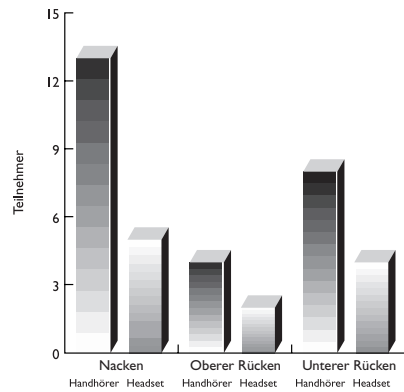
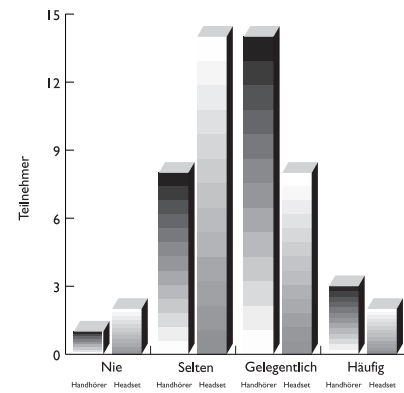


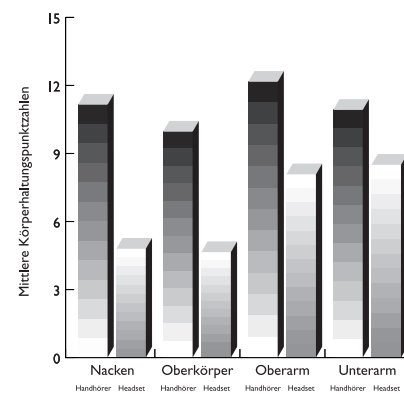
Zusammenfassung der Forschungsergebnisse



Anzahl der Teilnehmer, die über Muskelverspannungen klagten



Anzahl der Teilnehmer, die über Kopfschmerzen klagten



Differenz zwischen mittleren Körperhaltungspunktzahlen für Nacken, Oberkörper, Unter- und Oberarm

Nacken- und Rückenschmerzen

Die Studie ergab, dass 50% der Büroangestellten an Nackenschmerzen und 31% an Schmerzen im unteren Rücken litten.

Kopfschmerzen traten bei der Benutzung eines Handhörers häufiger auf als bei der Benutzung eines Headsets

Die Studie ergab, dass 65% der Teilnehmer gelegentlich oder häufig an Kopfschmerzen litten, wenn sie länger als insgesamt zwei Stunden am Tag einen Telefon-Handhörer benutzten. Im Vergleich dazu waren es nur 38% der Befragten, die gelegentlich oder häufig Kopfschmerzen hatten, wenn sie ein Headset benutzten. Demzufolge reduzierte die Benutzung eines Telefon-Headsets Kopfschmerzen um 27%. Überdies gaben 35% der Benutzer von Handhörern an, dass sie selten oder nie Kopfschmerzen hatten, im Vergleich dazu waren es bei den Headset-Benutzern 62%.

Ein größeres Risiko von Schmerzen und Beschwerden in Muskeln, Gelenken, Sehnen und anderem Gewebe

Die Forscher des Bereichs Medizinische Wissenschaften an der Surrey University (GB) beobachteten die Körperhaltung von Personen, die an Computer-Arbeitsplätzen mit Telefonen arbeiten. Die unten dargestellten mittleren Körperhaltungspunktzahlen wurden für Handhörer- und Headset-Benutzer berechnet. Je höher die Körperhaltungspunktzahl, desto größer das Risiko von degenerativer Gelenkabnutzung, Sehnenentzündungen, schmerzhafter Muskelverhärtung und Bandscheibenbeschwerden.

Weitere Informationen zu dieser Studie oder zu Produkten von Plantronics erhalten Sie von:

Plantronics GmbH
Gildenweg 7
50354 Hürth
Germany

Telefon: 0800 932 3400
Fax: +49 22 399399
Email: headset.hotline@plantronics.com



Telefonbenutzung – eine Ursache für Nackenschmerzen

Die Auswirkung der Benutzung eines Telefon-Headsets auf die Arbeitshaltung und auf vom Patienten angegebene Muskel-Skelett-Symptome – eine Interventionsstudie

Zusammenfassung



Für 50% der Büroangestellten besteht ein Zusammenhang zwischen Telefon und Nackenschmerzen



Hunderttausende von Menschen, die regelmäßig ein Telefon benutzen, leiden verstärkt an Schmerzen in Nacken und Rücken und auch an Kopfschmerzen. Anhand der ersten detaillierten Studie von Telefonbenutzern im Büro besteht ein messbares Gesundheitsrisiko für Menschen, die das Telefon nur insgesamt zwei Stunden täglich benutzen.

Die von Plantronics, dem weltweit führenden Hersteller von Kommunikations-Headsets, in Auftrag gegebene und vom Bereich Medizinische Wissenschaften der Surrey University (GB) durchgeführte Studie ergab, dass 50% der Büroangestellten an Nackenschmerzen und 31% an Schmerzen im unteren Rücken litten. Erstaunliche 65% der Teilnehmer gaben außerdem an, dass sie gelegentlich oder häufig Kopfschmerzen hatten.

„Der wahre Nutzen der Studie besteht darin, dass sie ein umfassendes und realistisches Bild der Körperhaltungen vermittelt, die Telefonbenutzer bei der täglichen Arbeit im Büro einnehmen“, so Paul Clark, International Marketing Director bei Plantronics. „Der Gesetzgeber fordert gemäß der DSE-Richtlinien 1992 die regelmäßige Durchführung von Risikobewertungen an Computer-Arbeitsplätzen, dabei wurde die Telefonbenutzung jedoch außer Acht gelassen.“

In der detaillierten Studie, die sich über zwei Monate erstreckte, wurden die Körperhaltungen untersucht, die von Telefonbenutzern eingenommen werden. Alle Teilnehmer benutzten bei der Arbeit Telefon und Computer gleichzeitig und telefonierten täglich insgesamt mindestens zwei Stunden lang. In einer Vergleichsstudie wurde jede(r) Teilnehmer/in vier Wochen lang bei der Benutzung eines herkömmlichen Telefonhörers (Kontrollzustand) und vier Wochen lang bei der Benutzung eines Plantronics Headsets (Interventionszustand) beobachtet.

Fast zwei Drittel der Befragten gaben an, dass sie bei der Benutzung des Plantronics Headsets selten oder nie Kopfschmerzen hatten. Außerdem ergab die Untersuchung, dass die Benutzung eines Plantronics Headsets Nackenschmerzen um 31%, Schmerzen im unteren Rückenbereich um 16% und im oberen Rückenbereich um 9% reduzierte. Kopfschmerzen wurden bei der Benutzung eines Headsets um 27% reduziert.

In den letzten Jahren war ein signifikanter Anstieg der Beschwerden im Unterarm-, Schulter- und Nackenbereich zu verzeichnen, die jetzt ebenso häufig sind wie Rückenschmerzen. Der sogenannte „Telefonhals“ entsteht, wenn der Telefonhörer zwischen Kopf und Schulter gehalten wird, um beide Hände für die Arbeit am Computer oder für das Anfertigen von Notizen frei zu halten. Benutzer von Telefonen und Mobiltelefonen klagen häufig darüber, und bislang wurde dieses Leiden wissenschaftlich kaum untersucht.

„Im Unterschied zu Sicherheitsaspekten bei manueller Tätigkeit wird das Problem der beruflich bedingten Verletzungen bei Büropersonal von den Arbeitgebern nicht ernst genug genommen“, so Elizabeth Simpson (MCSP, SRP), Autorin der Studie und praktizierende Heilgymnastikerin. „Das liegt zum Teil auch daran, dass Verletzungen, die durch Fehlhaltungen bei der Telefonbenutzung verursacht werden, nicht sichtbar sind und sich erst nach einer gewissen Zeit manifestieren. Diese Studie hat gezeigt, dass die Benutzung von Telefon-Headsets Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen bei Personen reduzieren kann, die insgesamt mindestens zwei Stunden täglich das Telefon und den Computer gleichzeitig benutzen.“

Kommentar von Elizabeth Simpson, Autorin der Studie

„Da eine falsche oder einengende Körperhaltung ein erhöhtes Risiko von Muskelverspannungen und in der Folge eine herabgesetzte Arbeitsfähigkeit mit sich bringt, standen die Auswirkungen der Telefonbenutzung auf Arbeitshaltungen im Mittelpunkt unserer Studie. Feststellen konnten wir messbare Unterschiede in den Haltungen bei Benutzung eines Telefonhörers im Vergleich zu einem Telefon-Headset.“

Bei jeder Haltung, die den Körper in eine Fehlposition zwingt, werden Gelenke und Muskeln stärker belastet, und die Gefahr der Nervenkompression erhöht sich. Viele der Körperhaltungen, die bei der Benutzung eines Telefonhörers eingenommen werden, können das Risiko berufsbedingter Schädigungen des Muskel-Skelett-Systems erhöhen. Die wohl am häufigsten zu beobachtende Fehlhaltung ist das Einklemmen des Hörers zwischen Schulter und Kopf, um beide Hände für die Benutzung des Computers oder das Anfertigen von Notizen während des Gesprächs frei zu halten. Diese Körperhaltung bringt eine erhöhte Gefahr der Nervenkompression im Nacken- und Schulterbereich mit sich, welche zu einer Reihe von Problemen mit der Wirbelsäule, den Armen und Händen führen kann.

Eine weitere potentiell gefährdende Telefonhaltung ist das Beugen nach vorn, d. h. weg von der Stuhllehne, bei der Entgegennahme eines Anrufs. Dabei wird verstärkter Druck auf die Wirbelsäule ausgeübt, was zu Beschwerden und im schlimmsten Fall zu einer kumulativen Erkrankung führen kann.

Unsere Teilnehmer reagierten sehr positiv auf Headsets. Diese boten nicht nur mehr Komfort bei der Arbeit, sondern führten auch zu einer signifikanten Reduzierung von Nacken- und Kopfschmerzen. Die Konsequenz für Arbeitgeber sollte daher lauten, dass jeder Mitarbeiter, der oder die täglich insgesamt mindestens 2 Stunden lang gleichzeitig das Telefon und einen Computer benutzt, von einem Headset profitieren könnte, da dieses die Arbeitshaltung drastisch verbessert und folglich die Verletzungsgefahr mindert.“

*Elizabeth Simpson MCSP SRP
Master of Science Health Ergonomics
Robens Institute
European Institute of Health and Medical Sciences
University of Surrey (GB)*