

Ergonomie war ihr Schicksal

Im Interview mit der Physiotherapeutin Angela Simsek, Dorsas, Erlangen



Foto Schmidt: Ergonomie im Betrieb

Ergonomiecampus (EC): Sie sind seit über 15 Jahren erfolgreich auf dem Gebiet der Ergonomie tätig, sowohl in der Beratung von Hebe- und Tragevorgängen, in der Produktion, als auch im Büro. Was brachte Sie zur Ergonomie?

Dorsas: Ergonomie war immer schon Bestandteil meiner Beratung in der physiotherapeutischen Praxis. Die Empfehlungen gingen dabei stark Richtung Verhaltensprävention. Die gesundheitspolitische Lage gab 1993 den Ausschlag meine gutgehende Praxis zu verkaufen. Durch Reduzierung der Behandlungszeiten konnte keine qualitative Therapie mehr durchgeführt werden. An Sekundärprävention oder Ergonomieberatung innerhalb 20 Min. Therapie war - und ist bis heute - nicht zu denken. Das hat mich und meine damaligen Patienten schon erschüttert... wie viele meiner Kolleginnen und Kollegen auch. Die fehlende Akzeptanz und Finanzierung ganzheitlicher Ansätze in der Physiotherapie weckten meinen Kampfgeist. So konnte ich letztlich 1998 mein eigenes Ergonomiestudio mit Physiotherapiepraxis für Privatpatienten in Erlangen realisieren. Dort ist es mir möglich, patente Lösungen insbesondere für freundlichere und gesündere

Bildschirmarbeit zu zeigen und gleichzeitig therapeutisch zu wirken.

EC: Wie verschafften Sie sich damals Wissen und wie gelangen Sie heute an das erforderliche Know-How zur Ergonomie-Beratung?

Dorsas: Die Initialzündung zum intensiven Lernen kam mir auf dem Wirbelsäulenkongress in Salzburg Mitte der 90er Jahre, wo ich anstatt den Kurzvorträgen zu lauschen, fast nur mit den begleitenden Ausstellern von Büromöbeln, insbesondere Stühlen gesprochen habe. Dort wurde mir bewusst, wie wichtig Kenntnisse über "Verhältnisse am Arbeitsplatz" sind, sollte eine Schmerzbehandlung, beispielsweise verspannter Nackenmuskulatur durch ständige Bildschirmarbeit in Fehlhaltung, dauerhaft erfolgreich sein. Mir gefiel die Herstellersprache der Bürodrehstuhlverkäufer. Das war es, was auch meine künftigen Kunden erfahren sollten. Die verschiedenen Philosophien für rückenfreundliches Arbeiten, die vielfältigen Möglichkeiten mit geeigneten Sitzmöbeln eine individuelle Anpassung für jeden vornehmen zu können, hatte mich dort in der Ausstellung gepackt. Seitdem lernte ich kontinuierlich dazu, um Verhalten und Verhältnisse miteinander verknüpfen zu können. Berufsgenossenschaft, Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR e.V) und die Bundesanstalt für Arbeitsschutz (BAuA) waren meine Impuls-, nach dem Jahr 2000 sogar meine Auftraggeber.

EC: Somit war auch die Idee für ein Ergonomiestudio geboren?

Dorsas: Genau. Mein Anspruch: Jede Beratung sollte ein ergänzendes Angebot für körpergerechte Arbeitsmittel, wie beispielsweise Sitzmöbel, alternative Computermäuse, Hebehilfen enthalten.

EC: Damit weichen Sie ja deutlich von der klassischen Physiotherapiebehandlung ab.

Dorsas: Es ist ein Dienstleistungsmodell, das unabhängig von der Behandlung angeboten wird. Auf Rechnung des Kunden, versteht sich. Der Kunde kann im angeschlossenen

Ergonomiestudio die Produkte in Ruhe testen. Meine Beratung enthält dabei alle individuell abgestimmten, ergonomischen Aspekte für gesunde Arbeitsleistungen.



Angela Simsek erklärt Verhalten und Verhältnisse am Beispiel des Bürodrehstuhls.

EC: Was bildet in Erlangen den Schwerpunkt Ihrer Arbeit?

Dorsas: Beschäftigte an Bildschirmarbeitsplätzen! Da gibt es immer etwas zu tun. Manche sitzen auf phantastischen Bürodrehstühlen, die jedoch seit dem ersten "Besitzen" ihre Position nie verändert haben oder arbeiten mit Tastatur und Maus, ohne sich jemals Gedanken über Greifräume und Hebelkräfte gemacht zu haben.

EC: Wie gehen Sie vor, wenn Sie eine Anfrage von einem beratungswilligen Kunden aus einer Verwaltung erhalten?

Dorsas: Für solch einen häufigen Fall habe ich ein standardisiertes Verfahren entwickelt. Nach der telefonischen oder e-mail-gestützten Anfrage sende ich

1. dem Kunden eine Checkliste zur Arbeitsplatzsituation. Der Kunde muss sich intensiv mit seiner eigenen Arbeitsplatzsituation befassen, um die Checkliste bearbeiten zu können. Die Beschreibung ist so anspruchsvoll, damit ich als Therapeutin und Ergonomieberaterin Empfehlungen ableiten kann. Deshalb sendet mir der Kunde auch ein

Arbeitsplatzfoto von sich mit der typischen Haltung am PC.

2. Danach besprechen wir den Beratungsauftrag und ich schlage einen Termin für die detailliertere Analyse und Beurteilung bei einem persönlichen Gespräch im Ergonomiestudio vor.

3. Im Ergonomiestudio werden die Auffälligkeiten nachgestellt und simuliert, so dass ich erkennen kann, welche Fehlhaltungen und Fehlverhalten sich eingeschlichen haben. Die Beratung zur Optimierung des Verhaltens und der Verhältnisse erfolgt noch in diesem Gespräch. Dabei werden Arbeitshöhen, -tiefen und -weiten gemessen, um dem Kunden auch das nötige Rüstzeug für den eigenen Arbeitsplatz an die Hand zu geben. Gleichzeitig wird überlegt, welche Arbeitsabläufe sich ökonomischer gestalten lassen und probenhalber eingeübt. In dieser wichtigen Phase reflektiert der Kunde selbst, was er am PC-Arbeitsplatz selbst verbessern könnte.

EC: Worauf konzentriert sich Ihr physiotherapeutischer Blick bei der Ergonomieberatung?

Dorsas: Ich achte darauf, dass die nachgestellten Bewegungen und Haltungen möglichst die Muskulatur und Gelenke beanspruchen, die den Job auch ausführen sollen. Körperliche Anstrengung ist im Grunde ja gut, nur dürfen Dauerbelastungen und Fehlhaltungen nicht zur Selbstverständlichkeit werden. Dann können sich Beschwerden chronifizieren.

EC: Könnten Sie uns dazu ein Beispiel nennen? Was ist eine typische Fehlhaltung am PC?

Dorsas: Eine Fehlhaltung wäre, mit leicht hochgezogenen Schultern die Tastatur zu bedienen, weil Arbeitsfläche und Tastatur insgesamt zu hoch stehen. Wenn dann zusätzlich das Handgelenk abgeknickt wird – die beliebten, aber unsinnigen Füßchen am hinteren Teil der Tastatur aufgestellt werden –, dann kann es beispielsweise zur Störung der gesamten Infrastruktur im Handgelenk kommen. Das bedeutet: Erhöhte Muskelspannung, verringerte Durchblutung,

Reizung der Sehnscheiden. Mit physiotherapeutischem Blick schaue ich mir deshalb an, ob sich aufgrund der Arbeitsplatzbeurteilung ein sogenannter "Tennisarm" entwickeln kann oder schon vorliegt. Außerdem prüfe ich, welche Verspannungen beispielsweise im Halswirbelsäulenbereich anzeigen, dass hierfür mangelhafte Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz verantwortlich sein könnte. Gleiches gilt für das nächtliche Kribbeln in den Fingerspitzen.

EC: Das hört sich nicht gut an. Was empfehlen Sie in einem solchen Fall?

Dorsas: Es gibt nicht die Schubladen-Empfehlung für alle. Grundsätzlich ist in einem solchen Fall erforderlich, zunächst die Verhältnisse zu optimieren. Die Arbeit an der Tastatur muss ohne hochgezogene Schultern und mit entspannten Handgelenken möglich sein. Bewegungswechsel und geistige Abwechslung sind dabei genauso bedeutsam wie eine clevere Pausengestaltung oder bewußte Arbeitsunterbrechungen.

EC: Wie weit reicht Ihre Beratung in betriebsspezifische Maßnahmen hinein?

Dorsas: Empfehlungen für technische Optimierungen und ein verbesserter persönlicher Umgang mit den eigenen Ressourcen kann ich beitragen. Die organisatorischen oder auch sozialpsychologischen Maßnahmen liegen oftmals nicht mehr in meiner Hand. Doch das psychische Faktoren auch bei Rücken, Hand-Armbeschwerden betrachtet werden müssen, ist unstrittig. Hier bieten die Unfallversicherungsträger und Berufskollegen aus der Arbeits- und Sozialpsychologie hervorragende Konzepte an. Am besten gleich Betriebsarzt oder Fachkraft für Arbeitssicherheit fragen!

EC: Wenn Sie direkt in den Betrieben tätig werden, wer ist dann Ihr Partner?

Dorsas: Meine wichtigsten Ansprechpartner sind als erstes die zuständige Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa), dann erst der Betriebsarzt, den ich manchmal nur schwer zu Gesicht bekomme und letztlich immer auch die

Personalvertretung; ganz wichtige Unterstützer bei längerfristigen Veränderungsprozessen. Z. B. kann dies auch bei Investitionen der Fall sein, also Neubeschaffungen, weil nur über verhaltensbezogene Maßnahmen keine Verbesserung der Gesundheitssituation möglich ist.

EC: Worin besteht die Kooperation mit den betriebseigenen Experten?

Dorsas: Der jeweilige Arbeitsschutzexperte stellt beispielsweise sicher, dass eine Art Betreuung im laufenden Betrieb und die Nachverfolgung der gemeinsam vereinbarten Maßnahmen stattfindet. Wenn der Kunde für einen Zeitraum kleine ergonomische Hilfsmittel auszuprobieren oder wenn Körperhaltungen und Ausgleichstätigkeiten reflektiert werden sollen, ist die Sifa oder der Betriebsarzt vor Ort ein hervorragender Coach und Kooperationspartner für mich.

EC: Was schätzen Sie an den Arbeitsschutzexperten besonders?

Dorsas: Zur guten Kooperation gehört eine gute Kommunikation. Ich freue mich immer, wenn Betriebsarzt und Fachkraft für Arbeitssicherheit die "Betriebssprache" und den emotionalen Dialekt des jeweils Beschäftigten beherrschen. Das schafft Akzeptanz für Veränderungen. Die fachlichen Kompetenzen sind außerdem entscheidend, wenn im Sinne des Arbeitsschutzgesetzes geeignete Argumente für Veränderungen in einer Entscheidungsvorlage verschriftlicht werden müssen. Dann arbeiten wir für unsere ergonomischen Ziele eng zusammen.

EC: Es ist also kein Sonntagsspaziergang, den eigenen Arbeitsplatz zu optimieren?

Dorsas: Selbst, wenn Veränderungen letztlich positive Auswirkungen haben, ist der Weg dahin immer mit Anstrengung und Umgewöhnung verbunden. Immerhin hat es oftmals Jahre in Anspruch genommen, eine Fehlhaltung zu pflegen und die Muskulatur verkürzen zu lassen. Leichter fällt es, wenn

geänderte Verhältnisse dazu anregen, körperfreundliche Haltungen einzunehmen und diese öfters zu ändern.

EC: Vielen Dank für den Einblick in Ihr Ergonomie-Coaching!

Drei flotte Lotten für's Büro, von Angela Simsek:

Augenübung: Palmieren

Wirkung: Entspannung der Augenmuskulatur, Kurz-Meditation

Ausgangsposition:

Sie sitzen bequem. Legen Sie Ihre Brille beiseite und schaffen Sie sich auf Ihrem Schreibtisch etwas Platz, um die Ellenbogen abzustützen.

Ausführung:

Reiben Sie kräftig die Hände aneinander, bis die Handflächen schön warm geworden sind. Stützen Sie sich auf Ihre Ellenbogen und wölben Sie die Hände über die Augen. Dabei sollte kein Lichtschimmer mehr durch Ihre Hand zu sehen sein.

Atmen Sie langsam mehrmals ein und aus.



Grafik aus "Muntermacher", BGW

Hand-Arm-Schulter-Übung

Wirkung: Dehnung der Finger- und Unterarmbeuger

Ausgangsposition: Sie sitzen oder stehen. Strecken Sie einen Arm nach vorne aus. Die Handfläche zeigt nach oben.

Ausführung:

Mit der anderen Hand fassen Sie Ihre Finger und dehnen sie mit den Fingerspitzen in Richtung Boden, bis Sie ein Ziehen im Unterarm spüren.

Zwei bis dreimal wiederholen und dann wechseln.



Grafik aus: "Muntermacher", BGW

Igelballmassage an der Wand

Wirkung: Durchblutungsförderung, sofortiger Entspannungseffekt, Spaß

Ausgangsposition: Sie stehen an der Wand. Sie haben einen Igelball oder einen alten Tennisball zum Massieren.

Ausführung: Der Igelball oder Tennisball wird in etwa zwischen die Schulterblätter gelegt. Sie halten den Ball, während Sie soweit an die Wand rücken, dass der Ball auch ohne Ihre Hand gehalten wird. Sie schubbern den Ball durch Heben und Senken der Beine über Ihre Rückenmuskulatur... Ihr Körper sagt Ihnen, was gut tut.

Wenn es nicht klappt, lassen Sie es sich von mir zeigen!

Literaturempfehlung:

"Muntermacher" – Ausgleichsübungen der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Zur interviewten Person:

Angela Simsek ist Geschäftsführerin von **Dorsas – ein gutes Gefühl in Bewegung und Ruhe**. Sie leitet seit 1996 das Ergonomiestudio Dorsas. Von 2001 – 2012 hat sie sich als Referentin für die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) einen Ruf erworben. Sie gehört zum Redaktionsteam des "Belastungsstopps – körperlicher Ausgleich bei der Arbeit".

Zur Namensgebung: **Dorsas** steht für: **Dorsum** (lateinisch) – der Rücken und **a** – Angela, **s** – Simsek

Frau Simsek ist über folgende Websites zu erreichen:

<http://www.dorsas.de> und www.ichsitzeut.de