

## **„Präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Schäden am Stütz- und Bewegungssystem bei Mitarbeitern des Hotel- und Gaststättengewerbes“**

### Einleitung:

Andauernde einseitige Belastungen am Arbeitsplatz aber auch Fehlbeanspruchungen im Bereich des Muskel-Skelettsystems führen häufig zu Überlastungsschäden und chronisch rezidivierenden Schmerzsymptomatiken vor allem im Bereich Wirbelsäule. Anliegen des Projekts war, ökonomische Stereotypen für Haltung und Bewegung zu vermitteln, die Beweglichkeit und die Fähigkeit der gezielten Entspannung zu schulen, so dass mit minimalstem Kraftaufwand eine stabile und ausgeglichene Balance der Körperstatik erzielt werden kann.

Methodik und Interventionen: In insgesamt 5 Betrieben des Hotel- und Gaststättenbereiches wurde bei insgesamt 120 Mitarbeitern unterschiedlicher Arbeitsbereiche der Gesundheitsstatus ihres Bewegungsapparates untersucht. Um diesen Status zu erheben, wurden Messungen mit dem TRIFLEXOMETER von der Fa. ORTHOTHRONIK MEDIZINTECHNIK GmbH., eine manuelle Muskelfunktionsdiagnostik sowie eine individuelle Befindensabfrage über einen erstellten Schmerzfragebogen durchgeführt. Die Erhebung erfolgte vor Beginn und nach Abschluss der Rückenschuleinheiten. Die sagittale Wirbelsäulen-Krümmung wurde dabei jeweils in habitueller und korrigierter Haltung messtechnisch erfasst.

Aus den individuell gegebenen Merkmalsausprägungen der Wirbelsäulen-Krümmungen durch die Triflexometrie sowie den funktionsdiagnostischen Haltungsanalysen der kybernetischen Muskeltestung wurden Programme für die anschließenden Interventionen erstellt, die dann in 8 Rückenschuleinheiten einmal wöchentlich, jeweils über eine Zeitspanne von 45 Minuten durchgeführt wurden.

### Ergebnisse:

Die statistischen Triflexometer-Ergebnisse der Prä- und Posttests zeigten, dass ausgewählte Parameter, die die sagittale Wirbelsäulen-Krümmung beschreiben, sich signifikant voneinander unterschieden. Speziell die Ergebnisse für den Parameter der relativen Lordosefläche ergaben für die habituelle sowie korrigierte Haltung die deutlichsten Verbesserungen in Richtung der biomechanischen Referenz. Im Vorher-Nachher-Vergleich beider Haltungspositionen zeigten sich für die korrigierte Haltung deutliche Veränderungen.

Die Auswertung der Fragebögen ergab, dass sich bei über 60% der TeilnehmerInnen an der Rückenschule das subjektive Wohlbefinden verbesserte und eine Reduktion der Muskel-Skelett-Beschwerden eintrat. Ca. 30 % gaben an, keine Veränderungen bezüglich Schmerzreduktion oder Verbesserung des Wohlbefindens erfahren zu haben. Ca. 4 % berichteten über eine Verschlechterung ihres Schmerzzustandes durch die Rückenschuleinheiten.

### Interpretation:

Die tendenziell besseren Ergebnisse der korrigierten Haltung gegenüber der habituellen traten erwartungsgemäß ein, da nach 8 Interventionseinheiten noch keine Veränderung im Habitus der Körperhaltung zu erwarten war. Hier widerspiegeln sich kognitive Faktoren, durch die letztlich

die TeilnehmerInnen in der Lage waren, durch die in den Rückenschulen vermittelten Inhalte, bewusst ihre Körperhaltung in Richtung biomechanisches Ideal zu korrigieren. Damit konnte die Basis für eine langfristige Verbesserung der Fehlhaltungen geschaffen werden, um einen Risikofaktor für chronische Beschwerden des Achsenskeletts zu mindern.

Dr. Renate Heuchert