



Haltung bewahren

3D-Haltungsanalyse bei Unilever



„Ich war mir gar nicht bewusst, dass ich gewisse Haltungen einnehme!“ – So wie Herr Ehlers der Firma Unilever geht es vielen Büroangestellten. Meist verbringen sie nicht weniger als 7,5 Stunden pro Tag in sitzender Position und sind sich ihres eigenen Sitzverhaltens gar nicht bewusst. Mit dem ergoscan bietet fitbase jetzt eine innovative Lösung zur umfangreichen und verlässlichen 3D-Haltungsanalyse am Bildschirmarbeitsplatz. Entstanden ist dieses Messsystem im Rahmen eines EU-Forschungsprojekts in Kooperation von fitbase, der Technischen Universität Wien und den 3D-Sensor Experten cogvis. Ein Infrarot-Sensor erkennt ausgewählte Körperpunkte. Die auf diese Weise erfassten Haltungen werden dann über maschinelles Lernen analysiert und interpretiert. Das Ergebnis ist ein individueller Haltungsreport, der alle aufgenommenen Sitzpositionen visualisiert und erklärt.

Einsatz von ergoscan

Der internationale Konzern Unilever lebt seit 1995 ein aktives Gesundheitsmanagement

und testete den ergoscan erstmalig im eigenen Unternehmen über einen Zeitraum von acht Wochen. Bei 20 Mitarbeitern kam der ergoscan direkt am Arbeitsplatz zum Einsatz und stieß dabei auf positive Resonanz bei den Beschäftigten, so auch bei Herrn Ehlers. Nachdem er das Gerät per Post erhielt, folgte er den kurzen Anweisungen im Manual und konnte direkt mit der Messung beginnen. „Handhabung und Bedienung waren wirklich ganz einfach“, sagt Herr Ehlers. Durch den Infrarot-Sensor erfolgte die Erfassung geräuschlos und ermöglichte es ihm, seinem Arbeitsalltag ungestört nachzugehen. Nach weniger als drei Tagen waren genügend 3D-Koordinaten seiner Sitzhaltung aufgenommen und die Messung somit abgeschlossen. Danach konnte Herr Ehlers den ergoscan direkt an seine Kollegin Frau Olden weitergeben.

Aus Eigenerfahrung lernen

Dass der ergoscan mit seiner neuartigen Technologie als Haltungsanalyse für den Arbeitsplatz thematisch nicht aktueller sein



Der ergoscan ist innovativ und individuell – solche Lösungen suchen wir für unser BGM!

Genny Santos,
Mitverantwortliche BGM
Unilever



könnte, zeigt sich nicht nur in der Zahl der Büroangestellten, die über Rückenbeschwerden klagen. 2018 veröffentlichte das Fachmagazin „Biofeedback“ eine Studie der San Francisco State University, die sich diesem Gebiet widmete. Untersucht wurden unterschiedliche Kopfpositionen und deren Einfluss auf das subjektive Empfinden sowie auf die objektiv gemessene Muskelspannung der Teilnehmer. Diese sollten bewusst eine unergonomische Sitzposition am Schreibtisch einnehmen, indem sie den Kopf nach vorne Richtung Bildschirm schoben und damit eine typische Körperhaltung im Büroalltag simulierten. Nach nur 30 Sekunden berichteten mehr als 98 Prozent der Probanden über Symptome wie Augendruck, Kopfschmerzen und Verspannungen im Nackenbereich. Auch die begleitende EMG-Messung ergab eine deutlich erhöhte Aktivität der Hals- und Nackenmuskulatur während der bewusst eingenommenen Fehlhaltung. „In Eigenerfahrung selber fühlen und sehen ist viel wirkungsvoller, als den Teilnehmern zu sagen, sie sollen gerade sitzen“, erklärt Erik Peper, Leiter der Studie.

Nachhaltig bewusster sitzen

Dieses aus der Psychologie bereits lange bekannte Phänomen des visuellen und erfahrungsbasierten Lernens macht sich auch das ergoscan-System zu Nutze. In dem individuellen Haltungsreport, den Unilever-Mitarbeiterin Frau Olden direkt im Anschluss an ihre

Messung erhielt, kann sie jederzeit nachvollziehen, welche Positionen sie während des Messzeitraums eingenommen hat. Doch allein die Bewusstmachung des Sitzverhaltens reicht nicht aus, um den Arbeitsalltag rückengerecht und somit gesundheitsförderlich zu gestalten. Um nachhaltig etwas für eine gesunde Haltung zu tun, hat Frau Olden in ihrem persönlichen Profil auf der ergoscan-Plattform individuelle Übungsempfehlungen erhalten, die speziell auf ihr Messergebnis abgestimmt und direkt am Arbeitsplatz durchführbar sind. „Der Report war wirklich ausführlich. Mit den Tipps und Videos kann ich nun gezielt an der Verbesserung meiner Haltung arbeiten“, berichtet Frau Olden.

Der Active-Sitting-Score

Um das individuelle Sitzprofil am Büroarbeitsplatz abzubilden, arbeitet fitbase aktuell an der Entwicklung des Active-Sitting-Score. Durch diesen Parameter wird es erstmalig möglich sein, die Dynamik des Sitzverhaltens qualitativ zu beschreiben. Ergoscan Teilnehmer werden so nachvollziehen können, wie aktiv und dynamisch sie am Schreibtisch gesessen haben. Genny Santos, Mitverantwortliche für das BGM bei Unilever, resümiert: „Die Handhabung war für alle sehr einfach und die Ergebnisse eine tolle objektive Ergänzung für eine Ergonomie Beratung.“ red



Lese-tipp

**Harvey, R. et al. (2018):
The Effect of Head and Neck
Position on Head Rotation,
Cervical Muscle Tension, and
Symptoms.**

In: Biofeedback 46 (3): 65–71.



Web-tipp

Weitere Informationen
erhalten Sie im Internet unter:
www.fitbase.de