

# Muskelspannungen messen

Mit dem Begriff Biofeedback wird ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren bezeichnet, bei dem meist unbewusste körperliche und psychische Prozesse über einen Computerbildschirm in grafischer und/oder akustischer Form sichtbar und bewusst gemacht werden.

Anhaltende Überlastungszustände, die zum Beispiel durch einen unergonomischen Bildschirmarbeitsplatz und mangelnde Entspannungsfähigkeit hervorgerufen werden, können unser inneres Gleichgewicht stören und zu muskulären Verspannungen führen. In Folge kann es zu Beeinträchtigungen des Befindens aber auch zur Auslösung oder Förderung von Erkrankungen kommen.

Biofeedback (engl.: Rückmeldung biologischer Signale wie z.B. der Muskelspannung) ist hier unter anderem deshalb besonders hilfreich da den MitarbeiterInnen ein erhöhtes Spannungsniveau, an das sich diese möglicherweise schon gewöhnt haben, deutlich sichtbar gemacht werden kann. Selbst kleinste Änderungen der Muskelspannung erkennt man. Ein großer Vorteil dieser Methode ist das Vorhandensein von Normwerten für einzelne Muskeln, an denen man sich orientieren kann.

IBG bietet im Rahmen der Biofeedback-Messung mittels EMG (Elektromyographie) zwei unterschiedliche Schwerpunkte an: einerseits im Fachbereich Ergonomie, um durch die sichtbare Rückmeldung eine ergonomische Haltung und Arbeitsplatzeinstellung auszuprobieren und zu lernen – andererseits im Fachbereich Arbeitspsychologie, um hier bewusst den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Muskelreaktionen zu erkennen und zu lernen innere Prozesse in Richtung psychischer und körperlicher Entspannung zu ändern.

Ziel der EMG-Messung bzw. den Trainings ist eine Verminderung von Überspannung, wie z.B. im Schulter-Nackengebiet oder den Armen bzw. Händen, welche sich oft in chronischen Schmerzzuständen äußert. Eine Reduktion der Muskelspannung kann durch gezielte und bewusste Atmung oder

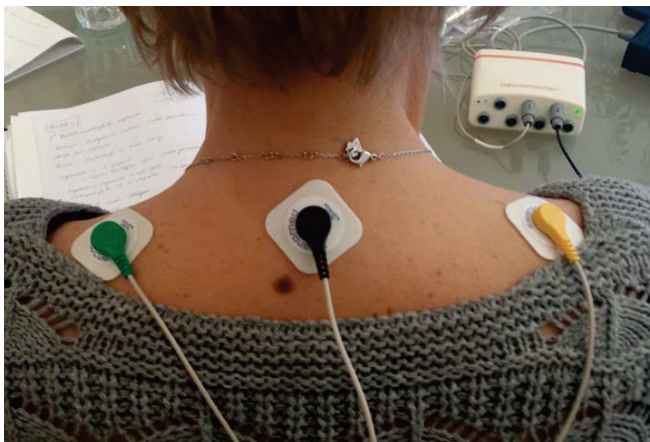


Foto: Borealis

Foto: IBG

entsprechende Entspannungsübungen gezielt werden. Wichtig ist, sich des Einflusses von mentalen bzw. emotionalen Zuständen auf die Aktivität des Muskels (Spannungswahrnehmung) bewusst zu sein. Ebenso ist dabei die Wahrnehmung und gezielte Beeinflussung einer ergonomischen Arbeitshaltung bzw. einer optimalen Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes ein wichtiger Ansatz.

Typische Beschwerden wie z.B. Spannungskopfschmerz, Rücken- und Schulterschmerzen oder Schlafstörungen können mit dieser Methode verringert werden und gezielt Gegenmaßnahmen aufzeigen.

#### Was erwartet Sie bei der EMG-Messung?

Diese Methode räumt sprichwörtlich auf:

- Kennenlernen der Biofeedback-Methode
- Messung der Muskelspannung mittels Klebeelektroden

- Praktisches Ausprobieren verschiedener Übungen:

- 1 **Aus dem Bereich der Arbeitspsychologie** z.B. Atem-/Muskelentspannung, Schulterentspannung, Bauchatmetraining, Stress-test, ...
- 2 **Aus der Sicht der Ergonomie** Ergonomische Arbeitshaltung und Arbeitsplatzgestaltung durch diese Rückmeldung optimieren.

- Analyse und Auswertung der Daten mit Einbezug des subjektiven Empfindens
- Individuelles Auswertungs- und Beratungsgespräch inkl. entsprechender Empfehlungen und Praxisübungen

Die Messungen dauern zwischen 20 und 30 Minuten und können direkt an den Arbeitsplätzen im Unternehmen durchgeführt werden. ■

## LANGZEITSTUDIEN ZUM GESUNDHEITSMANAGEMENT

# Internationale Resonanz

Im vergangenen Jahr haben die Innovationen der IBG-Analyseabteilung weltweite Aufmerksamkeit erregt. Nach Peking, Dublin, Brüssel und Amsterdam präsentierte Roland Polacsek-Ernst zuletzt Erfolge in der Gesundheitsmanagement-Steuerung in Singapur.

Im Fokus des Interesses standen der HUMAN WORK INDEX® (HWI®) und das Psychosoziale Belastungs-Modul2 (PBM2). Beide Instrumente weisen den Weg von der gesetzlichen Pflicht des ASchG zur Kür, der intelligenten Steuerung des Gesundheitsmanagements im strategischen Ansatz des HUMAN QUALITY MANAGEMENT (HQM). Bei Vorträgen von Unternehmensgründer Rudolf Karazman an der Renmin University of China und der European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (Eurofound) in Dublin wurden die wissenschaftlichen Grundlagen des HQM und der dazugehörige, rasch-homogene Steuerungsindikator HWI® vorgestellt. Erfolge dieses Ansatzes, der neben Arbeitsbewältigung die Sinnfindung und die Zusammenarbeit ins Zentrum nachhaltig gesunder Produktivität stellt, wurden von Bereichsleiter Roland Polacsek-Ernst bei der International Conference on Sustainable Employability (INCOSE) in Brüssel präsen-

tiert. Dabei konnte auf der Grundlage von 90.000 MitarbeiterInnen gezeigt werden, dass bei gleicher Arbeitsbewältigung gute Sinnfindung und Zusammenarbeit ausschlaggebend dafür sind, dass die Zahl der MitarbeiterInnen, die nachhaltig im Arbeitsprozess verankert sind, um 46% größer ist, als bei geringer Ausprägung dieser beiden Faktoren. Dies belegt die Wirksamkeit des HWI® im Zusammenhang mit Arbeitsfähigkeit und Wiedereingliederung. Auch die Bedeutung von Sinnfindung und Zusammenarbeit für die Stressresilienz konnte eindrucksvoll unterstrichen werden. Beim 15th European Congress of Psychology (ECP2017) wurden Durchbrüche bei der Reduktion psychischer Belastungen am Arbeitsplatz europäischen WissenschaftlerInnen vorgestellt. Bislang konnten für über 9.500 ÖsterreicherInnen aus 19 Unternehmen die psychischen Belastungen um durchschnittlich 9% reduziert werden. Ähnlich positiv entwickelten sich Kennzahlen zu Fehlzeiten, Fluktu-

tion und Produktivität. Neben detaillierten Erkenntnissen zur Belastungsreduktion bestand besonderes Interesse an den Maßnahmen, die zu diesen Verbesserungen geführt haben. Auch auf dem XXI World Congress of Safety and Health at Work (WorldCongress2017) in Singapur wurde diese Erfolgsgeschichte internationalen Gesundheitsmanagern und SozialpolitikerInnen erläutert. Ähnlich groß war das Interesse bei diesem Kongress, zumal Metadaten von Langzeitstudien weltweit kaum verfügbar sind. Darüber hinaus wurde die Bedeutung der psychischen Risikofaktoren für Gesundheit, gesundheitliche Belastungen, Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit mit ExpertInnen diskutiert. Am Ende der Konferenz stand fest, dass das PBM2 ein verlässliches Instrument zur Steuerung von Maßnahmen und zur exakten Messung von Belastungsreduktionen ist. Best-Practice-Modelle für gesunde Wege zur Produktivität wurden vorgestellt und inspirierten das internationale Publikum. ■



Christiane Wolf  
HR MANAGERIN

## BOREALIS LINZ

Borealis ist führender Anbieter innovativer Lösungen in den Bereichen Polyolefine, Basischemikalien und Pflanzennährstoffen.

**Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)**  
Eine längere Krankheit mit anschließender Rückkehr an den Arbeitsplatz kann jeden treffen. Entsprechende Maßnahmen müssen daher gut durchdacht und geplant sein. BEM ist in Deutschland seit mehr als 20 Jahren gesetzlich vorgeschrieben. Auch in Österreich beginnen nun immer mehr Unternehmen ein Wiedereingliederungsmanagement auf freiwilliger Basis zu implementieren.

#### BEM bei Borealis

Seit 01. Jänner 2017 bietet Borealis gemeinsam mit BelegschaftsvertreterInnen und Arbeitsmedizin seinen MitarbeiterInnen Unterstützung beim beruflichen Wiedereinstieg nach gesundheitlichen Problemen an. Dabei werden für den Wiedereinstieg die bisherigen Arbeitsbedingungen analysiert, Verbesserungsmöglichkeiten erhoben und Maßnahmen umgesetzt. In den letzten zwei Jahren hat auch der Linzer Standort von Borealis ein eigenes BEM-Konzept entwickelt. Ende 2016 wurde die Betriebsvereinbarung unterzeichnet. Mit dem betrieblichen Eingliederungsmanagement wurde eine Verfahrensregelung eingeführt, um für Beschäftigte mit Langzeiterkrankung eine gesundheitsbedingte Gefährdung des Arbeitsverhältnisses frühzeitig abzuwenden.

Seit Einführung dieser Initiative erhalten alle MitarbeiterInnen, die sechs Wochen am Stück im Krankenstand sind, ein Infoschreiben, an wen sie sich wenden können, der/die sie bei der Wiedereingliederung unterstützen kann. Das BEM Team besteht aus den Personalverantwortlichen, IBG Betriebsarzt, Betriebsrat und einem externen Coach. Entscheidet sich ein Mitarbeiter bzw. eine Mitarbeiterin am Wiedereingliederungsprozess teilzunehmen, so wird der Fall bei der nächsten Sitzung des BEM Teams vorgestellt. Dieses interdisziplinär zusammengesetzte Team versucht unter Einbeziehung des Linienvorgesetzten Lösungen für eine Wiedereingliederung zu finden.

Meistens besteht die Unterstützung des Betroffenen während der Wiedereingliederung in verschiedenen Erleichterungen wie kürzeren Arbeitszeiten oder Ausnahme von bestimmten Tätigkeiten bis die volle Arbeitsfähigkeit wieder erreicht ist. In manchen Fällen kann infolge körperlicher Beschwerden der ursprüngliche Arbeitsplatz nicht mehr angenommen werden. In diesem Fall unterstützt das BEM Team beim Suchen nach einem Ersatzarbeitsplatz.

Unser Ziel ist, die Gesundheit und die Beschäftigungsfähigkeit unserer Beschäftigten dauerhaft zu erhalten und zu fördern. Alle Beteiligten gewährleisten durch eine systematische Koordination von Maßnahmen der Rehabilitation und der Gesundheitsförderung, dass die Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit der betroffenen Beschäftigten gesichert wird. Die Initiative des Betrieblichen Eingliederungsmanagements ist zudem Bestandteil einer beschäftigungssichernden Gesundheits- und Unternehmenspolitik bei Borealis. Die enge Zusammenarbeit mit den IBG ExpertInnen unterstützt diesen Prozess dabei nachhaltig.