

# 4. INTERBILD

INTERDISZIPLINÄRES SYMPOSIUM  
ARBEITSPLÄTZE GESUND GESTALTEN

## ENTSPANNTER UMGANG MIT DIGITALEN MEDIEN

20. März 2019

Ernst-Abbe-Hochschule Jena



Eine kooperative Veranstaltung von:

 **Ernst-Abbe-Hochschule Jena**  
University of Applied Sciences

  
SOPHIEN UND HUFELAND  
KLINIKUM WEIMAR

# NEU AB APRIL INNOVATION 2019

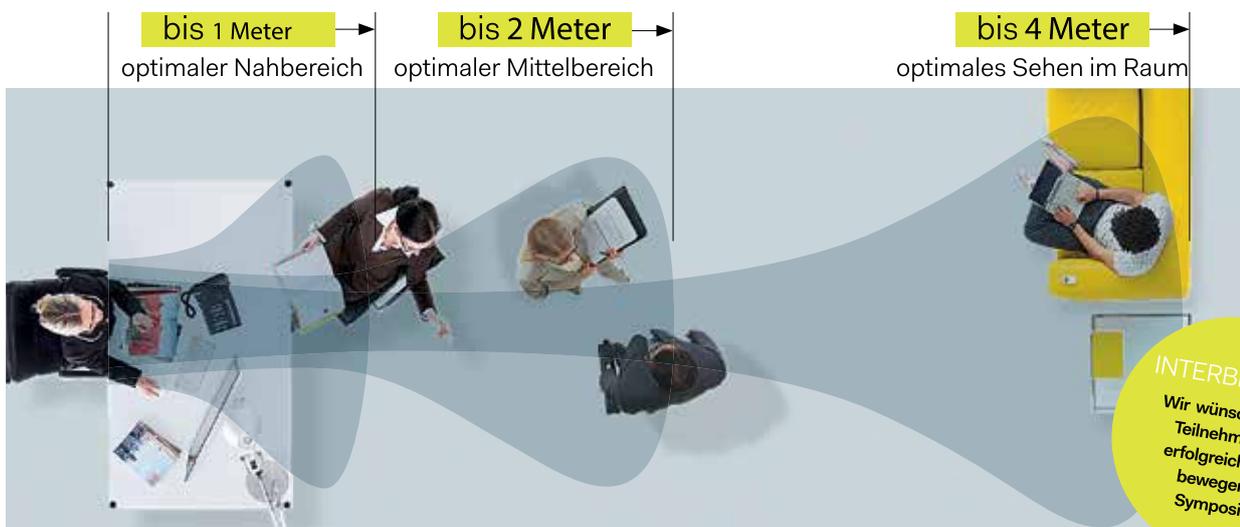
## Eyezen™ START

EINSTÄRKEN BRILLENGLÄSER FÜR  
PERFEKTES SEHEN IM DIGITALEN ALLTAG



## Entspannt sehen - wie ich es brauche

Rupp +  
Hubrach  
Brillenglas #innovativ



Mit Raum- und Nahgläsern von Rupp + Hubrach in jeder Situation eine entspannte Körperhaltung – Schluss mit Nackenschmerzen und brennenden Augen.

## GRUSSWORTE

Sehr geehrte Damen und Herren,  
 liebe Teilnehmer/innen unseres Symposiums,

Arbeit und Freizeit werden dominiert von Digitalisierung und künstlicher Intelligenz. Die smarte digitale Welt verändert unseren Alltag: Arbeitsprozesse, Handlungen, Verhalten und Kommunikation werden neu definiert. Digitale Innovationen bieten viele Vereinfachungen, Verbesserungen und Komfort. Doch sie sorgen auch für neue Spannungsfelder und gesundheitliche Belastungen. Häufig kommt es zu Störungen des Sehens und der Körperhaltung. Um diese fachgerecht zu erfassen und zu verstehen, zu diagnostizieren und zu therapieren, ist interdisziplinäres Denken und Handeln wichtiger denn je.

„Entspannter Umgang mit digitalen Medien“ aus interdisziplinärer Sicht ist deshalb das Thema unseres 4. Symposiums INTERBILD an der EAH Jena. – Gerne haben wir Ihre Ideen und Anregungen aus den letzten Tagungen in unserem diesjährigen Programm umgesetzt.

Wir freuen uns, Ihnen wieder ein (ent)spannendes Programm bieten zu können. Die diesjährigen Fachbeiträge zeigen wichtige Zusammenhänge des Sehens und der Körperhaltung für Prävention, Diagnostik und Therapie auf. – Seien Sie gespannt auf viele interessante Aspekte und Betrachtungen, um die digitale Revolution entspannt zu gestalten. Mit neuesten Forschungsergebnissen wollen wir praktische sowie präventive Tipps geben. Unser gemeinsames Ziel ist es, dass Sie diese Anregungen direkt umsetzen und anwenden können.

Das 4. INTERBILD Symposium richtet sich erneut an alle Fachdisziplinen in Praxis und Forschung, welche sich mit dem Thema „Bildschirmarbeit“ beschäftigen (z. B. Arbeitsmediziner, Augenärzte, Augenoptiker, Büroausstatter, Ergotherapeuten, Innenarchitekten, Manualmediziner, Möbeldesigner, Optometristen, Orthopäden, Osteopathen, Physiotherapeuten, Sportmediziner u. v. m.). – Freuen Sie sich mit uns auf interessante Vorträge und Diskussionen!

Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. Stephan Degle

Prof. Dr. Egbert Seidel



Prof. Dr. Stephan Degle



Prof. Dr. Egbert Seidel

erscheint in Kürze im DOZ-Verlag ...



Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur

### Entspannt am Bildschirm – Tipps für die Praxis

#### Übung Kräftigung

**Ziel:**  
 Kräftigung  
 Anregung

**Übung:**  
 Ausgangs-  
 aufrecht  
 eine Hand  
 die andere  
 Kinn leicht  
 Bewegung

1. Die h  
 durch Gegendruck.
2. Die vordere Hand drückt den Kopf nach hinten und der Kopf stabilisiert sich durch Gegendruck.

**Dauer:**

Übung 1 und 2 im Wechsel für 30 Sekunden ausführen, Spannung langsam aufbauen, Grad der Spannung sollte angenehm sein

Prof. Dr. Stephan Degle  
 Dr. Michaela Friedrich



siert sich

## ORGANISATION

Jenaer Akademie Lebenslanges Lernen e. V.  
Carl-Zeiss-Promenade 2  
07745 Jena

Geschäftsführer Peter Paul Perschke (V.i.S.d.P.) - E-Mail: peter.perschke@eah-jena.de, Telefon: 03641/205-108



## VERANSTALTER / PROGRAMM

Ernst-Abbe-Hochschule Jena - Prof. Dr. Stephan Degle - Email: stephan.degle@eah-jena.de  
Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar - Prof. Dr. Egbert Seidel

## PARTNER

Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V.

Netzwerk Gesunde Arbeit Thüringen

Verband Physikalische Therapie Thüringen - Vereinigung für die physiotherapeutischen Berufe e.V.

## SPONSOREN

Ein herzlicher Dank gilt unseren Sponsoren, ohne die das Symposium nicht möglich wäre:

### GOLD



**Rupp +  
Hubrach**  
Brillenglas #innovativ



**essilor**



**RODENSTOCK**



**DOZ**  
VERLAG



**OCULUS**

### SILBER

**HOYA**  
Wir produzieren schöne Augenblicke

**LipoNit**<sup>®</sup>  
von **optima**

**HK** & **EINRICHTUNGEN**

## PROGRAMM

---

9:00 **Begrüßung und Eröffnung**

**(Ent)Spannung rund um den Bildschirm – Interdisziplinär richtig beraten von Brille und Kontaktlinse bis hin zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung**

Prof. Dr. Stephan Degle

**Ausweg aus der Sackgasse der sektoralen Gesundheitsversorgung?**

Prof. Dr. Egbert Seidel

---

10:45 Kaffeepause – Industrieausstellung

---

11:30 **Die digitale Gesellschaft – Auswirkungen auf Gesundheit, Bildung und Gesellschaft**

Dr. Michaela Friedrich

Ernst-Abbe-Hochschule Jena/JenALL e.V.

**Entspannung durch Sensomotorische Stimulation**

Michael Kaune

GHBF – Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. München

---

12:45 Mittagspause – Industrieausstellung

---

13:30 **Erfolgreiche Strategien der Physiotherapie für entspannten Umgang mit digitalen Medien**

Andrea Brakutt, B.Sc. PT

Praxis für Physiotherapie, Saalfeld; Landesgruppenvorsitzende Verband Physikalische Therapie Thüringen

**Halswirbelsäulensyndrom: Einfluss von Behandlungsdauer- und häufigkeiten einer Physiotherapie auf den Behandlungserfolg**

Dr. Norman Best

Universitätsklinikum Jena

---

14:30 Kaffeepause – Industrieausstellung

---

15:15 **Optometrische Untersuchung für Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays**

Philipp Hessler, M.Sc.

Ernst-Abbe-Hochschule Jena/Optik Hessler Klingenberg am Main

**Auswirkungen von Brillen- und Kontaktlinsenkorrekturen auf Haltungsbeschwerden**

Oliver Kolbe, M.Eng.

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

---

16:30 **Zusammenfassung und Schlussworte**

## PROF. DR. STEPHAN DEGLE

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: [stephan.degle@eah-jena.de](mailto:stephan.degle@eah-jena.de), Telefon: 03641/205-428

[www.optometrie.eah-jena.de](http://www.optometrie.eah-jena.de)

Fachgebiete:

- Sehen und digitale Medien: 3D-Technologien in den digitalen Medien, Bildschirmarbeit, Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz, Tablet-PCs, Smartphones u.a
- Interdisziplinäre Optometrie: systemische Zusammenhänge visueller Defizite, z.B. Sehen und Körperhaltung: Zusammenhänge visueller Defizite und Körperasymmetrien
- Refraktions- und Korrektionsbestimmung: Testentwicklung und Validierung von Sehtest und Prüfmethode
- Beleuchtung bei der Refraktions-/Korrektionsbestimmung
- Binokularprüfung mit verschiedenen Testverfahren: Integrative und Normative Analyse, MKH, 21-Punkte-OEP, Grafische Analyse u.a.

Curriculum Vitae:

- seit 2007 Professor für Ophthalmologische Optik und Optometrie - Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- 2006 Interdisziplinäre Promotion zum Thema „Arbeit und Sehen“
- 2003–2005 Masterstudium „Vision Science and Business“
- seit 2003 Berufspraktische Tätigkeit in der Optometrie bei DEGLE Augenoptik - Institut für Optometrie, Kontaktlinsen und Low-Vision in Augsburg
- 2001–2003 Studium „Augenoptik/Optometrie“
- 1995–2000 Ausbildung zum Augenoptiker & Studium der Ökonomie und Betriebswirtschaftslehre



## (Ent)Spannung rund um den Bildschirm – Interdisziplinär richtig beraten von Brille und Kontaktlinse bis hin zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung

Unsere digitale Welt ist trotz Schnelllebigkeit und rasantem Wandel von Statik geprägt. Nicht nur typische Computerarbeitsplätze stellen eine Herausforderung für den Benutzer dar, es sind heute auch viele anderen digitale Medien, welche für (zusätzliche) Beanspruchung und Beschwerden sorgen. Der Vereinseitigung kann durch Dynamik sowie Verhältnis- und Verhaltensprävention gezielt entgegengewirkt werden. Oft sind es dabei einfache Dinge wie Abwechslung, Produkte, Hilfsmittel und ausgleichendes Verhalten, welche für Entspannung und damit zur Beschwerdereduktion im Alltag beitragen können. Im Vortrag werden unter interdisziplinärem Ansatz praktische Beispiele und Handlungsempfehlungen für einen entspannten Umgang mit digitalen Medien aufgezeigt. In der klassischen Augenoptik wird oft nur an Brille und Kontaktlinse gedacht, doch Beratung und Handlungsempfehlungen können weit über eine Produktoptimierung hinausgehen ... und machen dann das Produkt und seine Anwendung gleich noch viel besser!

## Weiterführende Literatur/Links

- Degle, S.; Friedrich, M.: „Entspannt am Bildschirm – Tipps für die Praxis“, erscheint in Kürze im DOZ-Verlag
- Seidel, E.; Degle, S.: Klassifikationsschema „Tätigkeiten an Displays und Bildschirmen (TBD)“ unter [www.ergoptometrie.de](http://www.ergoptometrie.de)
- Friedrich, M.; Degle, S. et. al.: „Interdisziplinäre Optometrie“, DOZ-Verlag, ISBN 978-3-942873-38-3

## PROF. DR. EGBERT J. SEIDEL

Sophien- und Hufeland Klinikum Weimar

E-Mail: e.seidel@klinikum-weimar.de, Telefon: 03643/573800

www.klinikum-weimar.de

Fachgebiete:

- Facharzt für Sportmedizin & Physikalische und Rehabilitative Medizin
- M.Sc. in Geriatrie, Manuelle Medizin, Spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren, Physikalische Therapie und Balneologie
- Leistungsphysiologie, funktionelle Anatomie, Musikermedizin

Curriculum Vitae:

- 1978–1984 Studium der Humanmedizin Universität Jena
- 1984–1989 Arzt am Lehrstuhl Sportmedizin Univ. Jena
- seit 1990 Chefarzt Zentrum für Physik. u. Rehab. Medizin Weimar
- seit 2000 Honorar-Professur HfM Weimar – Musikermedizin
- seit 2008 Visiting-Professur in Public Health St. Elisabeth University – Bratislava Slovak Republic
- 2008–2010 Masterstudium Universität Krems/Österreich – Geriatrie



## Neue Konzepte als Ausweg aus der Sackgasse der sektoralen Gesundheitsversorgung?

Obwohl derzeit Quartalsweise neue Gesetze im Ministerium für Gesundheit entstehen, wird ein wesentlicher Nachteil der Gesundheitsvorsorge in Deutschland nicht beseitigt: Die Sektorale, abgegrenzte Versorgungsstruktur: ambulante, stationäre und rehabilitative Versorgung mit 5 Trägern der sozialen Sicherung. Diese sind die größten Hemmnisse eines raschen und wirtschaftlichen Zugangs zu Gesundheitsdienstleistungen.

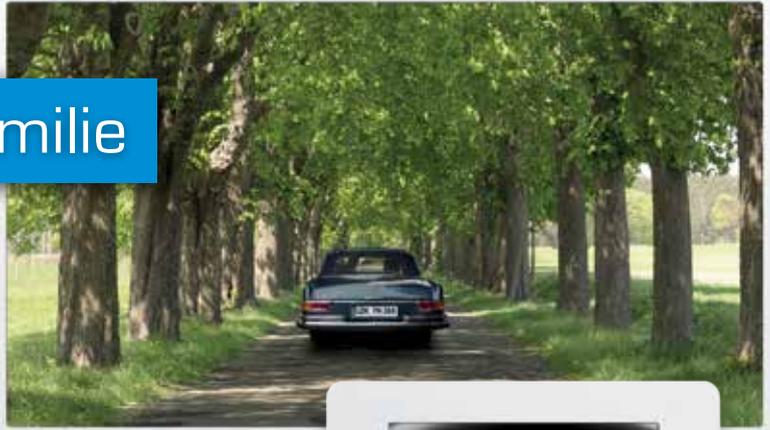
Seit 2017 wurde mit der AOKplus Thüringen/Sachsen, der DRV Mitteldeutschland und dem Sophien- und Hufeland-Klinikum ein IV-Vertrag abgeschlossen, welcher sowohl die sektoralen Grenzen im Gesundheitssystem als auch der Träger überwindet. Sehr zum Nutzen der Versicherten. Es werden die Module des Versorgungsvertrages mit den bisherigen Ergebnissen vorgestellt. Insbesondere die Problematik der Chronifizierung beim unspezifischen Rückenschmerz kann durch diese Versorgung zu 90% vermieden werden. Dies gilt insbesondere auch für die Probleme am Bildschirmarbeitsplatz.

Neue Publikationen liegen dazu vor und werden ebenso vorgestellt.

## Weiterführende Literatur/Links

- Seidel, E. J.; Kap. 5.8 „Rückenschulung ...“ S.205–209; in: Flothow, A.; Kuhnt, U. (Hrsg) Mitarbeit: Seidel, E. J.; Rückengesundheit in der Arbeitswelt; BdR Manual zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement in Theorie und Praxis – 211 S.; Elsevier und Urban & Fischer München, 1. Auflage 2018, ISBN 978-437-48604-3
- Seidel, E. J., Smolenski, U.; Physikalische und Rehabilitative Medizin – Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten. Ergebnisse der Konsensuskonferenz 2019/2020; 5. Auflage, Kiener-Verlag 2019
- Seidel, E. J.: Bewegungstherapie, Kap. 5.6 S. 177–186; in: Vogler, E.; Brinkhaus, B. (Hrsg), Autoren u.a. Seidel, E. J.: Kursbuch Naturheilkunde (für die ärztliche Weiterbildung); Urban & Fischer Verlag, Elsevier 2. Auflage 2017, 534 Seiten
- Tittel, K.; u. M. Seidel, E.J.; Beschreibende und Funktionelle Anatomie; 16. Auflage, Kiener-Verlag, 2016; 528 Seiten

# OCULUS Vissard Familie



## Vissard 3D/3D MAX

- für Hell- und Dunkelrefraktion

## Vissard LECTUS

- der komfortable Nahtest

## Vissard MOBIL

- für den kompletten Sehtest außerhalb Ihres Refraktionsraumes

[www.oculus.de](http://www.oculus.de)

   Folgen Sie uns!

 OCULUS®

Sie checken bereits Ihre Gesundheit, Ihr Auto und Ihre Versicherungen!

## Warum nicht Ihren Arbeitsplatz ?

Ein Arbeitsplatz ist wie ein Puzzle, er besteht aus mehreren Teilen. Fehlt ein Teil, ist der Arbeitsplatz nicht vollständig.

Wir sorgen für mehr Gesundheit mit ergonomischen Equipment = noch besser Sitzen, Sehen, Greifen, Stehen im Büro oder zu Hause.

Vertrauen Sie auf unserer langjährigen Erfahrung und lassen Sie sich für Ihr Vorhaben umfangreich und ausführlich beraten!

Wir präsentieren u.a. moderne Sitzmöbel aus Thüringen:



 popello  
...for people



ergonomisch - ökologisch - kompetent

## ASPRRO – Tec GmbH

Kommunikations- & Medientechnik

... weil's einfach funktioniert!

- Telekommunikationssysteme
  - Fax / Data / Voice / Video / Mobility
  - VoIP- und Dectfunksysteme
  - Netzwerktechnik, PC-Datenrettung
  - Service- und Vertriebspartner von  Mitel (Aastra)
- [www.asprro-tec.de](http://www.asprro-tec.de)

## ARBEITSPLATZ



Ihr Berater in Sachen das bewegte Büro: Andreas Köhler

☎ Telefon: 0361 - 601 877 40

✉ [andreas.koehler@asprro-tec.de](mailto:andreas.koehler@asprro-tec.de)

## DR. MICHAELA FRIEDRICH

Ernst-Abbe-Hochschule Jena/JenALL e. V.

E-Mail: [michaela.friedrich@eah-jena.de](mailto:michaela.friedrich@eah-jena.de), Telefon: 03641/205-438

[www.optometrie.eah-jena.de](http://www.optometrie.eah-jena.de) und [www.michaelafriedrich.de](http://www.michaelafriedrich.de)

Fachgebiete:

- Visuelle Defizite und Wahrnehmungsstörung in Teilsystemen und im Gesamtsystem Mensch (Interdisziplinäre Optometrie)
- Binokularstörungen, Integrative Analyse nach Scheiman & Wick, Vision Training/Therapy
- Anamnese und Dokumentation, Optometrische Funktionsprüfungen
- Kinderoptometrie

Curriculum Vitae:

- 1996–1999 Augenoptiker Lehre bei Optik Meister in Mühlacker
- 1999–2003 Diplom-Studium Augenoptik an der FH Jena
- 2003–2004 6-monatige Tätigkeit bei einem Optometristen in Manchester/England
- 2006–2007 Master-Studium Augenoptik/Optometrie an der TFH Berlin
- 2013 Promotionsabschluss mit dem Thema „Interdisziplinäre Optometrie“
- 2004–2010 Projektmitarbeiterin an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena in div. Projekten für Forschung, Lehre und Organisation, z.B. zum Kontrastsehen, Sports Vision, Interdisziplinäre Optometrie, Akkreditierung
- seit 2016 in Kooperation mit JenALL e.V. Koordination der Zertifikatskurse, Vollzeit- und berufsbegleitenden Studiengänge im Fachgebiet Augenoptik/Optometrie/Ophthalmotechnologie/Vision Science



## Die digitale Gesellschaft – Auswirkungen auf Gesundheit, Bildung und Gesellschaft

Der tägliche Umgang mit digitalen Medien bestimmt heute sowohl unser berufliches als auch unser privates Leben. Häufig stehen die positiven Aspekte zur Vereinfachung des täglichen Lebens im Vordergrund. Selten werden negative Aspekte wie Aufmerksamkeitsstörungen oder Stress realisiert. Im Vortrag soll deshalb auf die negativen Auswirkungen für unser Denken, Fühlen und Handeln eingegangen werden. Im Fokus des Vortrages stehen die Auswirkungen von digitalen Medien auf Gesundheit, Bildung und Gesellschaft. Es werden Auswirkungen auf den gesamten Organismus und speziell auf das visuelle System dargestellt. Darüber hinaus werden verschiedene Optionen und Maßnahmen für einen „entspannteren“ Umgang mit digitalen Medien vorgestellt.

## Weiterführende Literatur/Links

- Friedrich, M.: Interdisziplinäre Optometrie, DOZ Verlag 2017
- Degle, S.; Friedrich, M.: „Entspannt am Bildschirm – Tipps für die Praxis“, erscheint in Kürze im DOZ-Verlag
- Manfred Spitzer: Die Smartphone Epidemie, Klett-Cotta Verlag 2018

# DOZ

Mehr wissen. Mehr erfahren!

## Allgemeinerkrankungen und das Auge

von Andreas Berke

Dieses Buch, das nun in der 3. Auflage vorliegt, wurde gegenüber den ersten beiden Auflagen fast vollständig neu geschrieben und um viele Aspekte erweitert. Es wendet sich an alle, die sich in der Fortbildung zum Augenoptikermeister, zur staatlich geprüften Augenoptikerin oder dem Bachelor befinden. Auch zur Vorbereitung auf die anspruchsvolle theoretische Prüfung zum Optometristen (HWK), in der vertiefte Kenntnisse aus der Pathologie und deren Auswirkungen auf das Auge nachgewiesen werden müssen, kann dieses Buch gewinnbringend hinzugezogen werden.

Alle Organe eines Organismus bilden zusammen ein Netzwerk, das nur funktionieren kann, wenn diese miteinander kommunizieren. Über Blut- und Nervenbahnen kommuniziert das Auge mit dem Organismus, wobei dieser wiederum, wie es viele Krankheiten zeigen, über diese Kommunikationsbahnen auch auf das Auge zurückwirken kann.

Neu im DOZ-Shop



3. neu bearbeitete und erweiterte Auflage  
Format 160x240 mm, ca. 350 Seiten  
54,90 €  
ISBN 978-3-942873-41-3



Fax +49 6221 905171 | Telefon +49 6221 905170 | [doz@doz-verlag.de](mailto:doz@doz-verlag.de)



[www.doz-verlag.de/shop](http://www.doz-verlag.de/shop)

DOZ-Verlag Optische Fachveröffentlichung GmbH  
Postfach 120201 | 69065 Heidelberg | Deutschland

DOZ  
VERLAG

## MICHAEL KAUNE

GHBF – Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. München  
E-Mail: m.kaune@ghbf.de, Telefon: 089/33037053  
www.ghbf.de

Fachgebiete:

- Möglichkeiten und Chancen der Sensomotorik
- Haltungs- und Bewegungsdiagnostik
- Orthopädie

Curriculum Vitae:

- seit 2008 freiberuflich in privater Praxis in München tätig, Schwerpunkt Haltungs- und Bewegungsdiagnostik
- seit 2008 für die Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF) als Ausbilder und wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig
- seit 2008 als beratender Arzt für die Firma MedReflex GmbH (Hersteller von Sensomotorischen Einlagen) tätig
- 2001–2009 Inhaber, Geschäftsführung EduProductions/SynMedico – Marketing- und Beratungsagentur im Gesundheitswesen, unter anderem Entwicklung des digitalen Patienteninformationssystems „infoskop“
- 2001 Online-Redakteur, Webmotion AG, München
- 1999–2000 wiss. Mitarbeiter Anatomie Uni-Ulm Entwicklung und Implementierung eines multimedialen Lernprogramms (Anatomisches Seminar) zur Verknüpfung von vorklinischen mit klinischen Inhalten, ausgezeichnet mit dem Lehrbonus der Uni Ulm 2000
- 1998–1999 Fachredakteur Thieme-Verlag, Stuttgart
- 1992–1997 Assistenzarzt Endo-Klinik Hamburg
- 1985–1992 Studium der Humanmedizin in Essen, Würzburg, Bonn, Luzern



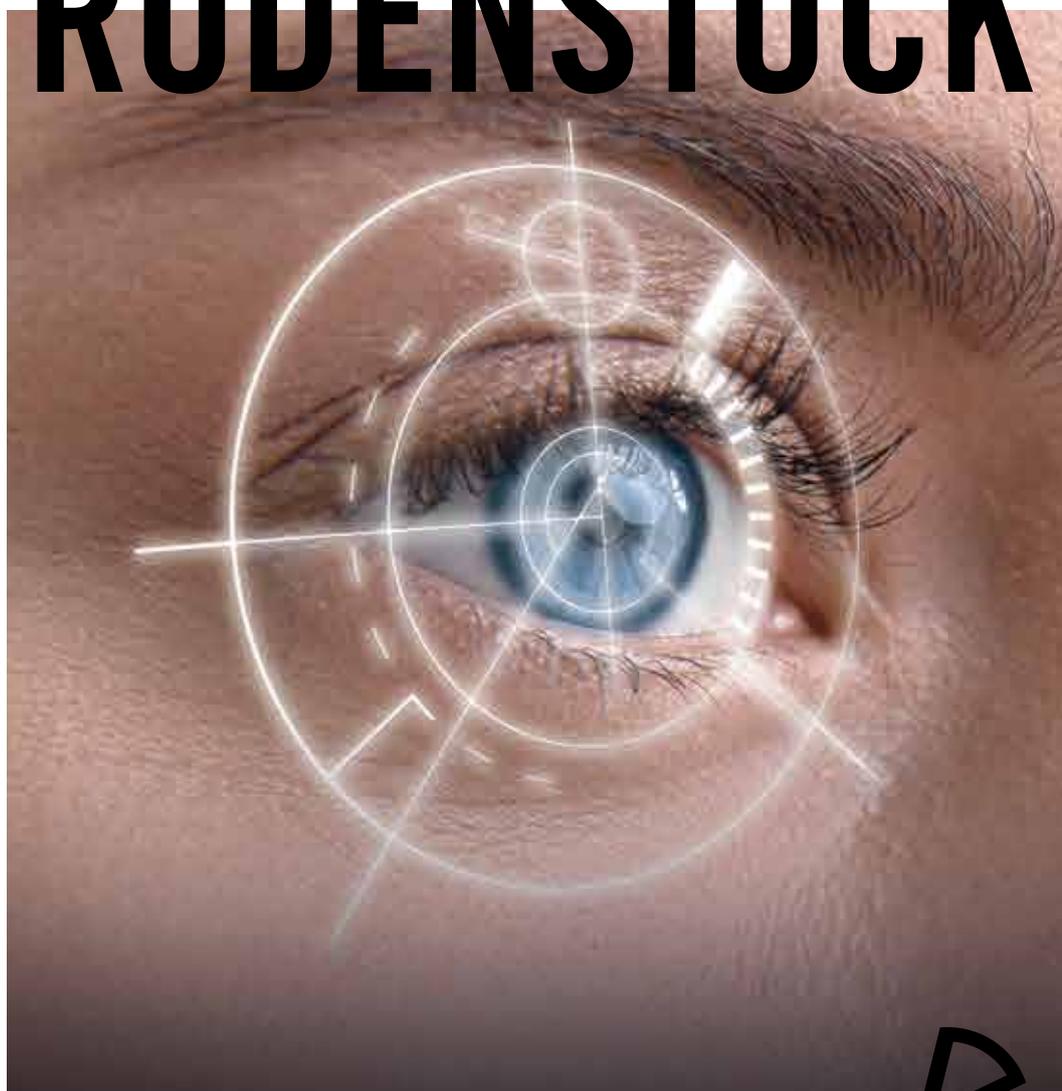
## Entspannung durch Sensomotorische Stimulation

Anspannung durch Stimulation scheint ein Widerspruch zur Entspannung zu sein – muss es aber nicht. Erst mit einer gezielten Stimulation kann oftmals eine Entspannung erreicht werden, um das erforderliche seelische oder körperliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Denn: Entspannung ist eine Frage der differenzierten körperlichen und psychischen Homöostase.

Stress am Arbeitsplatz gilt als DIE Hauptursache für Störungen des labilen Gleichgewichts, die für An- und Verspannungen sorgen und sich in Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen bemerkbar machen können. Über die komplexe neurologische Verschaltung der verschiedenen Sinnessysteme (Körperwahrnehmung, Hören, Gleichgewicht, Sehen, ...) kann auf das Gesamtsystem Einfluss genommen werden. Insbesondere das optische System kann als Zugangsweg für die Beeinflussung des Gesamtsystems genutzt werden. Im Vortrag werden neue Entwicklungen in der Sportwissenschaft und verschiedene sensomotorische Stimulationen vorgestellt, die zur Entspannung genutzt und im Alltag eingebaut werden können.

## NOTIZEN

# RODENSTOCK



## DAS DIGITALE AUGEN-SCREENING.

Das ganzheitliche Analysekonzept exklusiv von Rodenstock.

Mit dem Rodenstock Fundus Scanner komplettiert Rodenstock seinen umfassenden Ansatz zum Screening von Auffälligkeiten am Auge. In Kombination mit dem Rodenstock DNEye® Scanner 2+ und dessen Messfunktionen haben Sie die Möglichkeit, sowohl den vorderen als auch den hinteren Augenabschnitt zu analysieren und Ihre Kunden ausführlich zum Thema Augenschutz zu beraten. Zusätzlich können Sie die ermittelten Daten durch den telemedizinischen Dienst em.era auswerten lassen.\*  
Erschließen Sie ein neues Geschäftsfeld und werden Sie zum Experten für die Augengesundheit Ihrer Kunden.

\*Die telemedizinische Risikoanalyse auf Basis der DNEye® Scanner 2+ Daten ist exklusiv für Rodenstock verfügbar.

## ANDREA BRAKUTT

Praxis für Physiotherapie, Saalfeld;  
Landesgruppenvorsitzende  
Verband Physikalische Therapie Thüringen  
E-Mail: A.Brakutt@googlemail.com, Telefon: 0171/2676160  
www.physiotherapie-brakutt.de

### Curriculum Vitae:

#### beruflicher Werdegang:

02/1976 Staatliche Anerkennung als Physiotherapeutin  
seit 1992 selbständige Tätigkeit als Physiotherapeutin  
2016 Studienabschluss B.Sc.

#### Qualifikationen und absolvierte Lehrgänge:

1987 Lehrbeauftragte für die praktische Ausbildung von Masseuren  
und Physiotherapeuten  
09/1991 Manuelle Lymphdrainage  
10/1993 KG Bobath Erwachsene Grundkurse  
06/1995 Manuelle Therapie  
02/1997 Medizinische Trainingstherapie  
08/2011 Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung  
beschränkt auf das Gebiet der Physiotherapie  
08/2012–01/2013 Bobath Kinder  
2013–2016 Studium B.Sc. an der Steinbeis-Hochschule Berlin



## Erfolgreiche Strategien der Physiotherapie für den entspannten Umgang mit digitalen Medien

Durch digitale Medien wie Smartphone, Laptop, Tablet & Co. sind wir ständig erreichbar, ständig informiert und immer häufiger gestresst. Wenn wir etwas wissen wollen, fragen wir Google, mit Freunden verabreden wir uns über WhatsApp und wenn der Akku des Smartphones leer ist, haben viele Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Die Reizüberflutung überfordert viele, erzeugt Stress, macht unruhig, lässt manche schlecht schlafen und belastet unseren Körper.

Es existiert eine Reihe von Untersuchungen zu den Auswirkungen der digitalen Medien auf den menschlichen Organismus. Insbesondere im pädiatrischen Bereich wird auf die damit verbundenen Gefährdungen hingewiesen. In den klassischen somatischen Fachdisziplinen werden Veränderungen an der Wirbelsäulenstellung und der Wirbelsäulenbelastung beschrieben, aber auch degenerative Erkrankungen der Sehnen und Bänder und arthrogene Problematiken. Die meisten Publikationen zum Thema finden sich wohl im psychiatrischen Bereich, wobei hier die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, aber auch die Rückwirkungen auf das eigene Leben und Erleben im Sinne von veränderten Persönlichkeitsstrukturen thematisiert werden.

Einen wesentlichen Schwerpunkt dieses Vortrages stellen die Auswirkungen auf das muskuloskelettale System dar. Insbesondere die Belastungen am Arbeitsplatz in Addition zum privaten Alltag sind auch unter Betrachtung der gesundheitsökonomischen Dimension bemerkenswert und werden hier ausreichend berücksichtigt.

Der Fachbereich Physiotherapie mit seinen vielfältigen therapeutischen Instrumenten kann einen wirksamen und nachhaltigen Beitrag zum entspannten Umgang mit digitalen Medien leisten. Hierbei müssen zwingend auch die Aspekte Edukation und Beratung implementiert werden. Somit soll als Ergebnis dieses Vortrages der Wirkort „Physiotherapie“ im Kontext digitaler Medien identifiziert werden.

## Fachbuch „Interdisziplinäre Optometrie“ von Michaela Friedrich

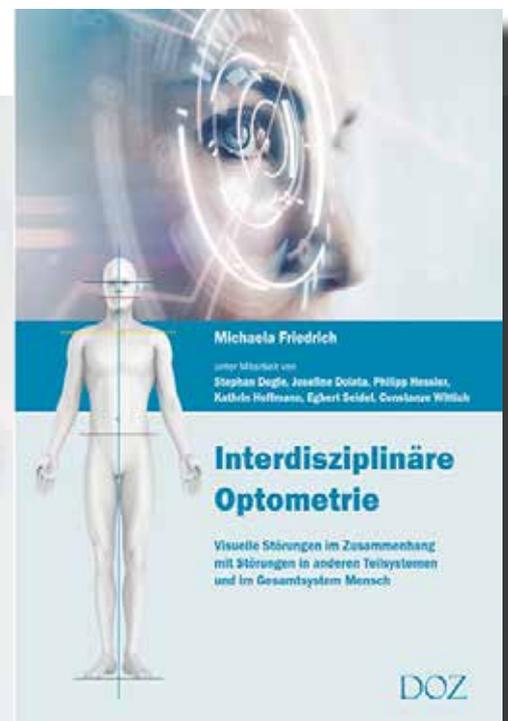
Im Zeitalter der digitalen Endgeräte werden sehr hohe Anforderungen an das visuelle System gestellt. Veränderte Umweltbedingungen, z.B. durch verstärkte Naharbeit oder Tätigkeiten an Monitoren und Displays, können zu Veränderungen im visuellen System führen. Diese Veränderungen können sich als symptomlose Anpassreaktion bis hin zu symptomatischen Beschwerden äußern. Visuelle Defizite (monokulare und binokulare Störungen von Einzelfunktionen, z.B. Augenbewegung, Akkommodation und Vergenz) und Wahrnehmungsstörungen (Störung in der Verarbeitung von Sinneseindrücken im Zentralnervensystem) können zusätzlich belasten.

In der augenoptischen Praxis ist der Visus fast immer die wesentliche Messgröße zur Bewertung der Leistungsfähigkeit des visuellen Systems. Veränderungen des Sehens werden zumeist nicht erfasst. Bisher liegen, vor allem im Bereich der Augenoptik, nur sehr wenige fundierte Erkenntnisse zu umweltbedingten Einflüssen auf das Sehen bzw. Sehverhalten vor, im Besonderen aus einer interdisziplinären Betrachtung.

Inhalt dieses Fachbuches ist es, die Untersuchung des Sehverhaltens unter fachübergreifenden Gesichtspunkten darzustellen, um über wissenschaftliche Ergebnisse mögliche Ansätze zur besseren Analyse und zum Management von visuellen Störungen sowie für präventive Strategien geben zu können. Dafür werden in Einzelkapiteln Veränderungen des Sehverhaltens im Zusammenhang mit verschiedenen anderen Störungen aufgezeigt, z.B. Haltungstörungen, LRS oder AD(H)S. Auf der Grundlage eines integrativen Modells werden Veränderungen und Auswirkungen auf das Sehverhaltens dargestellt. Außerdem werden die Inhalte und Tätigkeiten anderer Berufsgruppen wie z.B. Ergotherapie oder Osteopathie vorgestellt und das Teilgebiet „Interdisziplinäre Optometrie“ inhaltlich und methodisch für die optometrische Praxis definiert.

Mit diesem Buch soll es für den Augenoptiker/Optometristen in der Praxis möglich sein, sein Wissen um interdisziplinäre Aspekte zu erweitern. Es soll zur Unterstützung dienen, so dass der Augenoptiker/Optometrist ggf. auch während der optometrischen Untersuchung nachschlagen kann, welche Untersuchungen und welches Management aufgrund bestimmter Symptome vorgeschlagen werden können. Damit soll eine interdisziplinäre Befunderhebung und Versorgung von Menschen mit komplexen Störungen und visueller Beteiligung ermöglicht werden.

DOZ-Verlag: [www.doz-verlag.de](http://www.doz-verlag.de) - ISBN 978-3-942873-38-3



## DR. NORMAN BEST

Universitätsklinikum Jena

E-Mail: [norman.best@med.uni-jena.de](mailto:norman.best@med.uni-jena.de), Telefon: 03641/9-325201

[www.uniklinikum-jena.de/physiotherapie/Team/Ärzte.html](http://www.uniklinikum-jena.de/physiotherapie/Team/Ärzte.html)

Curriculum Vitae:

- 1993 Abitur
- 1994–2001 Studium in Jena
- 2001–2009 Facharztausbildung in Jena, Bad Liebenstein, Eisenberg
- seit 2009 Leiter der Ambulanz und des tagesklinischen Zentrums am Inst.f.Physiotherapie
- 2010 Verleihung der Doktorwürde „summa cum laude“
- 2011 Ernennung zum Oberarzt
- seit 2016 Leiter der Posture and Motion Group am Inst. f. Physiotherapie
- Zusatzbezeichnung Manuelle Medizin, Naturheilverfahren, abgeschl. Fortbildung osteopathische Verfahren
- Kurslehrer und -leiter für Manuelle Medizin und Therapie von Sportverletzungen
- Instructor für Kinesiologische Tapeanlagen
- volle Weiterbildungsermächtigung für Naturheilverfahren und zum Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
- Prüfarzt
- Editor in Chief für die Zeitschrift für Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin (Georg Thieme Verlag)
- ehemaliger langjähriger Mannschaftsarzt FF USV Jena
- Betreuung von Volleyball-, Kampfsport- und Leichtathletikteams



## Halswirbelsäulensyndrom: Einfluss von Behandlungsdauer und -häufigkeit physiotherapeutischer Anwendungen auf den Nackenschmerz

Nackenschmerz ist keine Diagnose, sondern ein Symptom. Unterschiedliche Diagnosen, die zu Nackenschmerz führen, bedürfen unterschiedlicher Behandlungsansätze. Gibt es Studien, die Aufschluss darüber geben, wie oft behandelt werden sollte?

Beschrieben werden Studien, die zum Nackenschmerz, aber auch, vergleichend, andere Anteile des Bewegungssystems betreffen. Es können, in Zusammenhang mit grundsätzlichen Therapiestrategien und Erfahrungen des Autors, Hinweise zur Therapiefrequenz bei Nackenschmerz gegeben werden. Dabei sind akute Beschwerden intensiv und kurz und anhaltenden Beschwerden langfristig und mit milden Techniken anzugehen.

## PHILIPP HESSLER

Ernst-Abbe-Hochschule Jena/Optik Hessler Klingenberg am Main  
E-Mail: Philipp.Hessler@eah-jena.de, Telefon: 03641/205-528  
augenoptik.eah-jena.de/fachgebiet/ansprechpartner/

Fachgebiete:

- Myopie und Myopieprogression
- Binokularsehen
- Vision Training/Therapy
- Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

Curriculum Vitae:

- 2007–2010: Ausbildung zum Augenoptiker
- 2010–2016: Bachelor- und Masterstudium Augenoptik/Optomietrie/  
Vision Science an der EAH Jena
- 2014–2016: Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der EAH Jena
- seit 2015: Lehrbeauftragter an der EAH Jena
- seit 2016: Doktorand in Kooperation mit der TU Ilmenau
- seit 2017: Optometrist bei Optik Hessler in Klingenberg am Main



## Optometrische Untersuchung für Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays

Aktuell werden die Korrektionswerte von Brillengläsern für den Bildschirmarbeitsplatz häufig über die Addition und einer daraus resultierenden Degression ermittelt. Einige Brillenglashersteller berechnen die Korrektionswerte anhand von Entfernungen, welche im Arbeitsumfeld scharf gesehen werden müssen. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass sich aus diesen Werten häufig nicht die ideale Versorgung ergibt.

In diesem Vortrag erfahren Sie Tipps, wie Sie über eine individuell abgestimmte Refraktions- und Korrektionsbestimmung unter Berücksichtigung visueller Leistungsparameter die augenoptische/optometrische Versorgung für Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays optimieren können.

Wichtige Punkte dabei sind:

- optometrische Anamnese für Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays
- Prüfung visueller Funktionen (Augenbewegung, Sakkaden, usw.)
- Tränenfilmanalyse und Untersuchung des vorderen Augenabschnitts
- Prüfung visueller Lage- und Leistungsparameter im Bereich Akkommodation und Vergenz
- Einsatz moderner Messsysteme zur Nahprüfung
- Ermittlung individueller Korrektionswerte für Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays

**optima**  
Pharmazeutische GmbH  
[www.liponit.de](http://www.liponit.de)

**LipoNit®**

**Kompetenz**  
rund ums **Auge**

Exklusiv bei Ihrem Optiker

LipoNit Augenspray GEL  
LipoNit Augenspray  
LipoNit Augenspray Sensitive  
LipoNit Lidpflege  
LipoNit Lidpflege  
LipoNit Lidpflege



Ihr Partner für  
**ERGONOMIE**  
Büro + Küche



**Gesund und bewegt sitzen!**

H&K Einrichtungen GmbH  
Kahlaische Straße 4  
07745 Jena  
T : 03641-22 75 60

[www.huk-einrichtungen.de](http://www.huk-einrichtungen.de)

Erleben Sie bei uns Büroergonomie und informieren Sie sich zu Fördermöglichkeiten.



Unsere Augen sind nicht für Bildschirme gemacht

SYNC

III

**Entspannter sehen in der digitalen Welt**

Die Art, wie wir unsere Welt sehen, hat sich verändert. Die meisten Menschen schauen durchschnittlich acht bis zehn Stunden auf digitale Bildschirme oder andere nahe Objekte. Dies kann Augenstress verursachen – mit Symptomen wie gereizten Augen, verschwommener Sicht oder Kopfschmerzen, und das bereits nach nur zwei Stunden. Die neuen Sync III Brillengläser bieten im unteren Glasbereich eine Boost-Zone, welche die Augenmuskulatur unterstützt und entspannt. So kann eine Überanstrengung gemildert und der Sehkomfort in der digitalen Welt verbessert werden.

Unsere Augen sind nicht für Bildschirme gemacht – Sync III Brillengläser schon.



Wir produzieren schöne Augenblicke

[www.hoyavision.de](http://www.hoyavision.de)

## OLIVER KOLBE

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: [oliver.kolbe@eah-jena.de](mailto:oliver.kolbe@eah-jena.de), Telefon: 03641/205-870

[www.sehen-am-bildschirm.de](http://www.sehen-am-bildschirm.de)

Fachgebiete:

- Sehen am Bildschirmarbeitsplatz (BAP)
- Computer Vision Syndrom (CVS)
- Displaytechnologien
- Sehtestentwicklung

Curriculum Vitae:

2007: Ausbildung zum Augenoptiker

2011: Bachelor of Science in Optometrie, Ernst- Abbe- Hochschule Jena

2015: Master of Engineering in Laser- and Optotechnologien, Ernst- Abbe- Hochschule Jena

2016–2018: Clinical Research Associate, JenVis Research GbR

seit 2011: Clinical Research Associate & Dozent, Ernst-Abbe-Hochschule Jena

seit 2015: Doktorand, Ernst- Abbe- Hochschule Jena

seit 2018: Leitender Optometrist, Regiomed Rehaklinik Masserberg



## Analyse der Auswirkungen von Presbyopiekorrekturen auf die Körperhaltung

**Ziel.** Die Aktivitätscharakteristika des oberen Trapezius und des Sternocleidomastoideus Muskels sollte bei alterssichtigen Bildschirmarbeitern unter Verwendung einer universellen Gleitsichtbrille (GS) sowie multifokalen Kontaktlinsen (MKL) quantifiziert und explorativ ausgewertet werden. Ferner wurden Spontanverträglichkeit, Sehqualität, Tragekomfort und Kaufbereitschaft für die Korrektionsmittel subjektiv erfasst.

**Material und Methoden.** Im randomisierten Crossover-Vergleich erfüllten elf Probanden nach je zweiwöchiger Eingewöhnungszeit und einwöchiger Wash- out Phase mit beiden Korrektionsmitteln an einem optimal eingerichteten Bildschirmarbeitsplatz im Labor standardisierte Arbeitsaufgaben. Die Muskelaktivität wurde mittels Oberflächenelektromyographie erfasst und anhand der Perzentile der Amplitudenwahrscheinlichkeitshäufigkeitsfunktion (APDF), der Perioden ohne Muskelaktivität (GAPs) und Perioden geringfügiger, aber dauerhafter Muskelaktivität (Sustained Low-level Muscle Activity, [SULMA]) ausgewertet.

**Ergebnisse.** Für jede Arbeitsaufgabe und Muskelgruppe konnten deskriptive Parameter der Perzentile der APDF erfasst und explorativ ausgewertet werden. Aufgrund großer Streuungen der Aktivitätsparameter konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Korrektionsmitteln ermittelt werden. Tendenziell zeigte die MKL geringere statische Aktivierungsniveaus als die GS. In den Häufigkeiten der relevanten SULMA Perioden gab es kein eindeutiges Ergebnis. GAPs kamen deutlich verstärkt bei der MKL vor. Die mit der MKL subjektiv ermittelten tendenziell höheren Punktzahlen für die Spontanverträglichkeit und den Tragekomfort, resultierten nicht in eine höheren Kaufbereitschaft.

**Schlussfolgerung.** Die großen Streuungen der Studie sind vermutlich auf das Probandenkollektiv (bereits zu stark an GS adaptiert), idealen aber oft nicht realen Arbeitsbedingungen (v. a. zu große Schrift, sehr niedrig aufgestellter Monitor) und zu geringen Belastungsphasen zurückzuführen.

## VERANSTALTUNGSHINWEISE:

Samstag, 6. April 2019

**Hochschulinformationstag**

Montag, 15. April–

Mittwoch, 17. April 2019

**Schnupperstudium**

Montag, 20. Mai–

Mittwoch, 22. Mai 2019

**Praxistage im Sommersemester 2019**

Mittwoch, 19. Juni 2019

**Masterinfotag**

Samstag, 23. November 2019

**22. Augenoptisches Kolloquium**

**Mehr unter: [www.augenoptik.eah-jena.de](http://www.augenoptik.eah-jena.de)**



