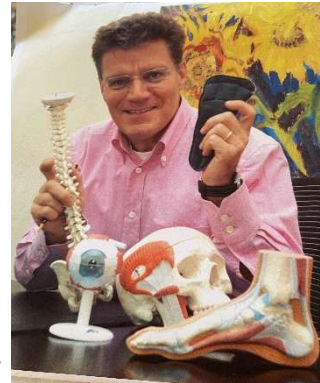


Gibt es Bewegung am Bildschirmarbeitsplatz?



Dr. Gregor Pfaff

Der Vortrag beschreibt relevante Aspekte der Sensomotorik, der Anatomie, der funktionellen Zusammenhänge zwischen Augen-, Kopf- und Halsbewegung bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays. Während der im Nahbereich erforderlichen Konvergenz der Augenbewegung spielen orthopädische und visuelle Strukturen funktionell zusammen, für die der Vortrag ein besseres Verständnis schaffen soll, denn:

DAS GANZE IST IMMER MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE.

Sitzende Tätigkeiten am Bildschirmarbeitsplatz führen zu einer Zwangshaltung, die oftmals Beschwerden der Halswirbelsäule, der Augen und der Nackenregion sowie des Kopfes bewirken.

80 % der Schmerzen im Bewegungssystem gehen auf verspannte Muskulatur zurück (Tilscher 1979). Solange es sich um funktionelle Probleme handelt, können Bewegungspausen bzw. Haltungsänderungen sowie das bewusste Entspannen der Augen Linderung bewirken.

Am Arbeitsplatz sollte ebenso die Bewegungsergonomie individuell optimiert werden.

Auch Physiotherapie und Gymnastik sowie Bewegungsanreize sollten am Arbeitsplatz möglich sein.

Um einer Schmerzchronifizierung vorzubeugen und auch Ermüdungserscheinungen, Konzentrationsstörungen und Motivationsprobleme zu lindern, sind Untersuchungen des sensomotorischen Systems, inkl. des beidäugigen Sehens, zielführend. Der Sinn besteht darin, die oftmals subjektiv überlagerten Beschwerden auf einer objektiven, visuellen Ebene besser zu verstehen. Damit werden auch orthopädische Behandlungen ergänzt und oft erfolgreicher.

Erst durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit funktionell denkenden und arbeitenden Optometristen konnte meine an Fuß und Haltung orientierte orthopädische Praxis um einen nützlichen und wichtigen Baustein ergänzt werden.

Neben den trainierbaren Fuß-, Haltungs- und Bewegungsmuskeln stehen die Akkommodationsfähigkeit der Augen und die Okulomotorik im Nahbereich mit der Nackenmuskulatur im Fokus einer fachübergreifenden Orthopädie und Arbeitsmedizin.

Dr. Gregor Pfaff

Curriculum Vitae:

- 1979 - 1986 Studium Humanmedizin Universität Ulm
- 1994 Anerkennung als Facharzt für Orthopädie, Tätigkeit in eigener Praxis
- 1998 Privatpraxis mit Schwerpunkt Haltungs- und Bewegungsheilkunde
- 2003 Gründung der GHBF
- seit 2003 Ausbildungskurse i. B. Sensomotorik und Neurophysiologie
- seit 2003 Entwicklung sensomotorischer Schuheinlagen zur Haltungs- und Bewegungstherapie

Kontakt: dr.gregorpfaff@gmx.de und ghbf.de

Fachgebiete / Forschungsschwerpunkte:

- Neurofunktionelle Zusammenhänge in der Orthopädie, der Funktionellen/ Interdisziplinären Optometrie und der craniomandibulären Therapie bei CMD
- Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in der konservativen Orthopädie (Praxiskonzept)