

Forschungsstelle Gesundheitswissenschaften

Prävention und Intervention von Nackenschmerzen bei Büroangestellten in der Schweiz (NEXpro)

Prof. Dr. med. Markus Melloh

Ausgangslage

Unspezifische Nackenschmerzen sind insbesondere bei Büroangestellten ein weit verbreitetes Phänomen. Sie reduzieren das körperliche Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Arbeitszufriedenheit und wirken sich in Form von gesundheitsbedingter reduzierter Leistungsfähigkeit und Fehlzeiten negativ auf die Produktivität der Betroffenen aus.

Verschiedene Studien haben die starke Verbreitung von Nackenschmerzen bei Schweizer Büroangestellten aufgezeigt. Wissenschaftlich noch unzureichend erforscht ist, welche Massnahmen Schmerzen vorbeugen oder reduzieren sowie die Produktivität der Betroffenen erhöhen. Ergebnisse verschiedener jüngerer Studien deuten darauf hin, dass sich Übungen zur Stärkung des Nackens sowie eine Anpassung des Arbeitsplatzes gemäss ergonomischen Richtlinien positiv auf die Problematik auswirken können. Weiterhin unklar ist, welches die «besten» Massnahmen sind.

Zielsetzung

Das vom Schweizerischen Nationalfonds finanzierte und auf vier Jahre angelegte Projekt untersucht zum ersten Mal, wie sich eine evidenzbasierte, mehrteilige Intervention zur Steigerung der Nackengesundheit bei Schweizer Büroangestellten auswirkt.



Das primäre Ziel der Untersuchung ist die Erhöhung der Produktivität: Die teilnehmenden Betroffenen sollen befähigt werden, ihre durch Nackenschmerz verursachte reduzierte Leistungsfähigkeit (Präsentismus) und ihre Fehlzeiten (Absentismus) zu reduzieren. Nackenschmerzen und Einschränkungen sollen reduziert und die Lebensqualität verbessert werden. Nicht zuletzt will das Projekt eine Massnahme entwickeln, welche an mehreren Stellen ansetzt und in der Arbeitswelt einfach umgesetzt werden kann.

Methode und Vorgehen

Die Studie wird direkt am Arbeitsplatz von Büroangestellten dreier mittelgrosser Organisationen in den Kantonen Zürich und Aargau durchgeführt.

Projektleitung

- Prof. Dr. med. Markus Melloh, Institut für Gesundheitswissenschaften, ZHAW

Projektdauer

2019-2023

Projektteam

- Andrea Aegerter, Institut für Gesundheitswissenschaften, ZHAW
- Prof. Dr. Marco Barbero, Departement für Betriebswirtschaft, Gesundheits- und Sozialwesen, Fachhochschule der italienischen Schweiz SUPSI
- Dr. Beatrice Brunner, Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie, ZHAW
- Dr. Jon Cornwall, Centre for Early Learning in Medicine, Otago Medical School
- Manja Deforth, Institut für Gesundheitswissenschaften, ZHAW
- Prof. Dr. phil. Achim Elfering, Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie am Institut für Psychologie, Universität Bern
- Markus Ernst, Institut für Physiotherapie, ZHAW
- Irene Etzer-Hofer, Institut für Gesundheitswissenschaften, ZHAW
- Prof. Dr. Venerina Johnston, School of Health and Rehabilitation Sciences, University of Queensland
- Prof. Dr. Hannu Luomajoki, Institut für Physiotherapie, ZHAW
- Dr. Corinne Nicoletti, Institut für Gesundheitswissenschaften, ZHAW
- Prof. Dr. med. sc. Gisela Sjøgaard, Institute of Sport Sciences and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark
- Dr. med. Lukas Staub, NHMRC Clinical Trials Centre, University of Sydney, Australia
- Prof. Dr. Thomas Volken, Institut für Gesundheitswissenschaften, ZHAW
- Dr. med. Thomas Zweig, Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Langenthal

Partnerinstitutionen

- Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie des Instituts für Psychologie der Universität Bern
- Fachhochschule der italienischen Schweiz SUPSI
- Forschungsstelle für Physiotherapie ZHAW
- Institute of Sport Sciences and Clinical Biomechanics der University of Southern Denmark
- School of Health and Rehabilitation Sciences der University of Queensland
- Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie ZHAW

Finanzierung

Schweizerischer Nationalfonds SNF

Projektstatus

laufend

Hierbei kommt ein mehrstufiges Verfahren zur Anwendung: Die teilnehmenden Büroangestellten werden basierend auf ihren Arbeitsplatzbedürfnissen in Gruppen aufgeteilt, welche allesamt die Interventions- und Kontrollphase durchlaufen. Die Intervention besteht aus vier Komponenten:

- (a) Theoretische Gesundheitsinputs mit praktischen Übungen (Workshops),
- (b) Arbeitsplatzanalyse und -anpassung gemäss ergonomischen Richtlinien,
- (c) spezifisches Krafttraining (Nacken- und Schulterübungen), sowie
- (d) Rückmeldung und Unterstützung mittels einer Smartphone-App.

Die Intervention wird von Gesundheits- und BewegungswissenschaftlerInnen sowie PhysiotherapeutInnen durchgeführt und begleitet.

Ergebniskommunikation

Nach Studienabschluss werden die Resultate in entsprechenden nationalen und internationalen Fachzeitschriften veröffentlicht.

Kontakt

ZHAW Departement Gesundheit
Institut für Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. med. Markus Melloh
Technikumstrasse 71
Postfach
CH-8401 Winterthur

Telefon: +41 58 934 63 88

E-Mail: nexpro.gesundheit@zhaw.ch

Projektwebsite: www.zhaw.ch/gesundheit/nexpro

Partnerinstitutionen



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



School of
Management and Law

Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI



THE UNIVERSITY
OF QUEENSLAND
AUSTRALIA