

Gesunder Nacken

Theorie und praktische Übungen

Dr. Andrea M. Aegerter
Forscherin und Physiotherapeutin



WESHALB SPRECHEN WIR ÜBER NACKENSCHMERZEN

Prävalenz

- Eine der häufigsten muskuloskelettalen Beschwerden weltweit
- Jährliche Prävalenz: 30 - 50%
- Höher bei Büroangestellten
- Höher in West-Europa

Relevanz

- Hohe Rückfallrate
- Hohes Risiko für chronische Schmerzen
- Erwartetes Wachstum des Dienstleistungssektors
- Vermehrtes Home-Office



TRAGWEITE VON NACKENSCHMERZEN IN DER SCHWEIZ

Individuelle Ebene



Pro Jahr: 3 Milliarden CHF



Gesellschaftliche Ebene



Pro Jahr: 7.5 Milliarden CHF



TRAGWEITE VON NACKENSCHMERZEN IN DER SCHWEIZ

Individuelle Ebene

Gesellschaftliche Ebene

1'000 CHF pro Person und Jahr

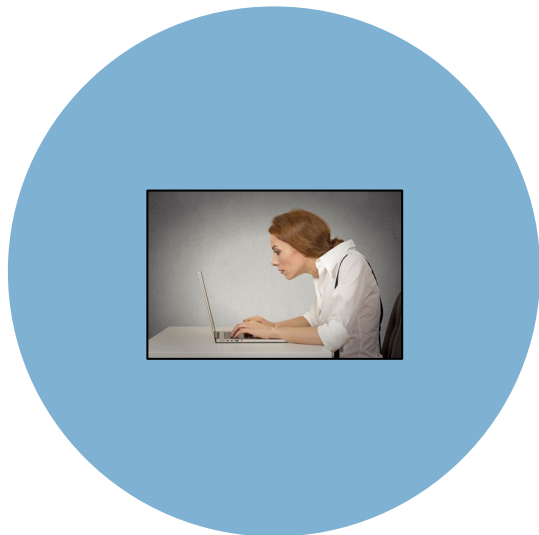
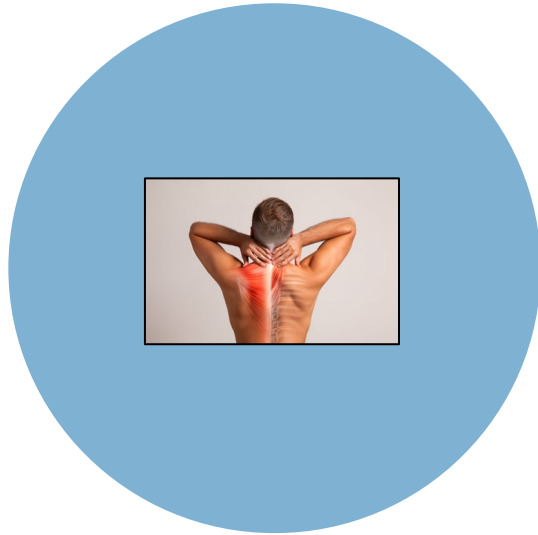
**Nackenschmerzen sind bei
Büroangestellten in grosses Problem
und müssen dringend angegangen werden.**

**Sind Nackenschmerzen auch
ein Problem an der Universität Luzern?**

GRÜNDE FÜR NACKENSCHMERZEN
















WAS MAN BEREITS WEISS





A Multi-component Intervention (NEXpro) Reduces Neck Pain-Related Work Productivity Loss: A Randomized Controlled Trial Among Swiss Office Workers

Andrea Martina Aegerter¹  · Manja Deforth^{1,2}  · Thomas Volken¹  · Venerina Johnston³  · Hannu Luomajoki⁴  · Holger Dressel⁵  · Julia Dratva^{1,6}  · Markus Josef Ernst^{4,7}  · Oliver Distler⁸  · Beatrice Brunner⁹  · Gisela Sjøgaard¹⁰  · Markus Melloh^{1,11,12,13}  · Achim Elfering¹⁴  on behalf of the NEXpro Collaboration Group

Accepted: 30 August 2022 / Published online: 27 September 2022
© The Author(s) 2022

	M	T	W	T	F	S	S
08 – 09				Übungen			
09 – 10				Workshop			
10 – 11		Übungen *					
11 – 12							
12 – 13							
13 – 14			Ergonomie				
14 – 15							Übungen *
15 – 16							
16 – 17							

Nach der Intervention....

...waren die Nackenschmerzen ungefähr gleich stark.

...traten die Nackenschmerzen weniger häufig auf.

...war die nackenschmerzbedingte Alltagseinschränkung geringer.

...war die Produktivität höher.

WeMoveVirtual: Results From a Brief Virtual Movement Intervention for Musculoskeletal Pain and Well-Being in Knowledge Workers

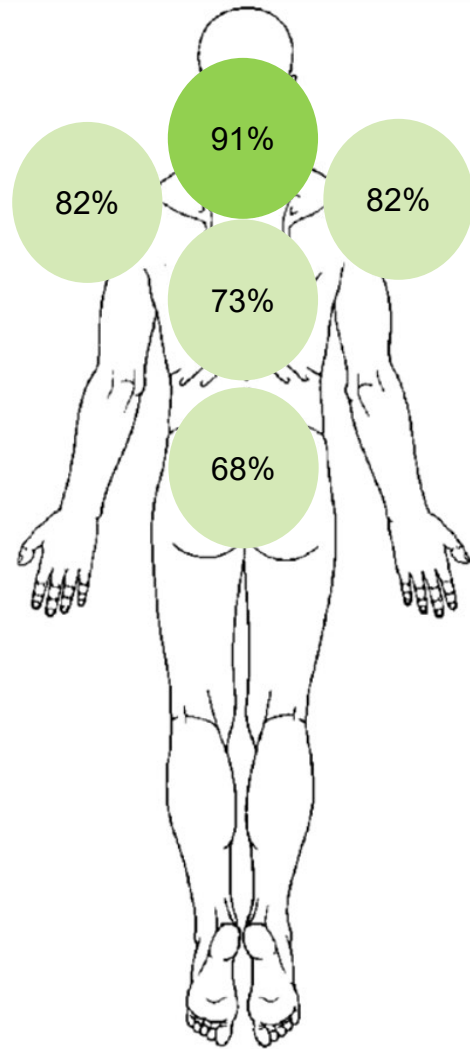
**Andrea Martina Aegerter^{1,2}, Corina Schneider¹, Markus Melloh^{2,3},
and Achim Elfering¹**

¹University of Bern, Faculty of Human Sciences, Institute of Psychology, Bern,
Switzerland

²ZHAW Zurich University of Applied Sciences, School of Health Sciences, Institute of
Public Health, Winterthur, Switzerland

³Queensland University of Technology, School of Public Health & Social Work,
Brisbane, Queensland, Australia

NACKENSCHMERZEN

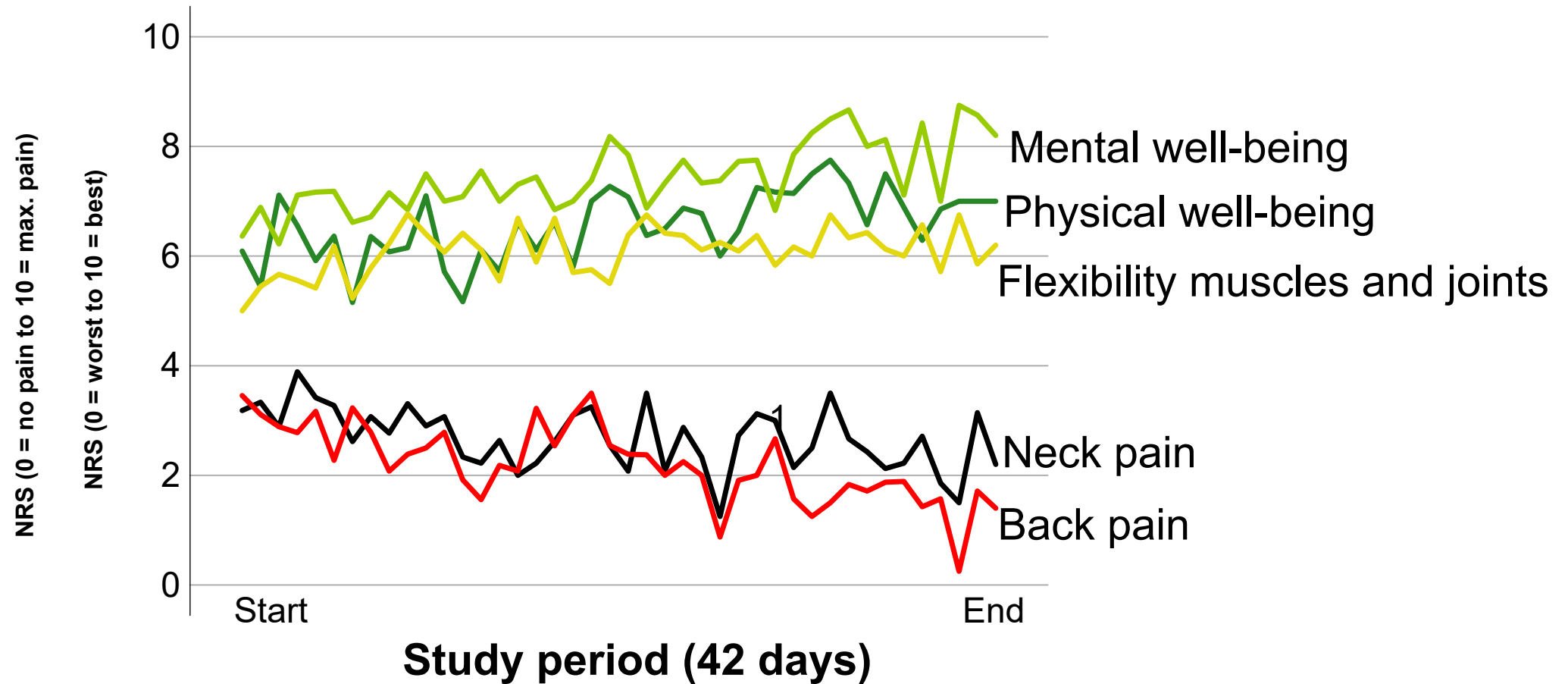


	Mean	SD
Neck pain [NRS, 0 = no pain to 10 = max. pain]	2.70	2.40
Back pain [NRS, 0 = no pain to 10 = max. pain]	2.32	2.20
Mental well-being [NRS, 0 = worst 10 = best]	7.34	1.66
Physical well-being [NRS, 0 = worst 10 = best]	6.45	1.69
Flexibility [NRS, 0 = worst 10 = best]	6.06	1.74

	Neck pain	Back pain	Mental WB	Physical WB	Flexibility
Neck pain					
Back pain	0.69				
Mental WB	-0.26	-0.24			
Physical WB	-0.23	-0.30	0.51		
Flexibility	-0.53	-0.49	0.39	0.29	

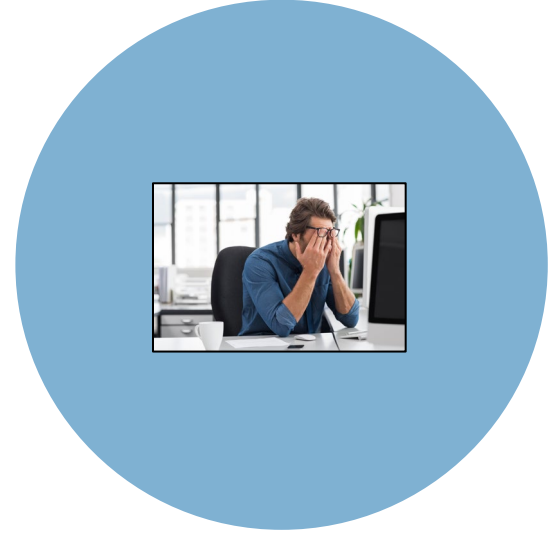
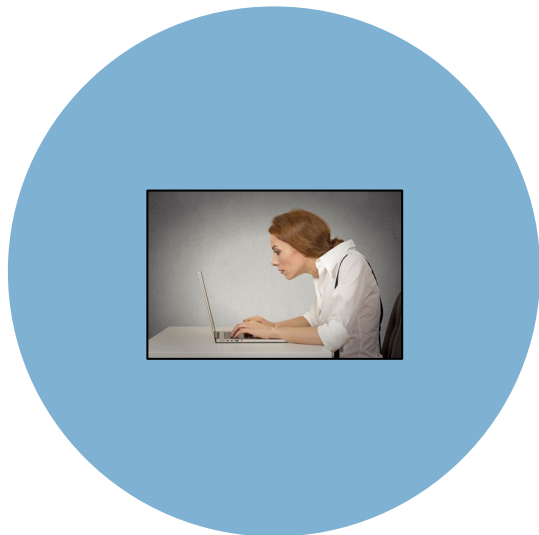
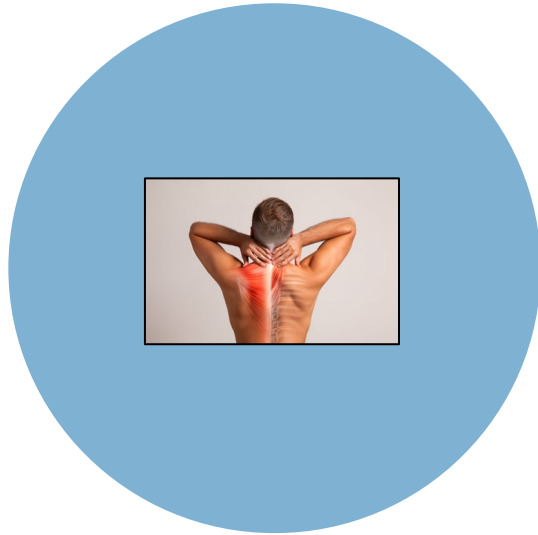
Upper: N = 392.
Lower: N = 392, all correlations p < .001.

VERÄNDERUNG ÜBER 4 WOCHEN



**Was kann ich gegen meine
Nackenschmerzen machen?**

WAS WIR GEMACHT HABEN



GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Typ	<ul style="list-style-type: none">• Workshop• in Gruppen
Frequenz	<ul style="list-style-type: none">• 1x / Woche
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• 45 Minuten

Agenda

W1: Einführung & Anatomie

W2: Zielsetzung

W3: Bewegung & Gesundheit

W4: Selbstwirksamkeit

W5: Arbeitsstress

W6: Digitale Medien & Ergonomie

W7: Mentale Gesundheit

W8: Konfliktmanagement

W9: Entspannung & Schlaf

W10: Ernährung

W11: Resilienz & Mindfulness

W12: Motivation aufrechterhalten

ERGONOMIE ARBEITSPLATZ



Typ	<ul style="list-style-type: none">• Beratung• Individuell
Frequenz	<ul style="list-style-type: none">• 1x in der ersten Woche
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• 30 Minuten



NACKENÜBUNGEN



Typ

- mehrheitlich Kraftübungen
- in Gruppen

Frequenz

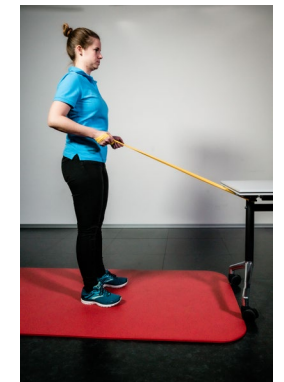
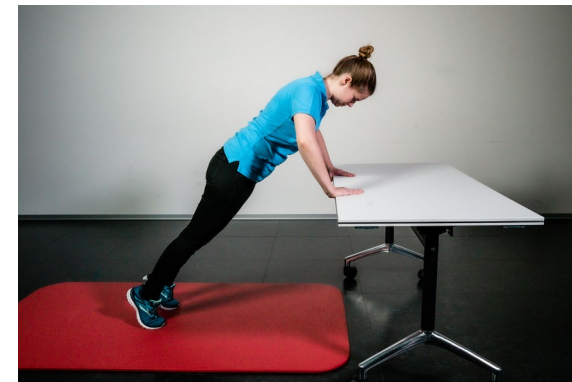
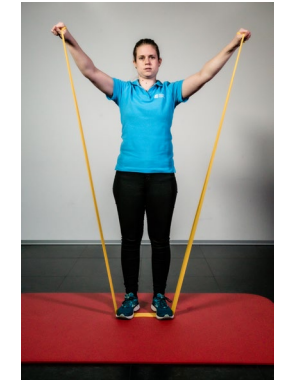
- 3x / Woche

Zeit

- 20 Minuten

Intensität

- 3 x 10-15 Repetitionen
- 60 – 85 % des 10-RM
- Übungsprogression



LINK ZU DEN ÜBUNGEN

www.zhaw.ch/gesundheits/nackenschmerzen