

ergonomie.blog

Software als Bewegungsverführer?

Kann uns eine Software zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz verhelfen?

Um diese Frage zu beantworten, haben Wissenschaftler um Gregory Garrett et al. [1] von der A&M University in Texas eine entsprechende Studie lanciert, die nun im Fachjournal „Applied Ergonomics“ publiziert wird.

Aber nun „Butter bei die Fische“:

Das Problem höhenverstellbarer Tische zeigt sich in der Praxisanwendung: Der Nutzer hat per se die Möglichkeit für einen stetigen Haltungswechsel, nutzt die Möglichkeit jedoch zu wenig oder überhaupt nicht.

Oben erwähnte Studie [1] zeigt nun, dass eine Bewegungssoftware, die den Nutzer zu einem Haltungswechsel animieren soll, durchaus funktionieren kann. Es sei denn, diese wird von einer entsprechenden Einweisung begleitet.

In der Studie waren zwei Gruppen an zwei unterschiedlichen Standorten einbezogen: Eine Kontrollgruppe mit 118 Teilnehmern an höhenverstellbaren Tischen mit softwaregestützten Stimulus, jedoch ohne spezieller Einweisung in die Software. Daneben eine Interventionsgruppe mit 82 Teilnehmern, einem softwaregestützten Stimulus und einer entsprechenden Einweisung für den häufigeren Wechsel der Körperhaltung. Der gesamte Beobachtungszeitraum betrug 4,5 Monate, wobei zunächst beide Gruppen ohne Intervention sechs Wochen beobachtet wurden und anschließend erfolgte die Intervention über drei Monate.

Das Ergebnis:

Die eingewiesene Interventionsgruppe wechselt signifikant häufiger die Körperposition zwischen Sitzen und Stehen im Gegensatz zur nicht eingewiesenen Kontrollgruppe.

Der Bewegungsgewinn der Interventionsgruppe liegt bei 229% häufigeren Wechseln zwischen Sitzen und Stehen, konstant über die gesamten drei Monate. 40% der Teilnehmer der Interventionsgruppe hielten sich an einen festgelegten Sitz-Steh-Plan.

Weiter wurden zwei verschiedene Parameter bei den Teilnehmern der Interventionsgruppe erfragt:

1. Nützlichkeit der Bewegungssoftware bei Verwendung eines Steh-Sitz-Arbeitsplatzes:

- Sehr geringe Hilfe: 5%
- Geringe Hilfe: 6%
- Weder noch: 17%
- Etwas hilfreich: 31%
- Sehr hilfreich: 41%

2. Auswirkung der Bewegungssoftware auf die mentale Aufmerksamkeit:

- Deutliche Verschlechterung: 3%
- Leichte Verschlechterung: 7%
- Keine Veränderung: 45%
- Leichte Verbesserung: 41%
- Deutliche Verbesserung: 4%

Die Ergebnisse zeigen, dass die Verwendung von intelligenten Softwarelösungen mit entsprechenden Einweisungen genutzt werden können, um Mitarbeiter an schreibtischgebundenen Arbeitsplätzen zu einem häufigeren Haltungswechsel zwischen Sitzen und Stehen anzuregen. So gaben die Teilnehmer der Interventionsgruppe an, durch auch schon eine geringe Steigerung der im Stehen verbrachten Zeit einen deutlichen Rückgang körperlicher Beschwerden zu erleben. Daneben konnte die Konzentration gesteigert werden und die Teilnehmer litten weniger unter Müdigkeit.

Kritisch anzumerken ist, dass die Software alleine scheinbar keine positiven Effekte auf den Bewegungsgewinn hat. Es bedarf neben der Software auch stets einer entsprechenden Einweisung in das Handling und das Bewusstmachen für die Notwendigkeit des Haltungswechsels. Da stellt sich die Frage, ob eine bewegungsverführende Arbeitsplatzorganisation, z.B. mit den Tischstehpulten von officeplus, nicht den gleichen Effekt haben kann? Studien

aus der Vergangenheit [vgl. 2] weisen darauf hin, dass es möglicherweise keine elektronischen Helferlein bedarf, wenn der Arbeitsplatz entsprechend auf Bewegung organisiert ist. Der Vorteil eines solchen Arbeitsplatzes ist auch, dass der Stehbereich stets präsent ist...

Fazit: Eine Softwarelösung, die auf den Haltungswechsel an Sitz-Steh-Tischen aufmerksam macht, bedarf einer entsprechenden Einweisung um einen tatsächlichen Bewegungsgewinn an schreibtischgebundenen Arbeitsplätzen zu generieren. Dann kann diese aber einen Beitrag leisten, den Haltungswechsel zwischen Sitzen und Stehen signifikant zu steigern [1]. Es muss jedoch nicht zwingend eine Softwarelösung sein, auch eine entsprechend intelligent gestaltete Arbeitsplatzorganisation, z.B. mit einem nachrüstbaren Tischstehpult von officeplus, kann den Haltungswechsel nachhaltig etablieren [2]!

Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr officeplus-Team

Literatur:

[1] Garrett, G. et al. (2019) *Computer-based Prompt's impact on postural variability and sit-stand desk usage behavior; a cluster randomized control trial*. In: Applied Ergonomics (79), 17-24.

[2] <https://ergonomie.blog/der-gesundheitliche-nutzen-beim-einsatz-von-integrierten-tischsteh-pulten/>

(Publiziert 23.05.2019)