

Absolvent: Bert Göthel

Thema: Wirkung der Nutzung von Vorlagenhaltern als verhältnisbasierte Interventionsmaßnahme zur Reduzierung von arbeitsinduzierten Schulter-Nacken-Verspannungen an Bildschirmarbeitsplätzen

Datum: 31.03.2019

Abstract

Schulter-Nackenschmerzen bei Bildschirmarbeit gelten heute als Hauptbeschwerden an Büroarbeitsplätzen. Insbesondere das aktive Arbeiten mit Vorlagen (Belege, Akten, Mappen) in Verbindung mit Bildschirmarbeit kann die Risiken durch unergonomische Flexion und Torsion im Schulter-Nackengebiet erhöhen. Im Handel angebotene Vorlagenhalter scheinen eine mögliche Lösung zur Beschwerdeminderung zu sein.

In dieser Arbeit wird die Wirkung eines zentral angeordneten Vorlagenhalters auf Schulter-Nackenverspannungen sowie die Akzeptanz dazu untersucht. Neben der fachlichen Aufarbeitung des Themas wurde in einer Feldstudie an 42 Probanden mit dem Vorlagenhalter interveniert, das subjektive Beschwerdeempfinden erfragt sowie Verspannungsdaten durch Oberflächen-Elektromyografie (OEMG) im Schulter-Nackengebiet abgeleitet.

Im Ergebnis zeigt sich ein kontroverses Bild. Während die Akzeptanz für den Vorlagenhalter sehr hoch ist, wurde subjektiv keine Beschwerdeabnahme festgestellt. Zudem konnte im EMG ein signifikanter Anstieg des Verspannungsrisikos im Schulter-Nackengebiet nachgewiesen werden, welcher möglicherweise auf die Höhe des Vorlagenhalters zurückzuführen ist.