



Bildschirmarbeit: Ende der Qual für Augen und Rücken in Sicht?

Rückenschmerzen sind Volkskrankheit Nummer eins. Bis zu 80 % der Bevölkerung, so schätzen Experten, leiden unter diesen Beschwerden. Jedes Jahr zahlen die Allgemeinen Ortskrankenkassen über eine Milliarde Mark für die Behandlung, rund ein Viertel ihrer Gesamtaufwendungen.

Eine der Hauptursachen sehen Experten in den Anforderungen der veränderten Arbeitswelt: Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland sitzt inzwischen in einem Büro, immer mehr Menschen arbeiten am Bildschirm. Dreiviertel aller PC-Nutzer, ermittelten die Berufskrankenkassen, werden von Rückenleiden geplagt. Augen-, Muskel- und Skelettbeschwerden sind mittlerweile der häufigste Grund für Krankschreibungen.

„Zehn Jahre vor dem Computer entsprechen bis zu 30 Jahren anderer Arbeit“ so die Meinung mancher Orthopäden. Ein vernichtendes Urteil, sollte doch ursprünglich der Computer die Arbeit vereinfachen und beschleunigen. Nun scheint es, als ob der Umstieg in die Informationsgesellschaft auf Kosten der Volksgesundheit ausgetragen wird. Immer mehr Menschen klagen über Rückenschmerzen, brennende Augen, Muskelverspannungen – die Liste der Beschwerden reicht bis zu psychischen Störungen. Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich entstehen meist durch eine falsche und einseitige Körperhaltung. Längeres Arbeiten am Computer oder Autofahren sind zwei typische Ursachen solcher Verspannungen und Schmerzen. Der Grund dafür ist, dass die Muskeln, vor allem der Schulterblattheber und der Trapezmuskel hart werden und dadurch der Blutfluss behindert wird. Dies wiederum bewirkt, dass die Muskeln nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, und verbrauchte Nährstoffe nicht ausgetauscht werden. Verspannungen und Schmerzen treten

auf. Doch all diese Probleme müssen nicht zwangsläufig auftreten, meinen Arbeitsmediziner. Wenn der Arbeitsplatz vernünftig eingerichtet ist, Beleuchtung, Geräte und Möbel die Anforderungen an die Gestaltung von Computearbeitsplätzen erfüllen und – vor allem – notwendige Pausen eingehalten und auch richtig ausgestaltet sind, dann bleiben auch die Angestellten gesund.

Arbeitspausen: Jede konzentrierte Arbeit erfordert Phasen der Entspannung. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde jedoch festgestellt, dass der Erholungswert einer Pause keineswegs mit ihrer Länge steigt. Im Gegenteil: Mehrere kurze Pausen sind wirkungsvoller als eine lange, auch die richtige Ausgestaltung einer Pause spielt eine große Rolle. Entspannung heißt die richtige Vorgehensweise. Geeignete Methoden wären z.B. Autogenes Training oder auch Yoga, doch für beides fehlt sowohl die Zeit als auch entsprechende Voraussetzungen.

Eine Alternative stellt die Nutzung der Kombination des **brainLight®-Synchro be complete** mit dem **brainLight®-Massagesessel**. Der Anwender wird zunächst sanft massiert, die Rückenmuskulatur wohltuend gelockert, danach folgt die **brainLight®-Tiefenentspannung**: Eine wahrhafte Qualitätsentspannungspause! Und das **brainLight®-System** mit seiner Visualisierungsbrille bietet noch einen Zusatznutzen – unabhängig von jeder Entspannung: Die blinkenden Leuchtdioden veranlassen – bei geschlossenen Augen – die Pupillen dazu, dem optischen Muster zu folgen. Der Augenmuskel wird durch die simulierte Bewegung gestärkt; dem starren Blick und der zu niedrigen Lidschlagfrequenz bei konzentrierter Bildschirmarbeit entgegengewirkt. In Ruheräumen oder am Arbeitsplatz: **brainLight®** schenkt in wenigen Minuten die Entspannung, die Voraussetzung für Stressabbau und Leistungsfähigkeit ist.