

Pausensoftware

Mit Pausen und Bewegung Beschwerden vorbeugen



Whitepaper

Inhalt

3 Beschwerden bei Computerarbeit

RSI-beschwerden
Augenbeschwerden
Nacken- und
Rückenbeschwerden
Technostress

8 Die Kraft der Entspannung und der Bewegung

9 Wie lässt sich das Arbeitsverhalten ändern?

10 Pausensoftware als Hilfsmittel

R-Go Break Software

Haben Sie jemals unter RSI-Beschwerden, Augenbeschwerden oder Schmerzen im Nacken oder Rücken gelitten?

Leider sind Sie nicht der Einzige. Untersuchungen zeigen, dass seit Jahren eine Zunahme körperlicher Beschwerden im Zusammenhang mit der Bildschirmnutzung zu verzeichnen ist. Was können Sie selbst tun, um am Arbeitsplatz gesund zu bleiben?

In diesem Whitepaper erläutern wir, welche Beschwerden bei der Arbeit am Computer am häufigsten auftreten

und wie Sie ihnen vorbeugen können. Sie werden feststellen, dass ein wichtiger Faktor ist, sich zu entspannen und sich während des Arbeitstages mehr zu bewegen. Um körperlichen Beschwerden selbst vorzubeugen, ist es oft notwendig, Ihr Arbeitsverhalten zu ändern. Aber wie kann man diese neuen Verhaltensweisen beibehalten? Wir geben Ihnen Tipps und Tricks und erklären Ihnen, wie ein Tool wie die Pausensoftware Sie dabei unterstützen kann.



ANITA BONS

Ergonom und
Content Manager
bei R-Go Tools

Beschwerden bei Computerarbeit

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die Zahl der Beschwerden im Zusammenhang mit der Computerarbeit leider zunimmt

Die am häufigsten auftretenden Beschwerden sind



**RSI-
BESCHWERDEN**



AUGENBESCHWERDEN



**NACKEN- UND
RÜCKENBESCHWERDEN**



TECHNOSTRESS

Wir werden diese Beschwerden im Folgenden näher erläutern



RSI-Beschwerden

RSI steht für Repetitive Strain Injuries (Verletzungen durch wiederholte Belastung). Wörtlich bedeutet es: Beschwerden, die durch sich wiederholende Bewegungen verursacht werden. RSI umfasst mehrere Erkrankungen des Oberkörpers. Wahrscheinlich kennen Sie den Tennisarm, die Schultersteife, den Golferellenbogen oder den Mausarm. Diese Beschwerden beginnen oft mit Krämpfen oder einem quälenden Schmerz in bestimmten Muskeln oder Sehnen. Es kann zu Nacken- und Schulterschmerzen kommen, aber auch zu einem Kribbeln in den Fingern oder sogar zu Kraftverlust.

Bei der Bildschirmarbeit wird diese Überlastung hauptsächlich durch das Tippen und die Benutzung der Maus verursacht. Dies führt zu einer dynamischen und sich wiederholenden

Belastung der kleinen Muskeln: Unterarmmuskeln und Sehnen in Hand und Handgelenk. Ein intensiver Einsatz dieser kleinen Muskeln kann zu Überlastungen führen.

Abgesehen von den sich wiederholenden Bewegungen führt die Bildschirmarbeit auch zu einer statischen Belastung der großen Muskeln wie der Nacken- und Schultermuskulatur. Zu langes Sitzen in einer Position mit erhöhter Muskelspannung verringert die Durchblutung und führt zu einer Übersäuerung dieser großen Muskeln, was zu Schmerzen führt.





Augenbeschwerden

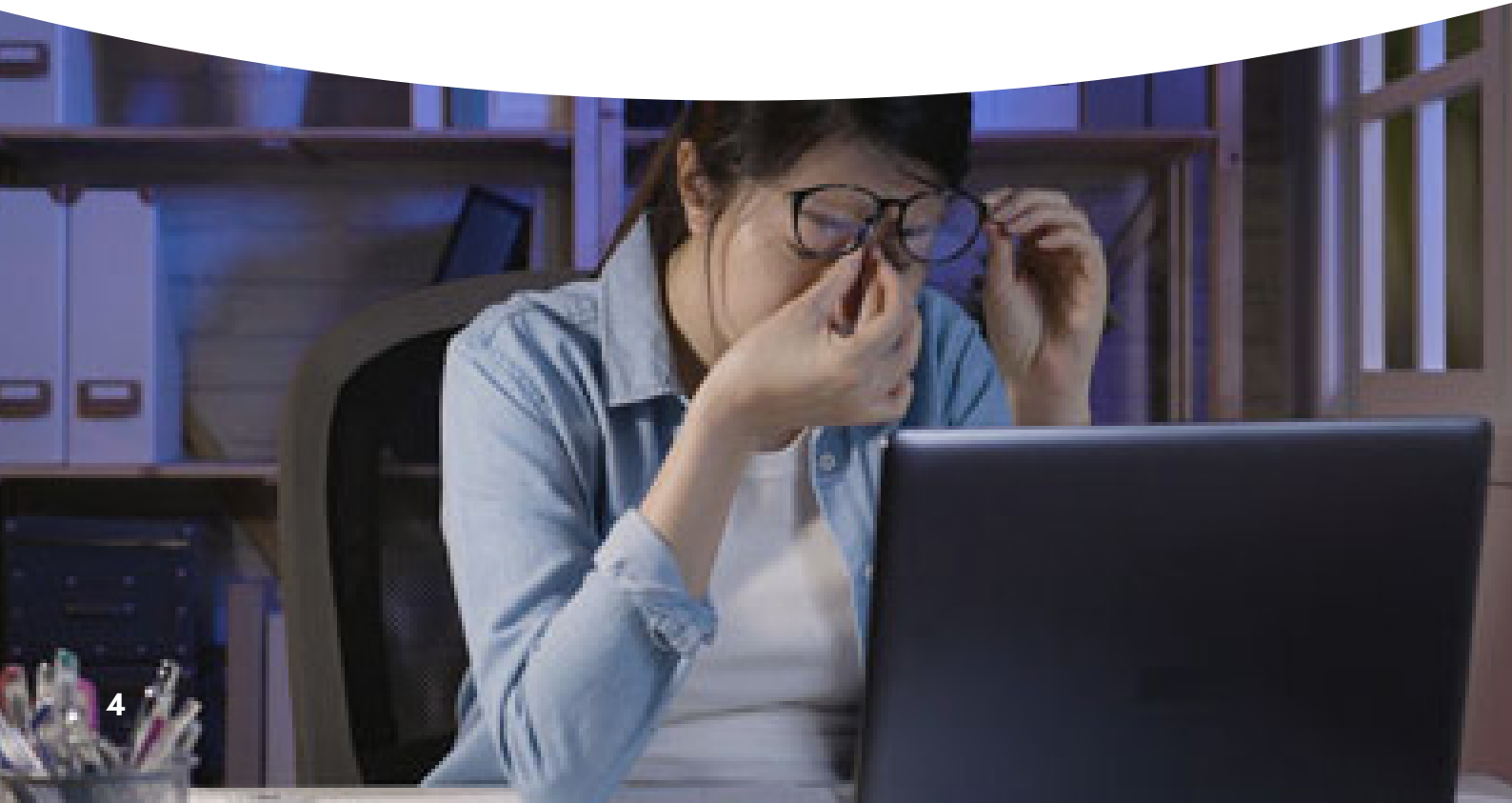
Auch unsere Augen leiden unter der intensiven Bildschirmnutzung. In Europa ist nach Angaben des niederländischen Augenfonds inzwischen die Hälfte aller Menschen über 20 Jahren kurzsichtig.¹

Das Erasmus Medical Centre in Rotterdam weist darauf hin, dass auch immer mehr Kinder kurzsichtig werden. Kurzsichtigkeit beginnt meist zwischen dem sechsten und sechzehnten Lebensjahr. In dieser Zeit wachsen die Augen beträchtlich und werden sozusagen für den Rest ihres Lebens festgelegt. Das ständige Starren auf Bildschirme in der Kindheit erhöht das Risiko der Kurzsichtigkeit und kann sogar zur Erblindung führen. Vor allem jetzt, im Zeitalter von Corona, verbringen Kinder viel mehr Zeit am Bildschirm.²

Die American Optometric Association nennt dafür einen eigenen Begriff: Computer Vision Syndrome. Dies kann bereits der Fall sein, wenn Menschen mehr als 6 Stunden pro Tag hinter einem Bildschirm arbeiten.

Wenn man lange auf einen Bildschirm starrt, blinzelt man auch weniger. Infolgedessen werden die Augen müde, brennen oder sind trocken. Es kann zu schmerzenden Augen, doppelter oder verschwommener Sicht und Kopfschmerzen führen.

Abgesehen von der Anzahl der Stunden, die Sie vor dem Bildschirm verbringen, gibt es noch andere Faktoren, die diese Augenbeschwerden verursachen können. Auch das Layout des Bildschirms, die Größe, die Verwendung von Farben und die Lesbarkeit des Bildschirms sind von Bedeutung. Schließlich können auch Umwelteinflüsse wie Luftfeuchtigkeit, Beleuchtung und Spiegelungen zu Augenbeschwerden beitragen.



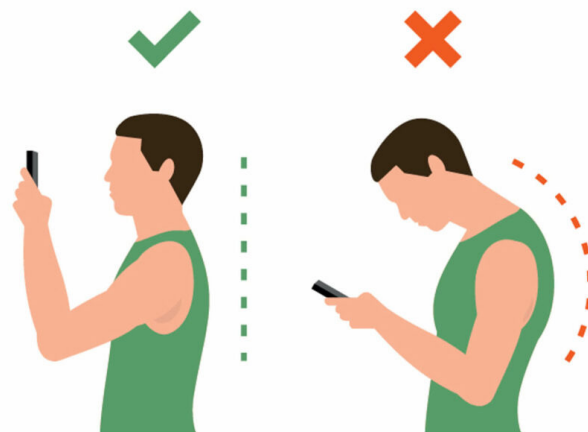


Nacken- und Rückenbeschwerden

Viele Menschen sitzen bei der Arbeit in einer gebückten Haltung hinter dem Bildschirm. Diese Haltung wird bei der Nutzung von Laptop, Tablet oder Smartphone noch verstärkt und kann schnell zu Nacken- und Rückenbeschwerden führen. Chiropraktiker, Heilpraktiker und Physiotherapeuten sehen in ihren Praxen sogar immer mehr junge Menschen mit einem so genannten „Tablet-Nacken“.

Das Absenken des Kopfes hat einen großen Einfluss auf die Nackenmuskulatur. In einer aufrechten Haltung wird das Gewicht des Kopfes auf natürliche Weise von der Wirbelsäule getragen. In einer gebeugten Haltung müssen die Nackenmuskeln das Gewicht des Kopfes tragen, um ihn anzuheben. Ein Kopf wiegt im Durchschnitt 5 kg, aber wenn Sie Ihr Kinn auf die Brust legen, kann die Kraft, die auf Ihren

Nacken wirkt, mit dem Heben von etwa 27 kg verglichen werden (siehe die Abbildung unten). Das ist viel zu schwer für die Nackenmuskulatur und kann schnell zu Überlastungen führen. Neben Schmerzen im Nacken können auch Durchblutungsstörungen, Nerveneinklemmungen und Kopfschmerzen auftreten.





Technostress

Dieser Begriff mag vielleicht erst einmal seltsam klingen. Doch immer mehr Menschen empfinden Stress als Folge von Technologie. Laut TNO lässt sich „Technostress“ wie folgt erklären: „Der Stress und der Druck, den die Menschen durch Technologie erfahren, sei es durch

den Umgang mit (den Anwendungen der) Technologie, dem ständigen Kommunikationsfluss, der sich daraus ergeben kann, oder die Reize, die sie mit sich bringt“.³

Technostress wird durch mehrere Faktoren verursacht:



Umgang mit der Technik

- (Un)bewusster Umgang mit Technik
- Auswirkungen auf Körper und Geist



Ablenkungen und Reize

- Was ist, wenn ich etwas übersehe?
- FOMO: Angst, etwas zu verpassen
- Suchtwirkung und Zwangshandlungen



Ungleichgewicht

- Ungleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben und Grenzenlosigkeit
- Ungleichgewicht zwischen Stress und Erholung



Erwartungshaltung und Kultur

- Druck durch Gleichaltrige
- Eigene Erwartungen

Möchten Sie wissen, ob Sie unter Technostress leiden? Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen, dies herauszufinden:

- Wie gehe ich mit Technik um? Bin ich zum Beispiel leicht ablenkbar? Technik lenkt uns ab, was sich negativ auf unsere Konzentration und Produktivität auswirkt. Wussten Sie, dass es etwa 23 Minuten dauert, sich nach jeder Ablenkung wieder zu konzentrieren?
- Was ist, wenn ich etwas übersehe? Bin ich süchtig nach meinem Mobiltelefon?
- Habe ich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und

Privatleben? Wann und wo hört die Arbeit auf? Gerade die Möglichkeit, sich in der Freizeit von der Arbeit zu lösen, ist notwendig, um sich gut zu erholen und den nächsten Arbeitstag mit neuem Elan in Angriff nehmen zu können.

- Wo setze ich meine Grenzen (für mich selbst, aber auch gegenüber Kollegen)?
- Muss ich immer und überall erreichbar sein?

Wenn Sie unter Technostress leiden, können Sie alle möglichen körperlichen, psychologischen oder emotionalen Beschwerden haben.



Die Kraft der Entspannung und der Bewegung

Regelmäßige Pausen während des Arbeitstages können verhindern, dass Sie sich überanstrengen. In einer kurzen Pause können sich Muskeln und Sehnen entspannen und Sie können eine andere Arbeitshaltung einnehmen. Noch besser ist es, den Arbeitsplatz ganz zu verlassen und sich zu bewegen. Dies verbessert die Blutzirkulation in Ihrem Körper. Außerdem haben Ihre Augen die Möglichkeit, sich zu entspannen, indem Sie etwas anderes als einen Bildschirm betrachten. Aus diesem Grund enthält das niederländische Gesetz über die Arbeitsbedingungen (Verordnung über die Arbeitsbedingungen 5.10) Leitlinien für abwechselnde Arbeit und Pausen bei der Arbeit am Bildschirm.

So heißt es beispielsweise in Artikel 5.10. Tägliche Arbeitseinteilung⁴:

Zusätzlich zu den gesetzlichen Normen können Arbeitnehmer und Arbeitgeber das Risiko von Beschwerden u. a. durch folgende Maßnahmen verringern⁵:

- Abwechselnd Bildschirmarbeit und andere Aufgaben. Die Abwechslung kann auf verschiedene Weise erfolgen: Abwechseln der Arbeitshaltung, der Arbeitsaufgaben, regelmäßiger Blick weg vom Bildschirm, Mikropausen (z. B. 20 Sekunden lang).
- Tätigkeiten, die eine intensive Nutzung von Bildschirm, Tastatur und/oder Maus erfordern, sollten auf 4 Stunden pro Tag begrenzt werden.
- Verwendung von Pausensoftware, so dass man nicht unendlich lange arbeiten kann. Bieten Sie Pausensoftware als Hilfsmittel auf freiwilliger Basis an.

“Die Arbeit am Bildschirm wird so organisiert, dass diese Arbeit in regelmäßigen Abständen mit anderen Arbeiten oder mit einer Ruhezeit abgewechselt wird, so dass die Belastung durch die Arbeit am Bildschirm gemildert wird.” (Artikel 5.10.)

Pausen machen..

Wir fühlen uns oft schuldig, wenn wir eine Pause einlegen. Als ob wir nicht mehr produktiv wären und die Arbeit nicht schaffen würden. Aber wir sind uns nicht bewusst, dass Entspannung genauso wichtig ist wie Anstrengung. Innehalten ist sicherlich keine Zeitverschwendung, im Gegenteil. Eine Pause ermöglicht es Ihnen, Ihre sprichwörtliche Batterie wieder aufzuladen und den Kopf frei zu bekommen. Nach einer guten Pause können Sie erfrischt, produktiver und konzentrierter wieder an die Arbeit gehen.

Prüfe dich selbst

Es ist wichtig, dass Sie sich während Ihres Arbeitstages regelmäßig Zeit für sich selbst nehmen und sich selbst überprüfen. Läuft immer noch alles gut? Das Gefühl eines steifen Nackens

oder Rückens bedeutet oft: „Beweg dich“. Abwechslung ist der wichtigste Ratschlag. Es ist gut, eine Pause zu machen und etwas ganz anderes zu tun. Tanzen Sie im Büro oder gehen Sie mit einem Kollegen spazieren. Oft sind es die einfachen Dinge, die nichts kosten, die uns in Bewegung bringen und für Entspannung sorgen. In diesen Pausen tanken Sie neue Energie und können sich erholen. Und bei einem Brainstorming-Meeting Schnappen Sie sich einen Ball und werfen Sie ihn sich gegenseitig zu. Sie werden begeistert sein und mehr Energie haben. Oder halten Sie Sitzungen im Stehen oder Gehen ab. Dann dauern die Sitzungen nicht so lange und Sie sind gemeinsam effizienter.

Wir sind sehr daran gewöhnt, mit unserem Kopf zu arbeiten, haben aber oft wenig Verbindung zu unserem Körper. Und wenn Sie sich entspannen und bewegen, können Sie mit Ihrem Körper in Kontakt bleiben.

Wie lässt sich das Arbeitsverhalten ändern?

Bauen Sie mehr Entspannung und Bewegung in Ihren Arbeitsalltag ein. Wahrscheinlich sehen Sie die Vorteile bereits, aber in der Praxis ist das oft leichter gesagt als getan. Denn wenn man damit beschäftigt ist, sich zu konzentrieren, vergeht die Zeit wie im Fluge, und ein paar weitere Stunden vergehen im Handumdrehen.

So ist es auch mit den guten Vorsätzen. Sie haben sich vorgenommen, im neuen Jahr mehr Sport zu treiben oder sich gesünder zu ernähren. Aber dann merken Sie im Februar, dass die Dinge ins Rutschen geraten, und im März sind meist alle guten Vorsätze dahin.

Rein rechnerisch braucht ein Muskel etwa drei Monate, um sich an eine neue Situation (z. B. eine neue Stelle) zu gewöhnen. Und das gilt auch für das Verhalten. In der Zwischenzeit kann alles passieren, um Sie abzulenken. Dann kommt es in erster Linie auf Ihre Motivation an. Warum wollen Sie dieses neue Verhalten beibehalten? Es ist wichtig, dass Sie sich selbst kennen, und wissen, wo Ihre Herausforderungen liegen. Und wie gehen Sie mit Ihren Fehlern um? Denn wenn Sie heute keinen Erfolg haben, können Sie morgen noch einmal von vorne anfangen.

Dies gilt auch für neues Bildschirmverhalten.

Es ist wichtig, dass Sie sich zunächst Ihr Bildschirmverhalten genau ansehen. Stellen Sie sich Fragen wie:

- Ziehe ich es vor, ununterbrochen zu arbeiten, oder gehe ich regelmäßig von meinem Bildschirm weg?
- Welche schlechten Arbeitsgewohnheiten habe ich derzeit? Denken Sie an die Arbeitshaltung, die Arbeitszeiten oder den Arbeitsplatz.
- Wie hoch ist mein Arbeitsdruck? Wenn ich überlastet bin, wird sich eine Pause wahrscheinlich sehr unangenehm anfühlen. Es ist wichtig, übermäßigen Arbeitsdruck mit dem Vorgesetzten zu besprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, um den Arbeitsdruck zu verringern.

Wenn Sie wirklich motiviert sind, Ihr Verhalten zu ändern und während Ihres Arbeitstages mehr Pausen einzulegen und sich zu bewegen, machen Sie sich einen Plan, wie Sie das bewerkstelligen können. Gehen Sie wie folgt vor:

- Setzen Sie sich ein konkretes Ziel. Sie könnten zum Beispiel mit sich selbst vereinbaren, zweimal am Tag im Stehen zu arbeiten oder in der Mittagspause mit einem Kollegen spazieren zu gehen. Auf diese Weise wird Ihr Verhalten messbar.
- Kennen Sie Ihre eigenen Herausforderungen. In welchen Momenten neigen Sie dazu, in Ihr altes Verhalten zurückzufallen? Überlegen Sie im Voraus, wie Sie in solchen Situationen durchhalten können.
- Belohnen Sie sich selbst. Es klingt seltsam, aber unser Gehirn ist eher bereit, ein neues Verhalten zu akzeptieren, wenn wir es mit einer Belohnung verbinden. Und diese Belohnung kann alles sein, von einem Waldspaziergang am Ende der Woche bis zu einer köstlichen Tasse frischen Minztees.
- Benutzen Sie ein Hilfsmittel oder bitten Sie andere, Ihnen bei der Erinnerung zu helfen. Denn wenn wir fokussiert arbeiten, vergessen wir oft, was wir uns vorgenommen haben.

Pausensoftware als Hilfsmittel

Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die Sie dabei unterstützen können, während Ihres Arbeitstages Pausen einzulegen. Für manche Menschen reicht es aus, eine Zeitschaltuhr oder einen Wecker zu benutzen, um bei der Arbeit gesund zu bleiben. Sie können auch Pausensoftware als Unterstützung verwenden.

Software pausieren? Dann sind Sie gezwungen aufzuhören, wenn Sie gerade mit der Arbeit fertig sind? Irritierend. Das ist eine häufig genannte Beschwerde. Pausensoftware ist ein

Tool, das Ihnen hilft, eine Pause zu machen, sich zu entspannen und ohne Beschwerden zu arbeiten. Aber es funktioniert nur dann gut, wenn es Ihren Wünschen und Ihrer Arbeitsweise entspricht. Dann dient sie als Unterstützung für Ihr neues Verhalten.

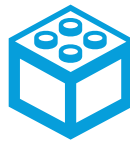


R-Go Break Software



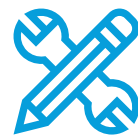
LED FÜR PAUSENANZEIGE

Die R-Go Break-Maus und -Tastatur warnt Sie mit Farbsignalen, wenn es Zeit für eine Pause ist



ZUSÄTZLICHE MODULE

Der Sitz- Steh Coach bringt Ihren Schreibtisch von der Sitz- in die Stehhöhe. Der Fit Coach bietet Ihnen verschiedene Dehnungsübungen an (45 Tage kostenlos)



PERSONALISIEREN

Die Software misst Ihre tatsächliche Nutzung von Maus und Tastatur und gibt auf dieser Grundlage Pausenempfehlungen. Die Pausenzeiten und -frequenzen können individuell angepasst werden

R-Go Break Software

R-Go Break ist eine Software, die Sie daran erinnert, Arbeitspausen einzulegen. Während Sie arbeiten, steuert die R-Go Break Software das LED-Licht an Ihrer Break-Maus oder -Tastatur. Dieses Licht wechselt die Farbe, wie eine Ampel. Wenn die Ampel grün wird, bedeutet das, dass Sie gesund arbeiten. Orange bedeutet, dass es Zeit für eine kurze Pause ist, und rot, dass Sie zu lange gearbeitet haben. Auf diese Weise erhalten Sie eine positive Rückmeldung über Ihr Pausenverhalten.

Der R-Go Break kann personalisiert werden. Bei Beschwerden oder auf Anraten Ihres Therapeuten können Sie die Häufigkeit der Pausen erhöhen. Gestalten Sie Ihre Pausen individuell, indem Sie sich daran erinnern

lassen, wann es Zeit für eine Tasse Tee, eine Partie Tischtennis oder einen Spaziergang ist. Es ist auch möglich, die Tasten Ihrer Maus nach Ihren persönlichen Wünschen zu konfigurieren.

Darüber hinaus analysiert die Software Ihr Arbeitsverhalten und macht es sichtbar. Dies zeigt, wie intensiv Sie die Maus und die Tastatur nutzen und wie gut Sie die Pausenhinweise befolgen. Denn Zahlen sprechen für sich.

Möchten Sie mehr über die R-Go Break Software oder über die Extra-Module Sitz-Steh Coach und Fit-Coach erfahren?

Besuchen Sie die Website:

www.r-go-break.com



R-GO BREAK

Scannen Sie den QR-Code, um das R-Go Break Video anzusehen!

