

Eine Intervention zur Reduktion von Arbeitsproduktivitätsverlusten aufgrund von Nackenschmerzen bei Schweizer Büroangestellten (NEXpro)

Aegerter AM¹, Dratva J^{1,2}, Wieber F¹, Melloh M^{1,3-5}, Elfering A⁶

1 ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften,
Departement Gesundheit, Institut für Public Health, Schweiz

2 Universität Basel, Medizinische Fakultät, Schweiz

3 Victoria University of Wellington, Faculty of Health, New Zealand

4 Curtin University, Curtin Medical School, Australia

5 The University of Western Australia, School of Medicine, Australia

6 Universität Bern, Phil.-hum. Fakultät, Institut f. Psychologie, Schweiz

Hintergrund

Nackenschmerzen sind bei Büroangestellten weit verbreitet und führen zu Arbeitsproduktivitätsverlusten ^A. Dies ist nicht nur ein grosses Problem für das Individuum, den Arbeitgeber und das Gesundheitssystem, sondern auch eine wirtschaftliche Belastung für die Gesellschaft.

Methode

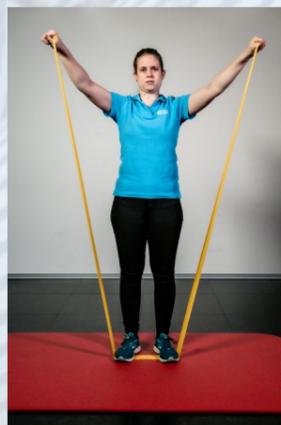
Die Studie zielte ab, den Arbeitsproduktivitätsverlust aufgrund von Nackenschmerzen bei Büroangestellten zu verringern. Zu diesem Zweck nahmen 120 Schweizer Büroangestellte an einer 12-wöchigen mehrteiligen Intervention teil, welche aus Nackenübungen, Workshops zur Gesundheitsförderung und Beratungen zur Verbesserung der Arbeitsplatzergonomie bestand. Die Arbeitsproduktivität wurde mit dem Work Productivity and Activity Impairment Questionnaire (WPAI) erfasst.

Resultate

Unsere Studie zeigt auf, dass eine mehrteilige Intervention den Arbeitsproduktivitätsverlust bei Nackenschmerzen um ca. 2.5 Prozentpunkte verringert ^B. Die Ergebnisse sprechen für eine Umstrukturierung des physischen und sozialen Arbeitsumfelds sowie für eine Konzentration auf die Verbesserung der Fähigkeiten und der Motivation der Angestellten (z.B. Anzahl Arbeitspausen erhöhen). Beide Empfehlungen können für Büroangestellte, ihre Arbeitgeber und politische Entscheidungsträger bedeutsam sein, da sie eine effektive Nutzung der verfügbaren begrenzten Ressourcen vorschlagen.

Erfahrungen

Wir haben sehr gute Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit den Firmen und Büroangestellten gemacht. Das Interesse an der Studienteilnahme war sehr gross – es wurde eine Warteliste geführt – und die Büroangestellten zeigten sich motiviert (z.B. hohe Trainingsadhärenz, positive Rückmeldungen).



Erfolgsfaktoren

Zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren gehörten die Berücksichtigung des sozialen Umfelds der Büroangestellten (z.B. Interventionsdurchführung während der Arbeitszeit), die Einbeziehung von Interessengruppen (z.B. in die Studienplanung), die Berücksichtigung von Kontextfaktoren (z.B. strukturelle und finanzielle Rahmenbedingungen) und die Anwendung von spezifischen Verhaltensänderungstechniken.

Kontakt

✉ andrea.aegerter@zhaw.ch

✉ nexpro.gesundheit@zhaw.ch

☎ +41 (0) 58 934 67 91

www.zhaw.ch/gesundheit/nackenschmerzen



Referenzen

A Hoy et al. 2014, doi: 10.1136/annrheumdis-2013-204431

B Aegerter et al. 2022, doi: 10.1007/s10926-022-10069-0

• Hintergrundbild: Racle Fotodesign, geschäftsfrau hat verspannungen im nackenbereich, Accessed 07.02.2022 from stock.adobe.com (licence)