

Aktivitäten des täglichen Lebens - Richtige Belastungsplanung



Prof. Dr. med. Egbert J. Seidel, M.Sc.

Durch Arbeit an Bildschirmen und Displays kommt es zu einem steilen Anstieg der Inzidenzen von Beschwerden im Bereich des Kopfes, der Halswirbel- und Brustwirbelsäule sowie der oberen Extremitäten. Aber auch Beschwerden im Lendenwirbelsäulen Bereich nehmen dramatisch zu.

Häufig findet man in der Anamnese neben den Angaben zum Bildschirmarbeitsplatz (optimal ist die Klassifikation eines Bildschirmarbeitsplatzes nach *Seidel & Degle*) außerberufliche Aktivitäten in der Freizeit. Diese haben häufig einen starken saisonalen Bezug.

Während im Frühjahr Gartenarbeiten oder Arbeiten am Haus oder in der Wohnung neben zunehmenden sportlichen Aktivitäten im Freien zunehmen, kommen im Sommer häufig Aktivitäten vor, für welche sich der Mensch/Patient nicht konditionelle korrekt vorbereitet hat. Fahrradfahren, Wandern (hier auch Bergwandern mit teilweise Abstiegen über 1000 Hm), Schwimmen. Im Herbst folgen Aktivitäten wiederum im Garten (Heckeschneiden, Bäume verschneiden, Komposthaufen umsetzen, Holz für den Kamin im Wald schlagen und später zersägen und spalten sowie klein hacken). Im Winter kommt dann auch noch Schneeräumen (in unseren Lagen häufig nasser schwerer Schnee), Skifahren (Langlauf- und Abfahrtslauf) und Winterwanderungen dazu.

Insgesamt sind diese Aktivitäten alle sehr zu begrüßen, erfordern jedoch im Einzelnen eine Beratung und konditionelle Vorbereitung, wenn die Zeitspanne der Aktivitätsausführung 15 bis 20 min übersteigt.

Werden diese oben genannten Aktivitäten sowie weitere Aktivitäten des täglichen Lebens (Fensterputzen, Reinigungsarbeiten Haus/Wohnung/Flur/Treppenhaus) in die Ermüdung hinein ausgeführt, kommt es häufig zu Muskelkater (DOMS) und Funktionsstörungen. Diese sind charakterisiert durch Einsatz von nicht notwendigen Hilfsmuskeln, verstärkter mentaler Belastung und damit verbundenen Veränderungen der Bewegungsfunktion (Ablauf, Bewegungsgeschwindigkeit, Energieverbrauch etc.).

Es ist also nicht immer zwingend die Tätigkeit am Bildschirmarbeitsplatz, welche zu Beschwerden in den genannten Körperregionen führt, sondern sie manifestieren sich am Bildschirmarbeitsplatz.

Eine gezielte, sachkundige Anamnese und Beratung zu den Aktivitäten des täglichen Lebens ist vor allem präventiv wirksam und sollte fester Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements sein. **Motor Function Neuroscience Education ist die gezielte Patientenschulung zur Vermeidung solcher Funktionsstörungen und Funktionserkrankungen durch selten und unregelmäßig durchgeführte Aktivitäten des täglichen Lebens.**

Häufig ergibt die Bildgebung keine oder falsch positive Befunde. Letztere sind oft altersentsprechend und stehend nicht im Zusammenhang mit den beklagten Symptomen.

Konservative multimodale Therapieansätze kombiniert mit einer ergonomischen Optimierung des Arbeitsplatzes (Arbeitsplatz-Brille, Monitordesign und Ausrichtung, Tastatur, Eingabegeräte z. B. Maus, Schreibtisch, Stuhl u.v.m.) reichen oftmals völlig aus, die Beschwerdebilder aus der Durchführung von ADL's zu behandeln. Hierzu bedarfs es aber eines abgestimmten gemeinsamen Handelns. Plakative mainstreamorientierte monomodale Aktivitäten (häufig im BGM vorkommend) werden dem nicht gerecht.