

Newsletter der Motio Verbund GmbH IV. Quartal 2006



Sehr geehrte Geschäftspartner, Kunden und Interessenten,

im Newsletter des IV. Quartals 2006 stellen wir Ihnen den so genannten Arbeitsbewältigungsindex (ABI) vor, ein Instrument zu Messung der individuellen Arbeitsfähigkeit. Des Weiteren beantworten wir Ihnen die Frage „Warum ist Muskeltraining eigentlich so wichtig?“ und geben Ihnen noch kleine Tipps, wie Sie am Arbeitsplatz aktiv bleiben und insbesondere Schulter- und Nackenverspannungen vorbeugen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihr Motio Team

Inhaltsverzeichnis

Seite

Der WAI-Index – sind Sie fit für Ihre beruflichen Herausforderungen ?.....	2
Muskeltraining – beugt Haltungsschäden und Rückenschmerzen vor und bringt auch gute Laune	6
Bleiben Sie aktiv am Bildschirmarbeitsplatz	8
Quellenangaben	10

Der WAI- Index – sind Sie bereit für Ihre beruflichen Herausforderungen?

Wie fit sind Sie für die Ihnen täglich gestellten Aufgaben? Wie gut können Sie die Herausforderungen in Ihrem Berufsleben annehmen und bewältigen?

Dieser Frage widmet sich der so genannte „Work Ability Index“ (WAI) oder auch „Arbeitsbewältigungsindex“ (ABI). Er eruiert die Arbeitsfähigkeit des einzelnen Mitarbeiters anhand eines Fragebogens und bezieht hierbei vier grundlegende Säulen/Umweltfaktoren (Gesundheit, Ausbildung/Kompetenz, Motivation und Arbeit) mit ein.

Bedingt durch den demographischen Wandel, immer mehr ältere Arbeitnehmer und die steigenden Anforderungen der Berufswelt, wird es wichtiger produktiv und arbeitsfähig zu bleiben. Die Arbeitsfähigkeit ist zum einen entscheidend für die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens zum anderen zeigt sie aber auch eine mögliche Notwendigkeit zum präventiven Handeln, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Doch was bedeutet es „arbeitsfähig“ zu sein?

Mit dieser Frage beschäftigten sich finnische Wissenschaftler in den 80er Jahren und entwickelten den Work Ability Index (WAI), der anhand eines Fragebogens aufgestellt wird. Im Laufe der letzten Jahre wurde dieses Instrument kontinuierlich weiter entwickelt. Insbesondere der Finne Juhani Ilmarinen wird in Bezug auf den WAI genannt. Ilmarinen definierte die Arbeitsfähigkeit eines Mitarbeiter als...

„...Summe von Faktoren, die einen Erwerbstätigen in einer bestimmten Situation in die Lage versetzen, eine gestellte Aufgabe erfolgreich zu bewältigen“.¹

Die Beschreibung „Summe von Faktoren“ signalisiert, dass es sich hierbei nicht nur um eine Voraussetzung seitens des Mitarbeiters handelt, sondern dass auch hinterfragt wird ob die Umwelt/die Arbeitssituation passt. Das Zusammenspiel des Umfeldes mit den Ressourcen des Mitarbeiters wird als Arbeitsfähigkeitskonzept bezeichnet. Dieses Konzept basiert auf vier Säulen:

- Gesundheit: körperliche, psychische und soziale Ressourcen
- Ausbildung und Kompetenz: berufliches Erfahrungswissen und spezielle Fähigkeiten

¹ Vgl.: WAI-Netzwerk, <http://www.arbeitsfaehigkeit.net/23.htm>, Stand 20.09.2006

- Werte und Einstellungen: einschließlich Motivation und Arbeitszufriedenheit
- Arbeit: körperliche, psychische und soziale Anforderungen, Arbeitsgestaltung und Führungsverhalten

Ein hoher Arbeitsbewältigungsindex sagt somit aus, dass die Ressourcen des Mitarbeiters passend zu den Anforderungen des Arbeitsplatzes sind. Ist der Arbeitsbewältigungsindex jedoch niedrig, sind die Fähigkeiten des Mitarbeiters möglicherweise in einem anderen Bereich sinnvoller einzusetzen oder Arbeitsbedingungen zu verbessern.

Die Arbeitsfähigkeit hat sowohl auf den beruflichen aber auch auf den privaten Bereich des Menschen Auswirkungen. Die Steigerung der Arbeitsfähigkeit bedeutet für das Unternehmen eine Produktivitätszunahme und Steigerung der Arbeitsqualität, für den Mitarbeiter eine Verbesserung der Lebensqualität, der Gesundheit und des Wohlbefindens. Die Abbildung 1 zeigt dies im Überblick.

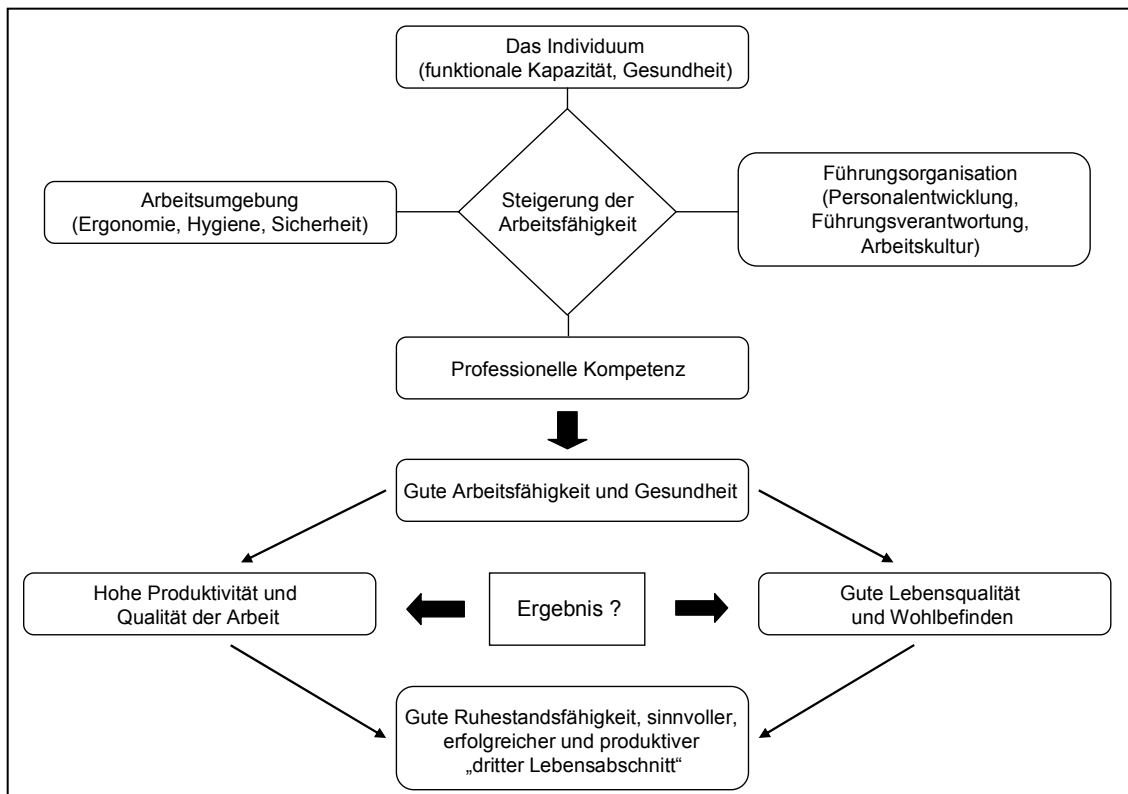


Abbildung 1: Die wechselseitigen Abhängigkeiten des Work Ability Index ²

² Abbildung modifiziert nach Ilmarinen, WAI-Informationspapier, http://www.arbeitsfaehigkeit.net/pdf_files/downloads/WAIInformationspapier_v0118si.pdf, Stand 20.09.2006

Finnische Studien zeigten, dass Interventionen in nur einem Bereich des Arbeitsfähigkeitskonzeptes (Gesundheit, Ausbildung/Kompetenz, Werte/Einstellungen, Arbeit) zwar kurzfristig Verbesserungen bringen, sich der Ursprungszustand allerdings bald wieder einstellt. Maßnahmen über alle vier Bereiche hingegen zeigen sowohl bei den Beschäftigten als auch für das Unternehmen nachhaltig positive Effekte. Die Kombination der Interventionsfaktoren wird immer zum besten Ergebnis führen.

Studien hinsichtlich der Index-Veränderung im zunehmenden Alter zeigen, dass die Arbeitsfähigkeit nicht zwingend hiervon abhängt. Auch im Alter kann die Arbeitsfähigkeit sowohl erhalten, wiederhergestellt oder sogar gesteigert werden.

Zur Erstellung des individuellen Work Ability Indexes wird ein Fragebogen verwendet, der die Bereiche Arbeit, Gesundheit und Arbeitsfähigkeit untersucht. Ausgefüllt wird er entweder vom Mitarbeiter selber, durch Dritte wie dem Betriebsärztlichen Dienst oder Dienstleistern wie die Motio GmbH, bei der die Befragung Teil eines umfassenden Projektes (z.B. Arbeitsplatzprogrammes) sein kann. Das Ergebnis zeigt das aktuelle Potenzial der Arbeitsfähigkeit des Mitarbeiters und es können Prognosen abgeleitet werden.³ Der WAI dient zudem der Einschätzung, ob Interventionen hinsichtlich der Gesundheitsförderung oder/und der Verbesserung der Arbeitsbedingungen eingeleitet werden sollten.

Sie sind auf ihren eigenen Arbeitsbefähigungsindex neugierig geworden? Auf der Homepage des 2003 gegründeten WAI-Netzwerkes können Sie unter <http://www.arbeitsfaehigkeit.net> Ihren persönlichen WAI-Fragebogen online ausfüllen und Sie erhalten eine direkte Auswertung. Einen Auszug des Fragebogens sehen Sie in der Abbildung 2.

³ Vgl.: <http://www.inqa.de/Inqa/Navigation/Themen/Demographischer-Wandel/Fakten/work-ability-index.html>, Stand 20.09.2006

Work Ability Index (WAI) – Fragebogen

Sind Sie bei Ihrer Arbeit...	
vorwiegend geistig tätig?	<input type="checkbox"/> 1
vorwiegend körperlich tätig?	<input type="checkbox"/> 2
etwa gleichermaßen geistig und körperlich tätig?	<input type="checkbox"/> 3

1. Derzeitige Arbeitsfähigkeit im Vergleich zu der besten, je erreichten Arbeitsfähigkeit									
Wenn Sie Ihre beste, je erreichte Arbeitsfähigkeit mit 10 Punkten bewerten: Wie viele Punkte würden Sie dann für Ihre derzeitige Arbeitsfähigkeit geben (0 bedeutet, dass Sie derzeit arbeitsunfähig sind)?									
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
völlig arbeitsunfähig					derzeit die beste Arbeitsfähigkeit				

2. Arbeitsfähigkeit in Relation zu den Arbeitsanforderungen	
Wie schätzen Sie ihre derzeitige Arbeitsfähigkeit in Relation zu den körperlichen Arbeitsanforderungen ein?	
sehr gut	<input type="checkbox"/> 5
eher gut	<input type="checkbox"/> 4
mittelmäßig	<input type="checkbox"/> 3
eher schlecht	<input type="checkbox"/> 2
sehr schlecht	<input type="checkbox"/> 1
Wie schätzen Sie ihre derzeitige Arbeitsfähigkeit in Relation zu den psychischen Arbeitsanforderungen ein?	
sehr gut	<input type="checkbox"/> 5
eher gut	<input type="checkbox"/> 4
mittelmäßig	<input type="checkbox"/> 3
eher schlecht	<input type="checkbox"/> 2
sehr schlecht	<input type="checkbox"/> 1

Abbildung 2: Auszug aus dem Fragebogens des Work Ability Indexes ⁴

⁴ Vgl.: <http://www.arbeitsfaehigkeit.net/46.htm>, Stand 26.09.2006

Muskeltraining – beugt Haltungsschäden und Rückenschmerzen vor und bringt gute Laune

Viele wissenschaftliche Studien haben in den letzten Jahren bestätigt, dass ein Muskeltraining unabhängig von Alter und Geschlecht maßgeblich zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsvermögen und Lebensqualität beitragen kann. "Wir sind gezwungen, ein bestimmtes Mindestmaß an muskulärer Betätigung in unseren Alltag zurückzuholen, um den negativen Auswirkungen eines technisierten Lebens entgegenzuwirken", meint Dr. Klaus Zimmermann, Dozent für Sportwissenschaften an der Technischen Universität Chemnitz.⁵ Nur dadurch könne beispielsweise den im Ansteigen begriffenen Bewegungsmangelkrankheiten wirksam vorgebeugt werden.

Für die regelmäßige Betätigung der Muskulatur sprechen gute Argumente!

- **Erhalt von Muskelmasse und muskulärem Leistungsvermögen**



Denn ohne Muskeltraining verliert der Mensch im Verlaufe seines Lebens über ein Drittel seiner Muskulatur und Kraft. Mit zunehmendem Alter verkümmern die Muskeln, werden dünner, schwächer und ermüden schneller.

Dagegen verfügen regelmäßig Muskeltraining betreibende Menschen im Alter von 70 Jahren über annähernd die gleiche Muskelmasse und Muskelleistungsfähigkeit wie Untrainierte mit 30 Jahren.

- **Stabilisierung der Körperhaltung**

Die Muskulatur ist der Stabilisator der Körperhaltung. Wird die Gesamtkörpermuskulatur erhalten und gefördert, kann Haltungsschwächen, -fehlern und -schäden, die zunehmend bereits im Kindes- und Jugendalter ihren Anfang nehmen, vorgebeugt sowie durch das Auftrainieren der Muskulatur schon bestehende Beschwerden vermindert werden.

So ist beispielsweise der Haltungfehler "Hohlkreuz" vor allem durch eine Abschwächung der Bauch-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie eine Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur bedingt und kann durch gezielte Muskelkräftigung verhindert oder wiederhergestellt werden.

⁵ Vgl.: Pressemitteilung, „Muskeltraining: Mit 40 sich wie 30 fühlen“, Dr. Klaus Zimmermann, <http://www.tu-chemnitz.de/tu/presse/2002/02.04-11.20.html>, Stand 04.10.2006

- **Stabilisation und Funktionssicherung von Gelenken und Wirbelsäule**

Je besser die Ausprägungen und Funktionsfähigkeit der Muskulatur, desto wirksamer kann sie Gelenke und Wirbelsäule sichern, entlasten und schützen.

Es konnte nachgewiesen werden, dass eine kräftige Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur diese Belastungen reduziert.

- **Entlastung von Herz und Kreislauf**

Die durch Training erworbene Muskelkraft verbessert neben der Stabilisation die Muskeldurchblutung und die Herz-Kreislaufbelastung bei kraftbetonten Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen oder Tragen von Einkaufstaschen/Koffern. Darüber hinaus fungiert vor allem die Muskulatur der unteren Extremitäten als Muskelpumpe. Bei Kontraktion der Muskeln werden die Blutgefäße (Venen) zusammengedrückt und somit das Blut zum Herzen befördert. Auch hier entlastet eine voll funktionsfähige Muskulatur das Herz und auch Venenerkrankungen (z.B. Krampfadern) kann vorgebeugt werden.

- **Förderung von Bewegungsmobilität**

Der Erhalt der Muskelmasse und der muskulären Leistungsfähigkeit fördert die Alltagsmobilität und Bewegungssicherheit und ist zudem die Basis, um körperlich anspruchsvollere Hobbys wie Wandern, Radfahren, Schwimmen, Tennis, Surfen, Skifahren oder Golf auch im zunehmenden Alter uneingeschränkt nachgehen zu können.

- **Förderung von Nervensystem und Psyche**



Das Training der Muskulatur dient aber nicht nur der Stabilisierung und Funktionsfähigkeit der Muskulatur, sondern fordert auch den Großteil des Nervensystems, der für die Steuerung der Muskeltätigkeit verantwortlich ist. Nur durch regelmäßige Muskelaktivität können diese Nervenregionen bis ins hohe Alter funktionsfähig gehalten werden, was eine wesentliche Voraussetzung für uneingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit ist.

Des Weiteren besitzt Muskeltraining auch positiven Einfluss auf das psychische Befinden bzw. die Stimmung! Nach muskulärer Betätigung werden Sie sich ausgeglichener, ruhiger, gelöster, entspannter und zufriedener als zuvor fühlen.⁶

Haben Sie Lust auf Bewegung bekommen? Dann legen Sie heute los!

⁶ Vgl.: A. Gottlob, Differenziertes Krafttraining, Urban & Fischer Verlag

Bleiben Sie aktiv am Bildschirmarbeitsplatz

Im Anschluss an das Thema Muskeltraining, möchten wir Ihnen natürlich auch Möglichkeiten an die Hand geben, wie Sie kleine Übungen und Verbesserungen bereits im Büroalltag vornehmen können. Denn die sitzende Tätigkeit stellt eine sehr einseitige körperliche Beanspruchung dar, die nur durch Abwechslung, Bewegung und die richtige Ergonomie kompensiert werden kann.

So verhindert beispielsweise schon ein optimal eingestellter Arbeitsplatz das Risiko von Muskelverspannungen, Augenproblemen, Rückenschmerzen sowie Venenfunktionsstörungen. Im Folgenden erhalten Sie einige nützliche Tipps, wie Sie für einen aktiven Ausgleich sorgen können:

- Jede Sitzhaltung ist ungesund, wenn Sie zu lange eingehalten wird. Deshalb: Sitzen Sie dynamisch und abwechslungsreich!
- Stehen Sie so oft es geht auf! Erledigen Sie gewisse Tätigkeiten generell im Stehen (z.B. Telefonieren, Aktendurchsicht) und besuchen Sie Ihren Kollegen nebenan, statt ihm eine E-Mail zu schreiben!
- Stellen Sie sich Ihren Arbeitsplatz auf Ihre Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen ein! Sie müssen sich dort wohl fühlen! (die richtige Einstellung des Arbeitsplatzes erklären wir Ihnen auf Seite 8).
- Bewegen Sie Ihre Beine – Kreisen und Strecken tut den Venen gut!
- Nehmen Sie den Blick häufig vom Bildschirm weg. Gönnen Sie Ihren Augen einen Augenblick in die Ferne oder bedecken Sie kurz die Augen mit den Händen. Durch die Dunkelheit verschaffen Sie ihnen Entspannung.
- Zur Dehnung und Mobilisation helfen die folgenden Ausgleichsübungen ⁷:



Kreisen Sie Ihre Schultern in beiden Richtungen (von vorne nach hinten, von hinten nach vorne)



Strecken Sie sich nach oben



Lassen Sie Ihren Oberkörper nach vorne hängen



Kreisen Sie Ihren Fuß am ausgestreckten Bein

⁷ Quelle: Motio-intern

Um Ihren Bildschirmarbeitsplatz ergonomisch optimal einzurichten, sollten Sie folgende Dinge beachten ⁸:

- **Die Stuhlhöhe:** Die Füße sollten ganzflächig auf dem Boden oder einer Fußstütze stehen, so dass das Kniegelenk mindestens einen 90°-Winkel hat. Es darf an der Oberschenkelrückseite keine Druckstelle entstehen.
- **Die Sitzfläche:** Optimalerweise ist die Sitzfläche leicht nach vorne geneigt – so haben Sie eine aufrechtere Haltung. Nutzen Sie die ganze Sitzfläche, damit Ihr Rücken immer von der Rückenlehne abgestützt wird.
- **Die Rückenlehne:** Die Lehne kann je nach Tätigkeit dynamisch oder festgestellt sein. Wichtig ist, dass die Lendenwirbelausbuchtung an der Stuhllehne auf der richtigen Höhe als Unterstützung dient.
- **Die Tischhöhe:** Achten Sie bei der Einstellung Ihres Tisches darauf, dass die Ober- und Unterarme beim Schreiben auf der Tastatur einen Winkel von 90° (wie die Kniegelenke) oder mehr bilden und locker herabhängen.
- **Der Bildschirm:** Ihr Bildschirmgerät sollte leicht dreh- und kippbar sowie individuell einstellbar sein. Neigen Sie zur Vermeidung stark ermüdender oder gesundheitsschädlicher Körperhaltungen sowie störender Spiegelungen Ihren Bildschirm nach hinten (max. 35°). Hierbei sollten Sie gerade, ohne Drehen des Kopfes auf den Bildschirm schauen können und die oberste Bildschirmzeile unter der Augenhöhe liegen. Positionieren Sie Ihren Bildschirm so, dass Ihre Blickrichtung auf den Bildschirm parallel zur Fensterfront verläuft und Sie nicht in Richtung Fenster blicken.
- **Anordnung von Maus und Tastatur:** Um die Maus und Tastatur möglichst unverkrampft bedienen zu können, sollten die Unterarme bzw. die Handballen auf der Tischfläche abgelegt werden. So wird die Muskulatur im Schulterbereich entspannt! Positionieren Sie hierfür die Tastatur 10 cm bis 15 cm von der Tischkante entfernt.

⁸ Quelle: Motio-intern

Quellen

Printquellen:

Axel Gottlob, Differenziertes Krafttraining – mit Schwerpunkt Wirbelsäule, Urban & Fischer Verlag München, Jena, 1. Aufl. 2001

Internetquellen:

<http://www.inqa.de/Inqa/Navigation/Themen/Demographischer-Wandel/Fakten/work-ability-index.html>, Stand 20.09.2006

Pressemitteilung, „Muskeltraining: Mit 40 sich wie 30 fühlen“, Dr. Klaus Zimmermann, <http://www.tu-chemnitz.de/tu/presse/2002/02.04-11.20.html>, Stand 04.10.2006

WAI-Netzwerk, <http://www.arbeitsfaehigkeit.net/1.htm>, Stand 20.09.2006

Impressum:

Anne Fürwentsches
Motio Verbund GmbH
Kaiserallee 15a
76133 Karlsruhe

Tel.: 0721-830 10 60
Fax: 0721-830 10 62
Email: motio@motio.de

