

# ergonomie.blog

## Die Highlights des Ergonomie.Blog aus 2018!

Das bevorstehende Ende des Jahres 2018 nehmen wir zum Anlass, uns die wesentlichen Erkenntnisse aus unseren diesjährigen Beiträgen zusammenfassend vor Augen zu führen:

- Die beiden direkten Faktoren, die Übergewicht begünstigen, sind zum einen eine falsche, nicht artgerechte Ernährung und auf der anderen Seite der chronische Bewegungsmangel (Althoff et al. 2017).
- Die Art der Fortbewegung zur Arbeit entscheidet wesentlich über das körperliche Erscheinungsbild (Flint 2016): Wer öffentliche Verkehrsmittel nutzt, legt mehr Gehstrecke zurück und ist schlanker als die Berufspendler, die ihren eigenen PKW in Bewegung setzen.
- Im Büro haben wir verschiedene Möglichkeiten, ein mehr an Bewegung zu erreichen. Alles ist eine Frage der Organisation, also wie wir uns im Büro zu Bewegung verführen (Otte 2017).
- Hundebesitzer haben laut einer schwedischen Studie von Mubanga, M. et al. aus dem Jahr 2017 insgesamt ein um ein Drittel niedrigeres Sterberisiko und sie wurden seltener wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Krankenhaus behandelt als Menschen, die keinen Hund besitzen.
- Interessant auch die Abhängigkeit von der Hunderasse: Jagdhunde wie Terrier, Retriever oder Laufhunde haben bessere gesundheitliche Effekte auf ihre Halter als die berühmten „Sofadekorationen“.
- Die Motorik Ihres Rumpfes und Ihrer Augen hängen eng zusammen und bedingen sich gegenseitig (Leigh, R.J. & Zee, D.S. 1999). Zu wenig körperliche Bewegung kann die Motorik der Augen negativ beeinträchtigen, ebenso kann eine schlechte Augenmotorik Funktionsstörungen der Wirbelsäule bedingen. Es hilft nur Bewegung mit regelmäßigen Unterbrechungen der Sitzzeiten und Entlastung für die Augen durch Unterbrechung der Arbeit an Monitoren und Displays.
- Ihre Nackenverspannungen hängen mit Ihren Augen zusammen (Carrick, F.R. 1997)! Ein zu wenig an Kopfbewegung und ein zu viel an

Augenbewegung lässt Ihren Nacken verspannen und auf Dauer überlasten. Bewegung hilft, Massage nicht!

- Sport ist gut und wichtig für viele gesundheitliche Aspekte, wie zahlreiche Studien (u.a. von Higgins und Higgins, 2016) belegen konnten. Sport kann jedoch, so eine Studie von Lark et al. aus diesem Jahr, auch ein Bremser des alltäglichen Bewegungsausmaßes sein. Hier zeigt die stetige, über den Tag verteilte und konsequente Bewegung Vorteile. Dies können Sie problemlos in Ihren Büroalltag integrieren, ohne an Produktivität zu verlieren – ganz im Gegenteil! Der Trick ist die bewegungsverführende Arbeitsplatzorganisation (Otte 2017).
- Jonglieren-lernen zeigt zahlreiche positive Effekte in den Anpassungen bestimmter, insbesondere visueller Gehirnareale (vgl. Draganski, P. 2004; Driemeyer, J. et al. 2008 und Scholz, J. et al. 2009). Eine ideale sensomotorische Gegenwelt zur Bildschirmarbeit.
- Jonglieren-lernen ist eine komplexe Aufgabe, die nicht nur die Motorik, sondern auch das komplexe visuelle System stimuliert: Ein visuo-motorisches-Training!
- Sport und damit regelmäßige Bewegung schützt vor Herzkrankheiten und vor Depressionen (Willis, B.L. et al. 2018).
- Gleich zwei neue Studien aus diesem Jahr belegen die bewegungsfördernden Eigenschaften höhenverstellbarer Tische (Edwardson et al. 2018 & Garland et al. 2018).
- Höhenverstellbare Tische leisten einen Beitrag zur Reduktion der Sitzzeiten an Büroarbeitsplätzen. Dies hat positive Auswirkungen auf die orthopädische Gesundheit, die Produktivität und das allgemeine Wohlbefinden, auch außerhalb der Arbeit (Edwardson et al. 2018 & Garland et al. 2018).

**Fazit:** *Bleiben Sie in Bewegung! Ihr officeplus-Team*

## Quellen

**Althoff, T. et al** (2017) *Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality*. In: Nature doi:10.1038/nature23018.

**Carrick, F.R.** (1997) *Changes in brain function after manipulation of the cervical spine*. In: J Manipulative Physiol Ther 20, 529-545.

**Draganski, P.** (2004) *Neuroplasticity: Changes in grey matter induced by training*. In: Nature 427, 311-312.

**Driemeyer, J. et al.** (2008) *Changes in Gray Matter Induced by Learning-Revisited*. In: PlosOne 3, 2669.

**Edwardson, C.L.;** Yates, T.; Biddle, S.J.H.; Dunstan, D.W.; Esliger, D.W.; Gray, L.J.; O'Connell, S.E. (2018) *Effectiveness of the Stand More AT (SMARt) Work intervention: cluster randomised controlled trial*. In: BMJ, 363:k3870.

**Flint, E. et al.** (2016) *Change in commute mode and body-mass index: prospective, longitudinal evidence from UK Biobank*. In: The Lancet Public Health 1 (2), e46-e55.

**Garland, E.;** Watts, A.; Doucette, J.; Foley, M.; Senerat, A.; Sanchez, S. (2018) *Stand Up to Work: assessing the health impact of adjustable workstations*. In: International Journal of Workplace Health Management, Vol. 11 Issue: 2, pp.85-95.

**Higgins, J.P.;** Higgins, C.L. (2016) *Prescribing exercise to help your patients lose weight*. In: Cleveland Clinic Journal of Medicine 83 (2), 141-150.

**Lark, D.S. et al** (2018) *Reduced Nonexercise Activity Attenuates Negative Energy Balance in Mice Engaged in Voluntary Exercise*. In: Diabetes 67 (5), 831-840.

**Leigh, R.J.;** Zee, D.S. (1999) *The Neurology of Eye Movements*. In: Oxford University Press, New York.

**Mubanga, M. et al.** (2017) *Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death – a nationwide cohort study*. In: Scientific Reports 7, doi:10.1038/s41598-017-16118-6.

**Otte, C.** (2017) *Welche ergonomischen Konzepte zur Steigerung der Bewegung an Büroarbeitsplätzen haben sich in der Praxis bewährt?* In: AKG aktuell (57), 50ff.

**Scholz, J. et al.** (2009) *Training induces changes in white-matter architecture*. In: Nat. Neurosci. 12, 1370-1371.

**Willis, B.L. et al.** (2018) *Association of Midlife Cardiorespiratory Fitness With Incident Depression and Cardiovascular Death After Depression in Later Life*. In: JAMA Psychiatry, doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.1467.

(Publiziert am 22.12.2018)