

# Kopfgelenksdysfunktion

Praxisalltag und Grundlagenwissen interaktiv

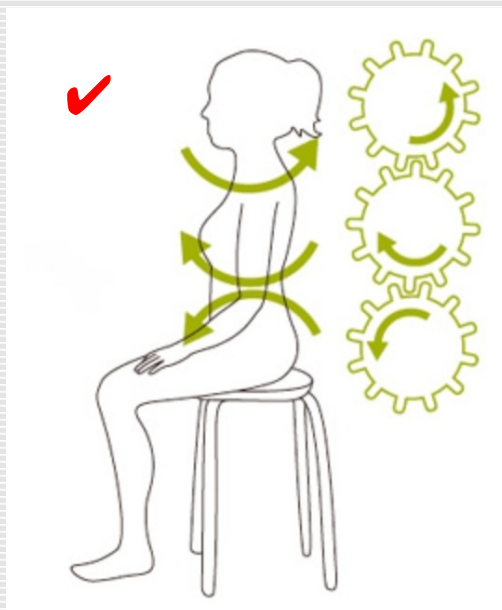
## Bedeutung der Ergonomie

Dr. med. Christoph Reich-Rutz  
Zürich

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Ergonomie idealisiert

Ideale Haltung an idealer Einrichtung



Zahnradmodell nach A.Brügger

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

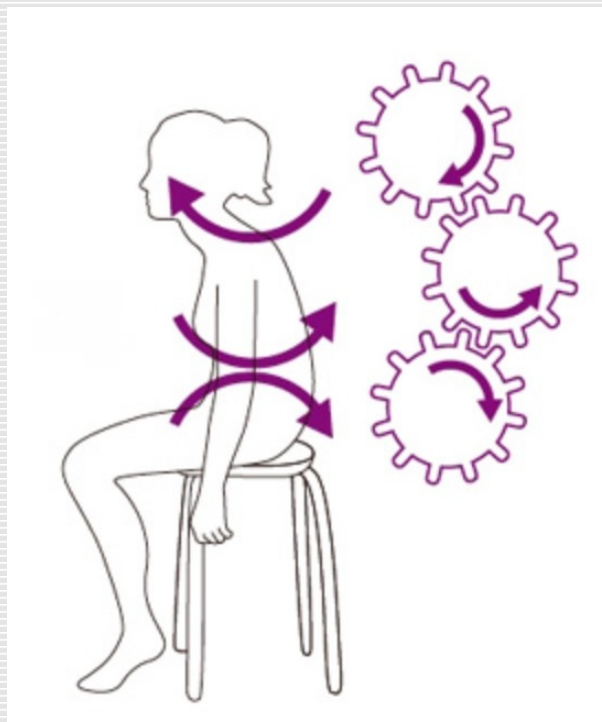
# Ergonomie pragmatisch im medizinischen Alltag

Weniger vom Dümmersten

Mehr Abwechslung

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Vorgeschobene Kopfhaltung



Zahnradmodell nach A.Brügger

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

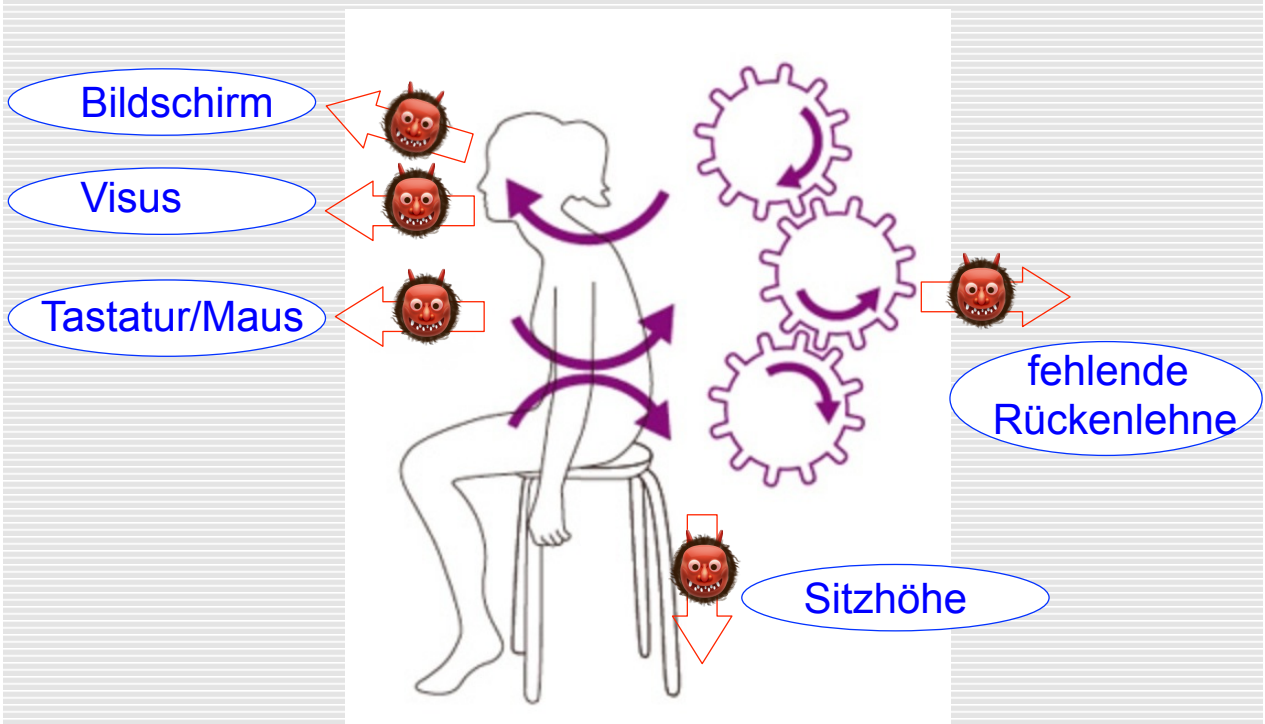
# Wo ansetzen?

Was fördert gerade die ungünstigen Stellungen?

Wo können wir effizient eingreifen?

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

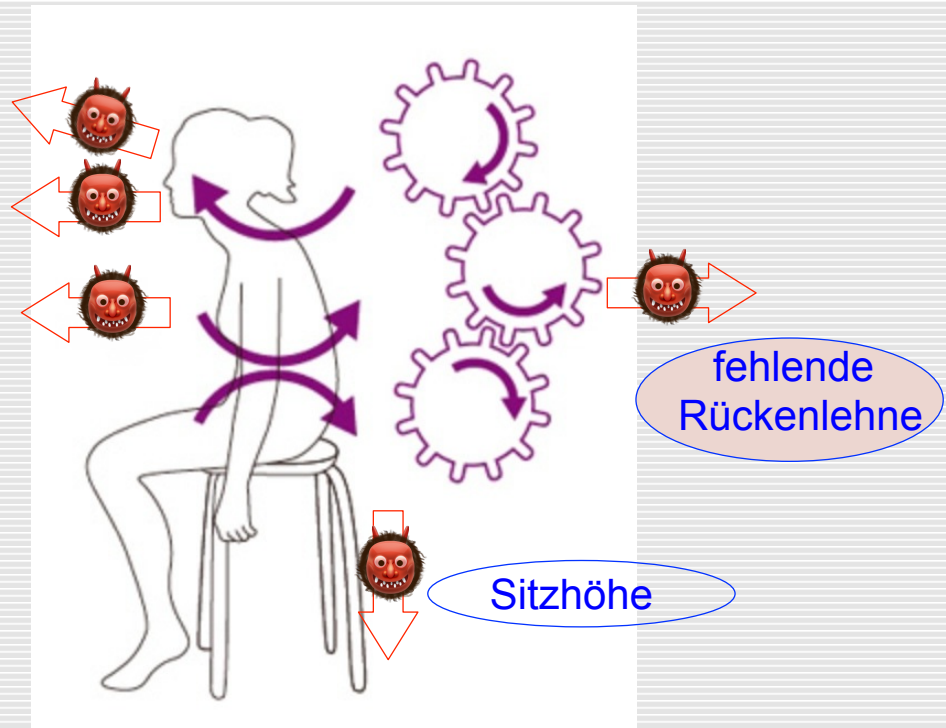
## Strukturelle Gegenkräfte



Zahnradmodell nach A.Brügger

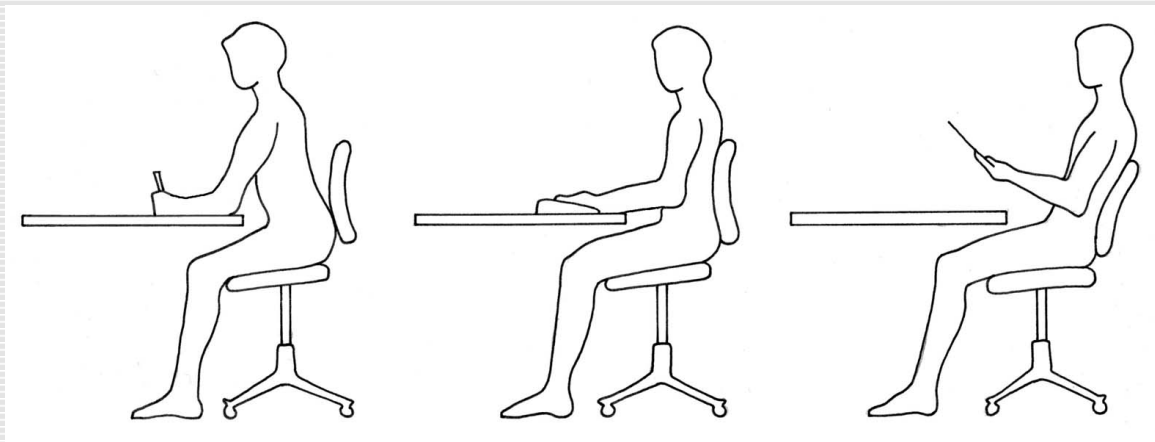
[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

# Strukturelle Gegenkräfte



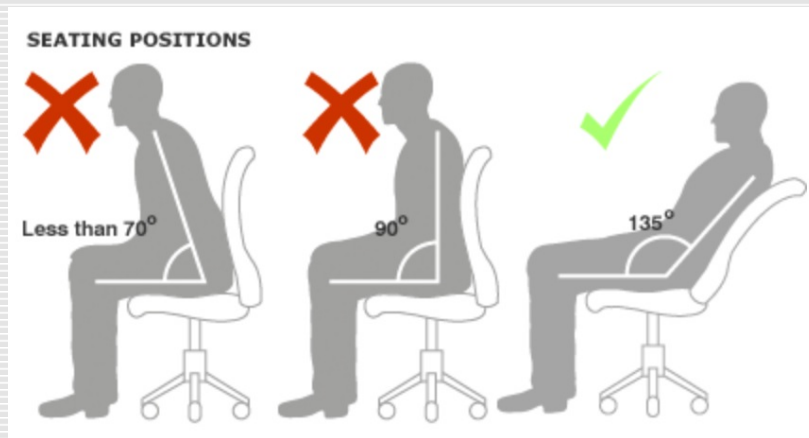
Zahnradmodell nach A.Brügger

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)



Ch. Reich-Rutz

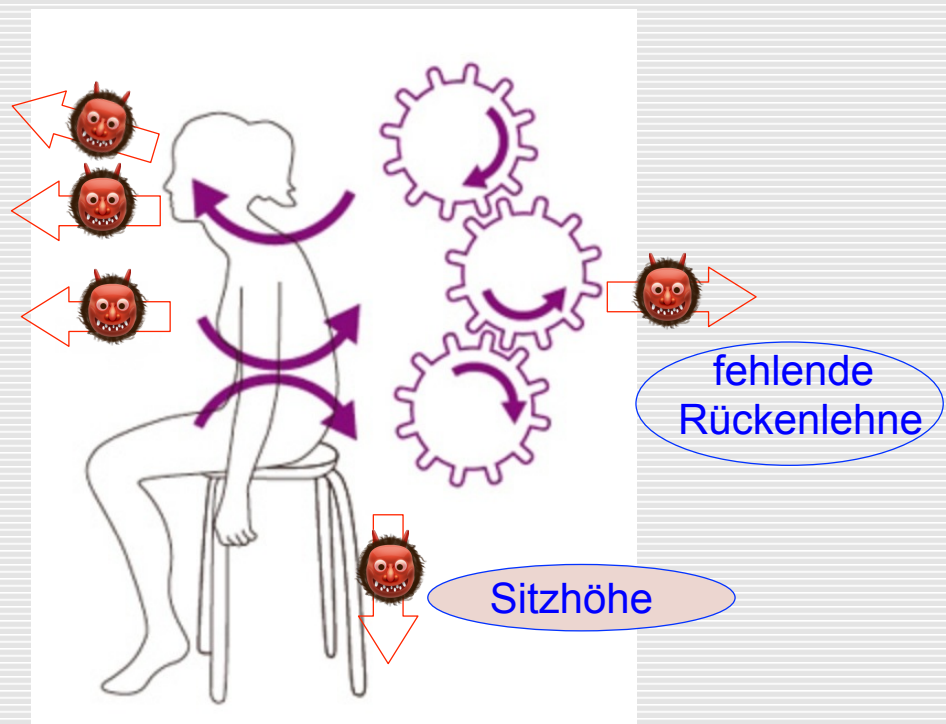
[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)



BBC News 28.11.2006

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

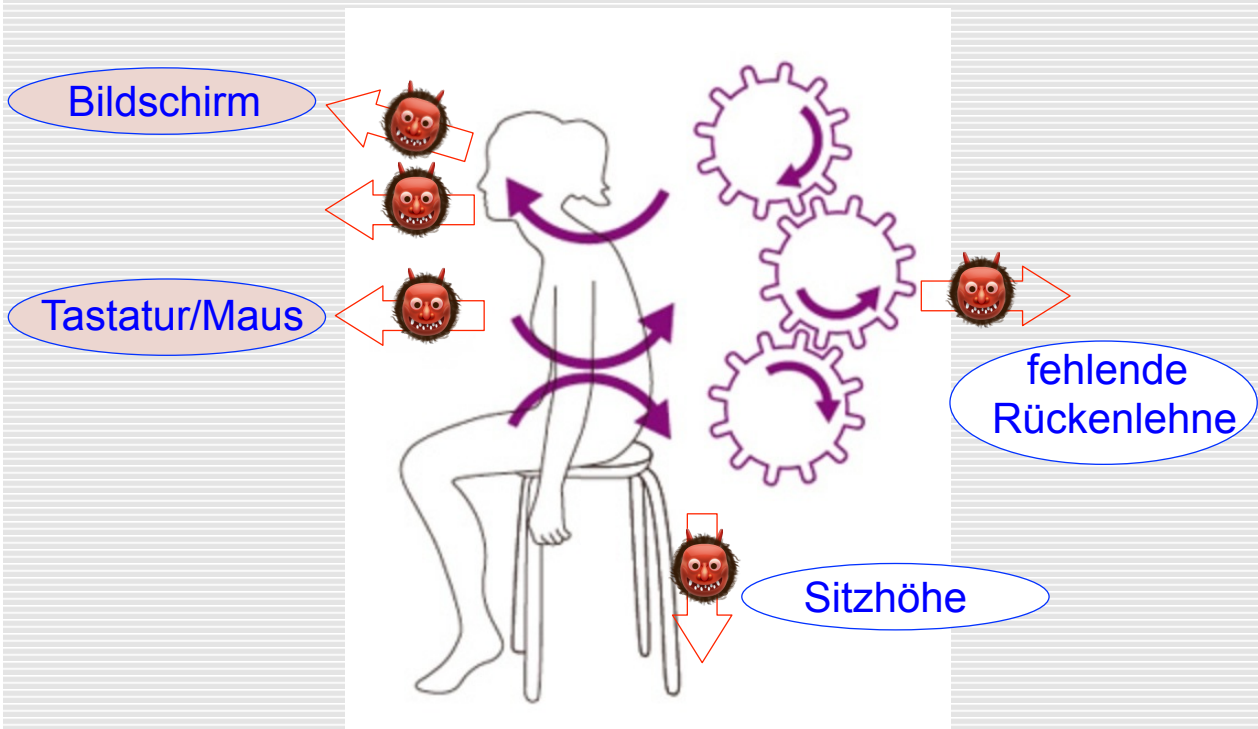
## Strukturelle Gegenkräfte



Zahnradmodell nach A.Brügger

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

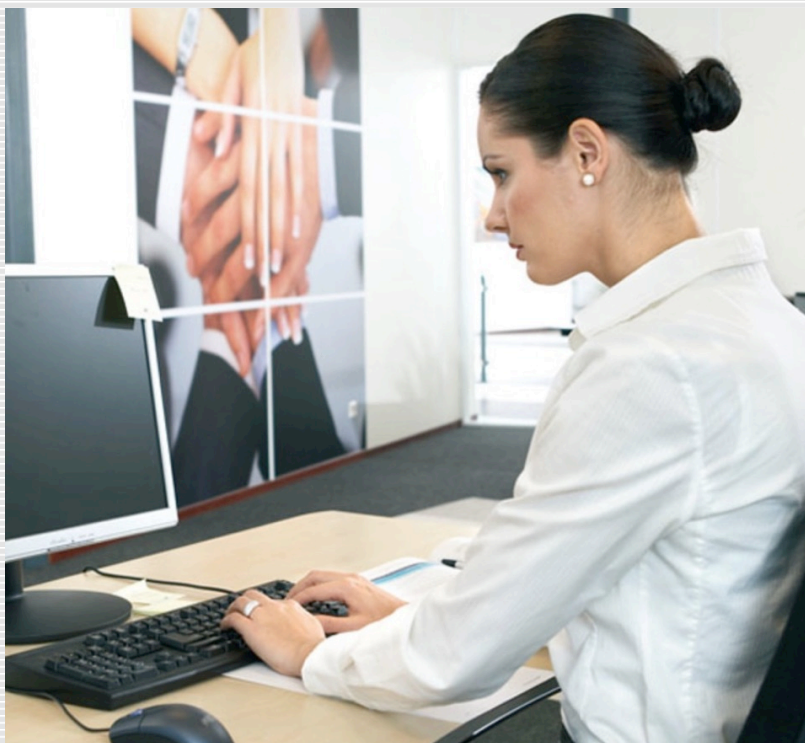
## Strukturelle Gegenkräfte



Zahnradmodell nach A.Brügger

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Vorgestreckte Arme über ein Doc



[www.me-first.ch](http://www.me-first.ch)

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

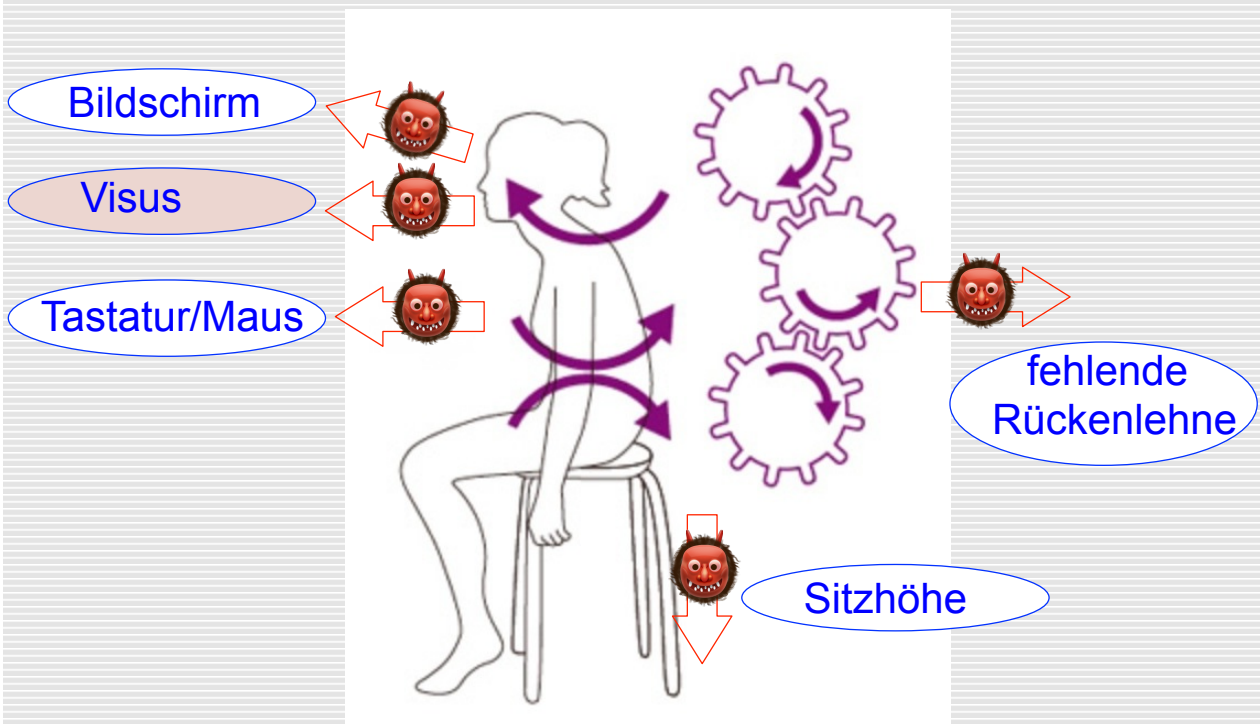
# Dokumentenhalter



[www.me-first.ch](http://www.me-first.ch)

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

# Strukturelle Gegenkräfte



Zahnradmodell nach A.Brügger

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Brille und PC

Lesebrille



Baldinger Optik / Zeiss

Standard Gleitsichtbrille



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Brille und PC

Standard Gleitsichtbrille



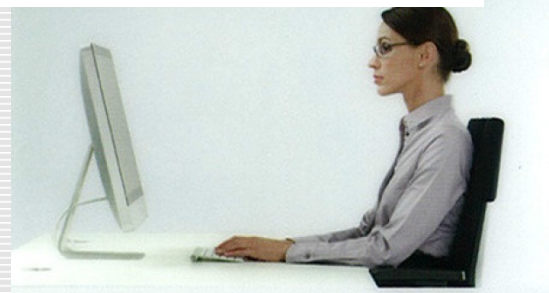
PC - Gleitsichtbrille



Je kleiner die Spannweite, umso grösser der Komfort in der Übergangszone



Baldinger Optik / Zeiss



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)



# Brille und PC

## Typ Room

Für häufig wechselnde  
Entfernungen bis zu 4 m.



## Typ Near

Für überwiegende  
Schreibtischtätigkeiten mit  
Entfernungen bis zu 2 m.



Baldinger Optik / Zeiss

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

# Brille und PC: Spezielle Lösungen / Laptop

Standard Gleitsichtbrille

Lesedistanz ↑ 50cm ---

Zwischenbereich 60cm für ---  
Laptoparbeit

Individualisierte Brillengläser



Baldinger Optik / Zeiss

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Brille und PC: Spezielle Lösungen

PC Arbeit ohne grösseren Leseanteil / ohne Vorlagen

- Überdistanz - Lesebrille mit weniger Korrektur

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## HWS und Sport: Klettern



- CU (see you) Sicherheitsbrille <http://www.powernplay.de/pi1/index.htm>

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## HWS und Sport: Velofahren



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## HWS und Sport: Velofahren / Brillenträger



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## HWS und Sport: Velofahren / Brillenträger



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## HWS und Sport: Velofahren / Brillenträger



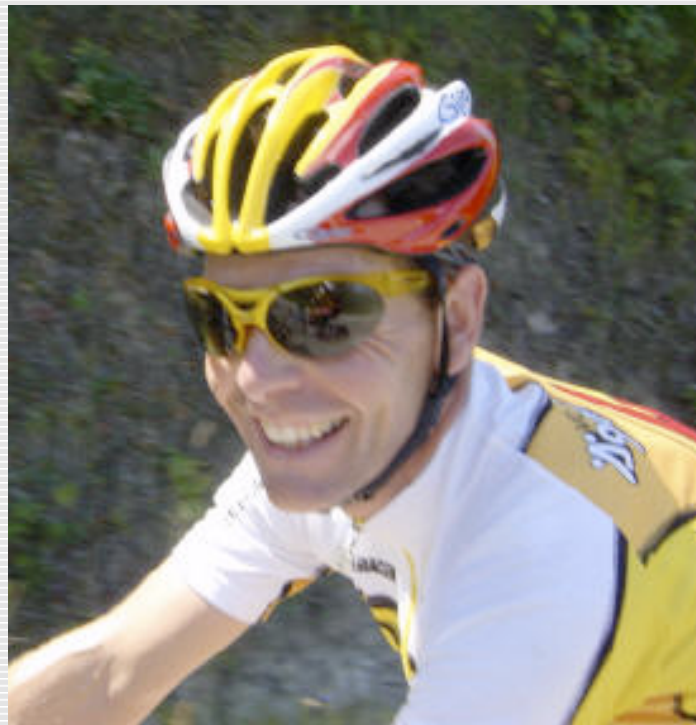
[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## HWS und Sport: Velofahren / Brillenträger



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## HWS und Sport: Velofahren / Sonnenbrille



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Gleitsichtbrille und Handwerk

HWS – Extension bei Überkopf- und Deckenarbeiten

› Ergo-Clip der SUVA



› [Bhttp://www.sapros.ch/media/supplier/46/AS1543.d.pdf](http://www.sapros.ch/media/supplier/46/AS1543.d.pdf)

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Ergonomie pragmatisch

Weniger vom Dämmsten

Mehr Abwechslung

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

# Abwechslung heisst Unterbrüche und Pausen

## Gegenkräfte

- 🤖 Zeitdruck
- 🤖 hohe Konzentration
- 🤖 “den Faden nicht verlieren wollen”

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Time – out Programme

### Prinzip:

- immer nach wählbarem Zeitintervall matter Bildschirm

### Links für Windows und Mac:

- Windows: [www.workrave.org](http://www.workrave.org)
- Mac: [www.dejal.com/timeout](http://www.dejal.com/timeout)

### Alternative:

- repetitive Tasks in Outlook

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

# Konzept Micropausen

Kurzpause:

- 30 Sec bis 1 oder 2 Min
- Positonswechsel / Aufstehen
- konzentriative Entspannung / "Baum vor dem Fenster"
- keine ablenkenden Tätigkeiten
- einfache Übungen / Dehnung / Mobilisation

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Konzept Micropausen: Daten

Studie: The effect of work-rest schedules on discomfort and performance \*

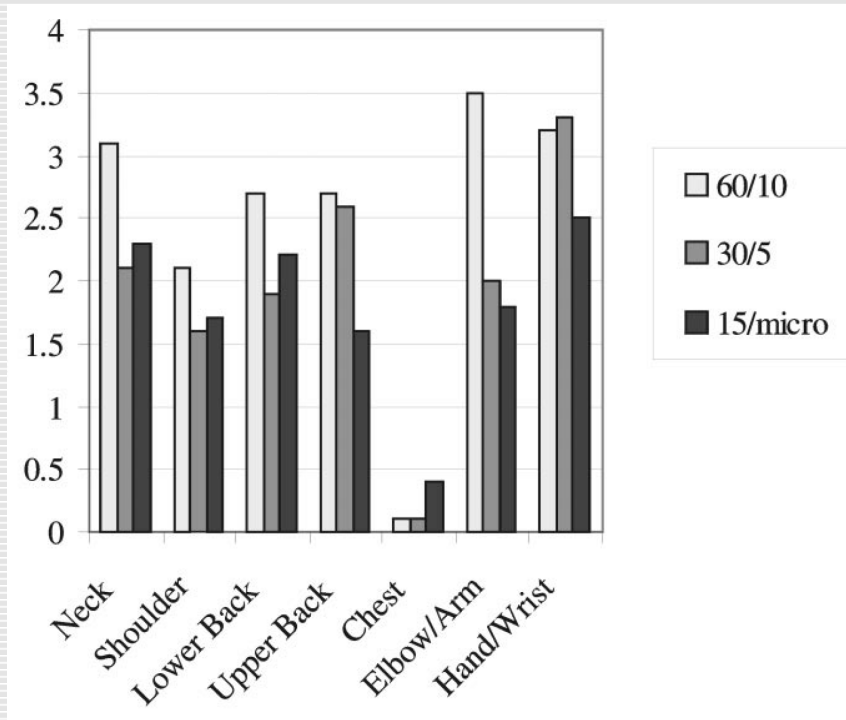
- Gruppen: 60/10, 30/5, 15/micro (3x30",1x3',1x14')

\* Rana Balci, Ergonomics,2003,Vol.46,No.5,455-465 The effect of work-rest schedules and type of task on the discomfort and performande of VDT users

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)



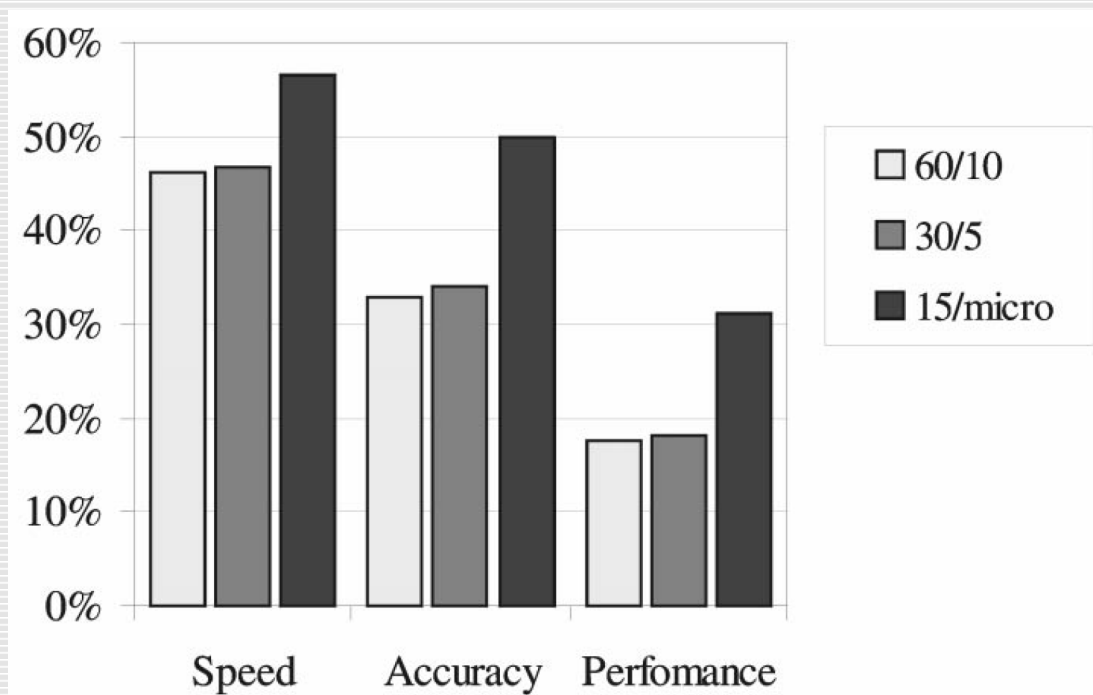
## Konzept Micropausen: Discomfort mental task



\* Rana Balci, Ergonomics,2003,Vol.46,No.5,455-465 The effect of work-rest schedules and type of task on the discomfort and performande of VDT users

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

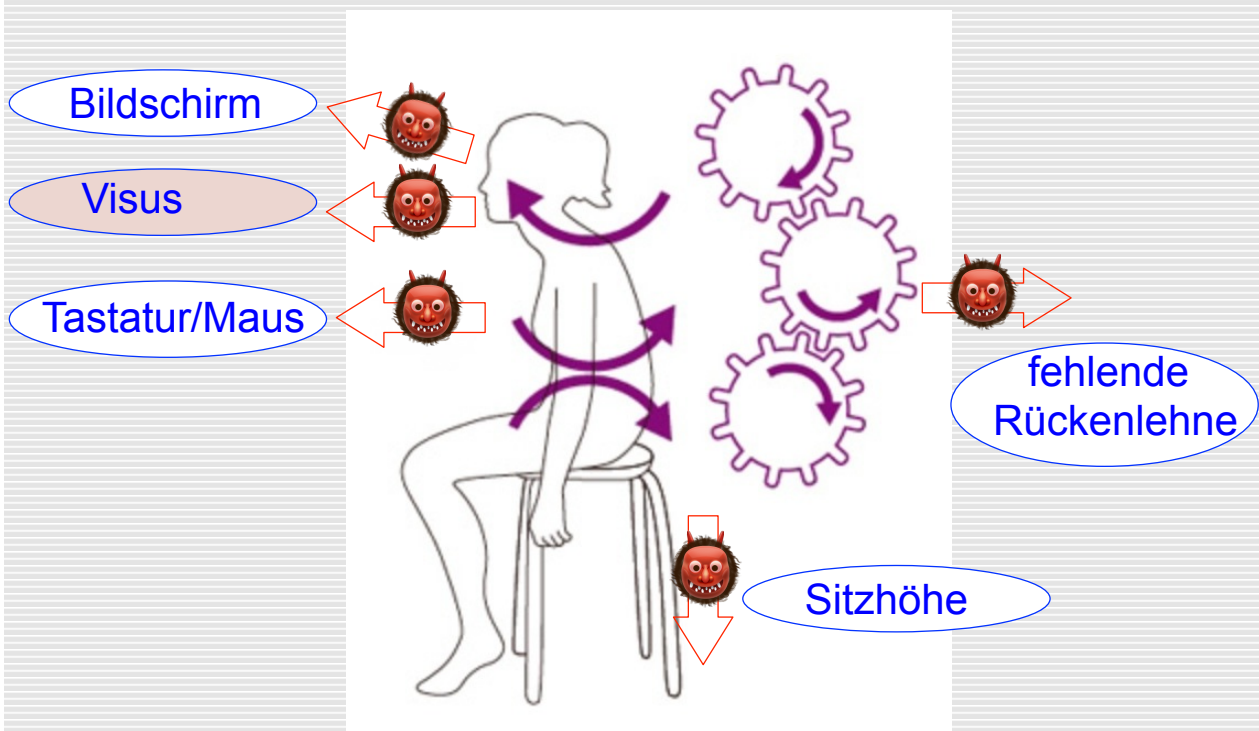
## Konzept Micropausen: output mental task



\* Rana Balci, Ergonomics,2003,Vol.46,No.5,455-465 The effect of work-rest schedules and type of task on the discomfort and performande of VDT users

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Strukturelle Gegenkräfte



Zahnradmodell nach A.Brügger

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Micro-Pause und Time-out Programm praktisch

Time-out Programm :

- › z. Bsp. alle 20

Micropause:

- › Positonswechsel / Aufstehen
- › konzentrierte Entspannung / "Baum vor dem Fenster"
- › einfache Übungen / Dehnung / Mobilisation
- › keine ablenkenden Tätigkeiten

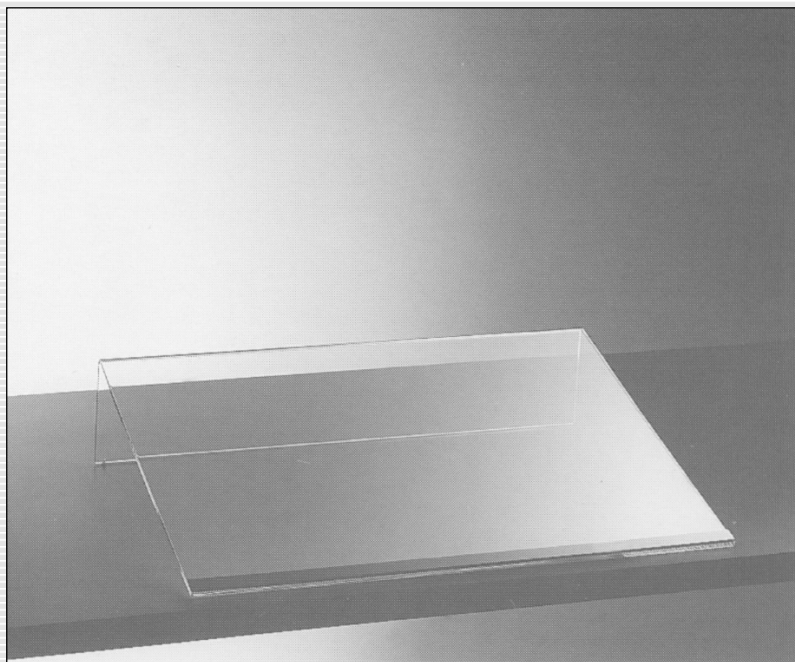
[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Ergonomie und elektronische Krankengeschichte



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Ergonomie und elektronische Krankengeschichte



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

## Ergonomie und elektronische Krankengeschichte



[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)

# Ergonomie und elektronische Krankengeschichte

## Voraussetzungen Bildschirm

- Bedienfeld stirnseits an der Unterkante
- Stromanschluss obere Hälfte der Rückseite

## Anfrage

- [cr@christophreich.ch](mailto:cr@christophreich.ch)

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

[www.christophreich.ch](http://www.christophreich.ch)