

Ziel

Mitarbeitenden mit Beschwerden im Bereich von Nacken und Schultergürtel soll und kann wirkungsvoll geholfen werden. In Kombination mit einer ergonomischen Arbeitsabklärung leistet die neue Methode Biofeedback einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit.

Nutzen

Regelmässige Bildschirmarbeit kann zur Beeinträchtigung des Wohlbefindens und zu gesundheitlichen Störungen führen. Untersuchungen zeigen unter anderem eine Häufung von Kopf- und Nackenschmerzen, Schmerzen in Schultern, Armen und Händen.

Mittels dieser Intervention werden ungünstige Belastungen reduziert sowie die betroffenen Mitarbeitenden befähigt, gezielt Nacken- und Schultergürtelmuskulatur zu entspannen. Dadurch kann die Beschwerdesituation nachhaltig verbessert werden. Resultate sind:

- optimierte Arbeitsplatzsituation
- Sensibilisierung Betroffener auf spannungserhöhende Stressoren

- Erkennen der Zusammenhänge zwischen Beschwerden und eigenem Verhalten bei der Arbeit
- Stärkung eigener Fähigkeiten im Umgang mit den genannten Stressoren
- Abbau muskulärer Spannungen und Schmerzen

Ablauf

- Start: Tag 1, vor Ort am Arbeitsplatz
 - Arbeitsplatzberatung
 - Instruktion Biofeedback
 - Instruktion Führung Übungstagebuch sowie Verlaufsfragebogen
- Tag 3
 - Telefonische Beratung auf Basis eines Verlaufsfragebogens
- Tag 14 (nur bei Bedarf)
 - Telefonische Beratung auf Basis eines Verlaufsfragebogens
- Tag 28, in AEH
 - Kontrolle und Abschlussberatung
 - Rückgabe der Biofeedback-Ausrüstung