

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

Sonderdruck



Geprüft & empfohlen

- SYWOS One: symmetrisches Training für unterwegs
- miniMONSTER Xtremelight: leicht und effektiv
- Aktiv-Bürostühle ON, IN und AT von Wilkhahn



Fachbeiträge

- Konservative Alternativen bei drohenden Operationen
- Augentraining am Bildschirmarbeitsplatz
- Aktive Minipause – für mehr Bewegung am Arbeitsplatz



Verhältnisprävention

- Minitrampolin: Ideal für die Therapie
- Mehr Koordination und Kraftausdauer mit der Slashpipe
- Senkt das Ausrollen der Faszien die Schmerzempfindlichkeit?

>> SYWOS ONE ERHÄLT DAS AGR-GÜTESIEGEL
Handliches Trainingsgerät für unterwegs Mehr auf S. 22 f.

Erfahren Sie mehr unter: www.agr-ev.de

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



>> Augentraining

Ein Baustein in der Verhaltensprävention am Bildschirmarbeitsplatz

Reinhard Weber | Physiotherapeut, AGR-Referent für rückengerechte Verhältnisprävention



Ergonomische Empfehlungen, dynamisches Sitzen und passende Übungen für den körperlichen Ausgleich am Bildschirmarbeitsplatz werden immer wieder beschrieben. Die Augen jedoch werden allzu oft stiefmütterlich behandelt, obwohl sie am Bildschirm Schwerstarbeit leisten.

Regelmäßige Blickwechsel fördern die Entspannung

Die natürlichste Art zu sehen ist ein permanent wechselnder Blick, wie bei einem Waldspaziergang. Dort bewegen sich unsere Augen spontan zu verschiedenen Punkten, hinzukommen wechselndes Licht, unterschiedliche Farben und Formen, die das Sehen und damit die Augenmuskulatur anregen und vitalisieren. Diese verschiedenen Reize fehlen an Bildschirmarbeitsplätzen. Das monotone,

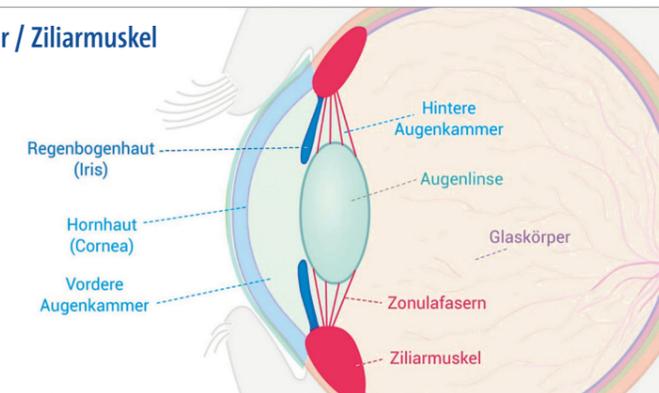
starre Sehen beansprucht die Augen und den ganzen Körper auf eine unphysiologische Art und Weise. Das Auge hat einen Durchmesser von ca. 2,5 Zentimetern und wird von sechs Muskeln umgeben. Diese Augenmuskeln können sich schneller bewegen als alle anderen Muskeln im Körper. Sie sind etwa so dick und so lang wie ein kleiner Finger. Dies ist bemerkenswert, denn der Augapfel selbst wiegt nur ca. acht Gramm.

PC-Arbeit ist anstrengend für die Augen

Damit man beim Blick auf den Monitor scharf sieht, machen die Augen bis zu 60 mikroskopisch kleine Blickbewegungen (Mikrosakkaden) pro Sekunde. Je mehr Bewegung stattfindet, desto besser ist die Wahrnehmung im Gehirn. Am PC ermüden die Augenmuskeln mit der Zeit und der Blick fühlt sich

starr und schwer an. Hier sind Mikropausen sehr wichtig, um Ermüdungserscheinungen und Verspannungen vorzubeugen. Bei einer optimalen Entfernung des Monitors (ca. 60 Zentimeter) befindet er sich für die Augen im mittleren Nahbereich. Um auf diese Entfernung scharf zu stellen, braucht die Linse eine gewisse Spannung. Für diese Spannung ist ein kleiner Ringmuskel (Ziliarmuskel) verantwortlich. Dieser verändert über die Zonulafasern die Form der Augenlinse. Wenn der Blick dauerhaft auf den Nahbereich fokussiert ist, ist dieser Muskel unter Dauerspannung und die Linse hat kaum Gelegenheit, ihre Form zu verändern. Damit die Linse elastisch bleibt und der Ringmuskel sich nicht verkrampft, brauchen die Augen einen regelmäßigen Blickwechsel zwischen nah und fern. Ab einer Entfernung von mindestens sechs Metern ist das Auge völlig entspannt.

Ziliarkörper / Ziliarmuskel



Anatomischer Aufbau des Auges mit Ziliarmuskel (Grafik: Martin Mißfeldt – www.onlinesehstests.de)

Bei einer Überbeanspruchung der Augenmuskulatur können verschiedene Beschwerden auftreten:

- ▶ brennende, gerötete Augen
- ▶ Trockenheit
- ▶ Flimmern
- ▶ Druck- oder Schmerzgefühl in den Augen
- ▶ Lichtempfindlichkeit
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ mangelnde Konzentration bei der Bildschirmarbeit oder beim Lesen

Untersuchungen haben gezeigt, dass beispielsweise der Lidschlag durch die hohe Konzentration von ca. 20 Lidschlägen pro Minute auf fünf bis sieben Schläge pro Minute sinkt. Die Hornhaut wird schlechter versorgt und sogar die Sehschärfe kann nachlassen. Da der Lidschlag den Feuchtheitsfilm auf dem Auge ständig erneuert, kann das Auge bei längerer Bildschirmtätigkeit trocken und gerötet sein. Diese Symptome sind direkt mit der Tätigkeit verbunden. Werden die Augen am Wochenende oder im Urlaub durch computerfreie

Phasen entlastet, verschwinden die Beschwerden in der Regel. Wohltuend, nicht nur für die Augen, wäre daher eine Arbeitsorganisation, die einen regelmäßigen Wechsel zwischen Bildschirmarbeit und anderen Tätigkeiten zulässt. Bei häufigen Augenbeschwerden und Nachlassen der Sehkraft sollte immer zuerst ein Augenarzt konsultiert werden!

Kontaktinformationen

Reinhard Weber
Prävention die ankommt
45141 Essen
www.reinhardweber.com



Reinhard Weber

>> Augentraining – hilfreiche Übungen

Bei starker Augenbelastung können nachfolgende Übungen helfen:

>> Palmieren

Reiben Sie die Handflächen aneinander, bedecken Sie die geschlossenen Augen mit den hohlen Handflächen, sodass kein Druck auf die Augen ausgeübt wird. Die Ellenbogen können eventuell abgestützt werden. Stellen Sie sich vor, Sie sehen eine grüne Wiese.

Atmen sie mehrmals bewusst EIN und AUS! Nach ein bis zwei Minuten die Augen langsam öffnen und dann die Hände entfernen.

>> Augenrallye

Wählen Sie fünf bis acht Gegenstände, die sich in unterschiedlicher Entfernung zu Ihnen befinden. Fixieren Sie nun diese

Gegenstände in einer bestimmten Reihenfolge. Blicken Sie zum Beispiel in Richtung Drucker, Telefon, Lampe, Tür, Ablagekörbchen und so weiter, bis Sie wieder beim Drucker angekommen sind.

Dann starten Sie wieder von vorne. Beginnen Sie Ihre Augenrallye ganz langsam und steigern Sie das Tempo von Runde zu Runde.

Alternativ gehen Sie zum Fenster und öffnen es, schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Dann öffnen Sie die Augen und führen die Übung Augenrallye am offenen Fenster durch. Möglichst mit Blick ins Grüne.

>> Die liegende Acht

Setzen Sie sich entspannt hin und schließen Sie Ihre Augen. Führen Sie mit der

Nasenspitze und bei geschlossenen Augen, etwa 20 Mal eine liegende Acht durch. Bewegen sie dabei Ihren Kopf ganz leicht mit. Beginnen Sie die Acht von der Mitte nach oben außen.

Wenn Sie diese Übung anwenden, entspannen nicht nur Ihre Augen, sondern gleichzeitig auch Ihre Nackenmuskulatur, deren Anspannung oft zu Kopfschmerzen führt. Je kleiner die Acht ist, umso mehr werden die kleinen Muskeln trainiert.

>> Ziel der Übungen

Diese Übungen können den Augen helfen, einen langen PC-Arbeitstag einigermaßen zu überstehen. Eines können die Übungen jedoch nicht: Die Sehkraft verbessern, sodass Sie bald keine Brille mehr benötigen. Sie können jedoch mit den Übungen Ihre aktuelle Sehkraft erhalten.