

ErgoGym2000®

von Lea von Brückner, dipl. Bewegungspädagogin BGB

Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz standen im Zentrum der Weiterbildung *ErgoGym2000®*. 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer besuchten zwischen dem 6. März und dem 29. August die 8 Kurstage mit total 48 Unterrichtseinheiten. Kursthemen und Dozenten waren:

- Ergonomie – Theoretische Grundlagen: Bruno Baviera
- Funktionelle Aspekte der Ergonomie: Roland Noth
- Ergonomie am Arbeitsplatz: Beatrice Gross
- Workshop ErgoGym2000®: Bea Hintermeister

Dynamisch waren nicht nur die Dozenten und der Unterricht, sondern auch die Gruppe. Nach der ersten Vorstellungsrunde war klar, welches Potenzial hier schlummert. Eingestreut in meinen Kursbericht sind Porträts der Kursteilnehmer wie das folgende:

Astrid Mores ist Bewegungspädagogin Level II und diplomierte Atemtherapeutin. Sie arbeitet Teilzeit im Rücken-Zentrum Oerlikon und möchte dort ihr ErgoGym-Know-how einbringen. Astrid lud die ErgoGym-Klasse im Juli zu einem «Sitzworkshop» ins Rücken-Zentrum ein. Wir durften sämtliche Stühle und Hilfsmittel von Therogofit über Hag bis Sissel probesitzen.

Ergonomie – Auch schon gehört!

Das Wort stammt vom Griechischen Ergon (= Leistung) und Nomos (= Gesetzmässigkeit) und befasst sich mit der Optimierung der Arbeitsbedingungen zur Förderung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit und zur Verminderung gesundheitlicher Schäden. Die Ergonomieberatung setzt sich zum Ziel, die Arbeitsbelastungen dem menschlichen Organismus anzupassen und so gering wie möglich zu halten, eine Bewegungskultur zu pflegen sowie das Wohlbefinden zu fördern und die Gesundheit zu erhalten. Dadurch werden langfristig Leistungsfähigkeit und Produktivität gesteigert.

Auf dem Gebiet der Ergonomieberatung und der Gesundheitsvorsorge tummelt sich ein ganzes Heer an Fachleuten, die glauben, das Gesundheitsrezept gefunden zu haben: von Fitnesscentern über Physiotherapeuten, Krankenkassen, Sportwissenschaftlern, Arbeitsmedizinern und und und. ErgoGym2000® versucht die Anliegen der Gymnastik und der Ergonomie zu vereinen und eine Nische in diesem zukunftsreichen Markt zu erobern. Bewegungspädagogen werden in der ergonomischen Beratung und Betreuung geschult und können so die Arbeitsmedizin in ihren Bemühungen um Gesundheitsvorsorge wertvoll unterstützen.

Daniela Steiner arbeitet als Bewegungspädagogin Level III und Manualtherapeutin in einem Krankenhaus. Sie möchte das Ergonomiekonzept von ErgoGym2000® an ihrem Arbeitsplatz bekannt machen und gezielt in jedem Arbeitsteam (Büro, Pflege, Küche, Gärtnerei) umsetzen. Das Echo auf die erste Inforunde war erstaunlich gross!

Vom homo erectus zum homo sedens

Eine kleine Aufgabe vorweg: Zeichne auf ein Blatt Papier einen grossen Kreis. Das ist dein Tagesablauf. Hebe nun mit roter Farbe die Tagesabschnitte hervor, die du sitzend, mit blauer Farbe die, die du liegend verbringst, und mit grüner die, in denen du dich bewegst. – Sind mehr als 50% rot? Keine Angst, du bist in guter Gesellschaft! Immer mehr Menschen verbringen ihre Arbeitszeit und einen Grossteil ihrer Freizeit sitzend.

Für die meisten von uns ist Sitzen eine Ruheposition. Das stimmt nicht. Eine korrekte, aufrechte Sitzhaltung, die zumindest die Bandscheiben entlastet, ist Arbeit für unsere Haltemuskulatur. Aber auch wenn korrekt, das Sitzen auf Stühlen ist immer ein Kompromiss. Ein Kompromiss zwischen einer ungünstigen Haltung für die Bandscheiben und einer für die Muskulatur. Längeres statisches Sitzen kann

zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen, die zusätzlich verstärkt werden durch Lärm, Stress, Hektik, Zukunftsängste, Mobbing usw. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Bewegungsmangel und Monotonie am Arbeitsplatz Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen sind wie Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, Augenprobleme, Durchblutungs-, Verdauungs- und Schlafstörungen. Gerade Rückenschmerzen sind in den letzten Jahren zum Volksleiden Nr. 1 avanciert, was immer mehr Arbeitsausfälle und erhöhte Kosten im Gesundheitswesen mit sich bringt.

Bernhard Amlinger arbeitet noch bis zu seiner frühzeitigen Pensionierung 2005 als Projekt- und Produktmanager bei Swisscom Mobile. Danach möchte er sich voll und ganz der Ergonomieberatung widmen.

Dazu hat er schon jetzt die Firma ErgoLive gegründet und erfolgreich seine erste Arbeitsplatzberatung ebenfalls bei Swisscom Mobile durchgeführt.

Es lebe der Zappelphilipp

«Theoretische Grundlagen» ist ein recht banaler Titel für die geballte Ladung an Physik, Philosophie und Psychologie, die uns Bruno Baviera in zwei Tagen vermittelte. Als Arzt, Leiter der Physiotherapieschule Schinznach und BGB-Präsident ist er ein regelrechter Gymnastikfan. Nicht weil er selber besonders gern turnt und tanzt, sondern weil er überzeugt ist von der gesundheitsfördernden Wirkung von Bewegung.

Wer kennt nicht den Drehtüreffekt: vom Arzt zur Physio in die Rückenschule und wieder zum Arzt. Diesen Bereich überlassen wir gern den Therapeuten. Als Bewegungspädagogen korrigieren wir weder Fehlhaltungen noch stellen wir Diagnosen oder geben irgendwelche Heil(s)versprechen ab. Was wir können, ist Menschen bewegen und motivieren, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Und warum sollten wir nicht Menschen dort bewegen, wo sie körperlich am inaktivsten sind und wo sie einen Grossteil ihres Lebens verbringen: am Arbeitsplatz.

Bewegungsschulung beginnt für Bruno Baviera schon im Klassenzimmer. Während er uns mit Begriffen wie Trophik,

Nutrition, repetitive strain injury syndrom fütterte, setzte er seine Bewegungsidee 1:1 um: Er sitzt kaum eine Minute still, steht auf, läuft herum, springt auf, stützt sich ab und legt sich sogar mal der Länge nach auf den Boden. Die ganze Klasse wurde mit der Zeit beweglich: Der eine sass auf dem Fenstersims, die andere lehnte an einer Wand, die dritte lief herum, der vierte sass rittlings auf dem Stuhl. Die Konzentration lässt dadurch nicht nach, ganz im Gegenteil.

Reto Brunner ist Sicherheitsbeauftragter bei der Rhätischen Bahn und auf dem besten Weg, dort irgendwann zum Gesundheitsbeauftragten ernannt zu werden. Zwei Arbeitsplatzberatungen und die Einrichtung eines Musterbüros mit ergonomischem Mobiliar und ergonomischen Hilfsmitteln fanden riesigen Anklang beim Personal.

Sex sells – Aber wie verkaufe ich ein Gesundheitskonzept?

Im Kurs von Roland Noth ging es nicht um physikalische und anatomische Gesetze, sondern um die Gesetze des Marktes. Wie verkaufe ich mich und mein Konzept? Wer sind unser Zielpublikum und unsere künftigen Geschäftspartner? Roland Noth weiss, wovon er spricht. Er ist Berater bei einer Firma für Büroeinrichtungen und -technik in Langenthal und Inhaber von ErgoConsult. Aufgabe für den zweiten Kurstag war es, ein Ergonomieprojekt von A bis Z zu konzipieren und zu präsentieren. Diese Hausaufgabe war für die meisten die grösste Herausforderung, die aber alle mit Bravour meisterten. Wir staunten nicht schlecht über die Qualität der Präsentationen, über Ideen wie Steh- statt Sitzungszimmer, stillgelegte Fahrstühle, Aktivpausen am Arbeitsplatz usw. Und wir lachten herzlich über Bernhards Anekdote: Die Schreibtische in seinem Büro sind höhenverstellbar, nur weiss das niemand. Bernhard wollte seine Kollegen instruieren, fand jedoch die Kurbeln nicht. Ein Mitarbeiter hatte sie entfernt und als Pflanzenhalterung in seine Blumentöpfe gesteckt.

Sabine Blum ist Bewegungspädagogin Level II, Personalfachfrau und arbeitet in der Kursorganisation der Rheumaliga Zürich. ErgoMove heisst ihr Konzept, in dem sie ihr bewegungspädagogisches

und kaufmännischen Wissen verbindet und so Auftraggeber überzeugen will, dass der Faktor «Gesundheit» ganz entscheidend zum Wohlbefinden und somit zur Leistungssteigerung beiträgt.

Fit the man to the job and the job to the man

In der Ergonomieberatung können wir auf zwei Ebenen Lösungen entwickeln:

Auf der Verhaltens Ebene werden eine Verhaltensveränderung anvisiert und gesundheitsorientierte Verhaltensweisen gefördert. Konkretes Beispiel: Klient X klagt über Verspannungen im Schulterbereich. Die Analyse zeigt, dass er oft telefoniert und dann den Hörer zwischen Schulter und Ohr einklemmt, weil er am Computer mitschreibt. Wir empfehlen ihm, zum Telefonieren öfters aufzustehen, den Hörer nicht einzuklemmen, sondern mit der linken Hand zu halten und mit der rechten Notizen zu machen.

Auf der Verhältnissebene werden die Umweltbedingungen verbessert und eine ergonomische Gestaltung der Umgebung gefördert. Konkret heisst das: Klient X könnte sich ein Telefon mit Headset beschaffen, sodass er beide Hände frei hätte zum Mitschreiben.

Beatrice Gross, dipl. Physiotherapeutin und Erwachsenenbildnerin, versuchte uns auf beiden Ebenen heranzuführen an praktikable und nachhaltige Lösungen. An zwei Tagen wurden wir geschult in Haltungs- und Bewegungsanalyse, Arbeitsplatzgestaltung, den Gebrauch ergonomischer Hilfsmittel und in der Analyse und Optimierung von Alltagsaktivitäten wie Bücken, Tragen und Heben.

In der Haltungsanalyse wird einerseits die Konstitution analysiert – Körpergrösse, Gewicht, Längen- und Breitenverhältnisse, Gewichtsverteilung – und andererseits die Beweglichkeit und Ausdauerfähigkeit der Muskulatur. Aus der Beobachtung die richtigen Schritte abzuleiten fiel vielen von uns schwer. Auf unsere Initiative hin organisierte der BGB einen weiteren Kurstag mit Beatrice Gross, der ausschliesslich diesem Thema gewidmet war.

Silvio Züllig ist Bewegungspädagoge Level II und Mitarbeiter bei den Behinderten-Transporten Zürich. Sein Ergoniekonzept für Rollstuhltaxifahrer wurde kürzlich von der Geschäftsleitung bewilligt. Es beinhaltet ein Ergoniekonzeptseminar,

einen Fahrerkurs sowie die Anschaffung ergonomischer Fahrersitze. Silvios Zukunftspläne: ErgoGym-Berater mit Spezialisierung auf fahrende Berufe.

Wer nur misst, misst Mist

Am letzten Kurstag gings noch einmal um die zwei Schlüsselfaktoren Kompetenz und Marketing. Bea Hintermeister kam mit Koffer angereist, so viel Material hatte sie für uns vorbereitet. Sie zeigte uns anhand konkreter Beispiele, wie sie ihre Beratungsleistungen verkauft, angefangen beim ersten Telefongespräch über den Versand eines Dossiers bis zur Auftragsauferte und natürlich bis zur Ausführung. Unsere zukünftigen Kunden werden uns fragen: Was bietet mir ErgoGym2000®? Worin liegt der Gewinn für meine Firma? Eine Antwort könnte beispielsweise lauten: ErgoGym2000® bietet Gesundheitsförderung durch Aufklärung hinsichtlich Verhaltensprävention sowie durch einfache (=kostengünstige) Optimierungen am Arbeitsplatz. Resultate sind ein gesteigertes Wohlbefinden, weniger Arbeitsausfälle (bedingt durch Rücken-/Nackenprobleme) und zufriedener (= leistungsfähiger) Mitarbeiter. Doch ohne Kompetenz kein gutes Resultat. Dazu gab uns Bea Hintermeister ein wertvolles Arbeitsinstrument in die Hand, einen Beurteilungsraster für die Arbeitsplatzabklärung. Standardisierungen bergen jedoch immer die Gefahr

der Automatisierung: rein, messen, Standardlösung anbieten, abhaken, fertig! Das würde uns sicherlich nicht die gewünschten Resultate bringen. Jeder Arbeitsplatz ist so individuell wie die Menschen, die dahinter stehen und sitzen.

Noch mal kurz und knapp in Bruno Bavieras Worten: ErgoGym2000® will Bewegungspädagoginnen und -pädagogen befähigen, in Betrieben, Organisationen oder Seminaren ein gesundheitsförderndes Verhalten bezüglich Haltung am Arbeitsplatz zu implementieren. Das heisst: Weg von Monotonie und repetitiver Belastung, weg von starrer Haltung und Zwangsneurosen, hin zu mehr Bewegung, mehr Dynamik, mehr Entspannung und weniger Stress.



Zu meiner Person: Ich bin Bewegungspädagogin Level II und erstens begeistert von der Idee, Bewegung in die Arbeitswelt zu bringen, zweitens überzeugt, dass wir Unternehmen stärker einbinden sollten in die volksgesundheitliche Verantwortung.

Ich biete unter dem Namen workbalance drei Module an: Arbeitsplatzoptimierungen, Ergonomieseminare und Bewegungskonzepte. An meinem letzten Arbeitsort lancierte ich die Aktivbox, ein Karteikästchen, das ein Repertoire von derzeit 60 Übungen enthält, die von Entspannung über Kräftigung und Dehnung bis zu Spiel und Geschicklichkeit reichen. Die Übungen sind speziell auf die Bürosituation abgestimmt und können vor Ort, sitzend oder stehend, in normaler Arbeitskleidung durchgeführt werden.

Aktivbox ist ein Bewegungsangebot, das vom Arbeitgeber bezahlt wird. Das heisst, neben der aktiven Pause stehen den Mitarbeitenden auch die regulären Pausen zur Verfügung. Aktivbox ist freiwillig, denn es soll lustvoll sein und nicht eine neue Stresssituation kreieren. Pro Betrieb bzw. Abteilung werden ein bis zwei Verantwortliche in der Anwendung der Aktivbox geschult. Ihre Aufgabe: Je einmal vormittags und nachmittags mit der Karteibox rasselnd und so das Zeichen für die aktive Pause geben. In einem geeigneten Raum oder draussen im Hof treffen sich die Mitarbeitenden. Jemand zieht eine Karte aus der Box und unter Anleitung wird nun 5 bis 10 Minuten geturnt, entspannt, gespielt und gelacht. Das zugrunde liegende Konzept und die Spielregeln werden den Mitarbeitenden in einem Einführungsseminar präsentiert. ■