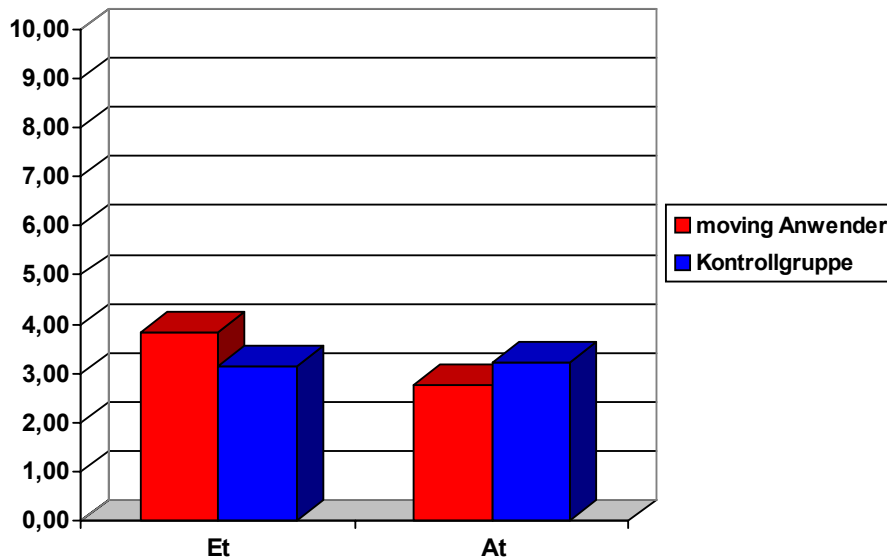


Wie häufig leiden Sie unter Stress

(Aus Diplomarbeit der Friedrich- Alexander- Universität Erlangen- Nürnberg, 2004)



Wie häufig kommen Verspannungen oder Schmerzen im Nacken vor.
(Aus Diplomarbeit der Friedrich- Alexander- Universität Erlangen- Nürnberg, 2004)



Stärke der Rückenschmerzen in der letzten Woche.

(Aus Diplomarbeit der Friedrich- Alexander- Universität Erlangen- Nürnberg, 2004)

