

**Verspannungen im Rücken  
direkt am Arbeitsplatz selbst behandeln**  
Ergebnisse einer Anwendungsbeobachtung

Marc-Philipp Crepaz | Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen – TiQG

# „Österreich hat Rücken“

## Rückenschmerzen scheinen zum Leben dazuzugehören

- Am häufigsten leidet die österreichische Bevölkerung an Rückenschmerzen (Global-Burden-of-Disease-Faktor Nr. 1; rund 1,76 Mio. Menschen)
- Rückenschmerzen (24%) und Nackenschmerzen (19 %) zählen zu den häufigsten chronischen Krankheiten/Gesundheitsprobleme.
- Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen und so Ursache für jeden 4. AU Tag.

Bachner F, Bobek J, Habimana K, Ladurner J, Lepuschütz L, Ostermann H, Rainer L, Schmidt A E, Zuba M (2018): Austria: Health system review. In: Health Systems in Transition (20), S. 1–256. Online verfügbar unter <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330188/HiT-20-3-2018-eng.pdf>.

Griebler, Robert; Winkler, Petra; Gaiswinkler, Sylvia; Delcour, Jennifer; Juraszovich, Brigitte; Nowotny, Monika (2017): Österreichischer Gesundheitsbericht 2016. Berichtszeitraum 2005-2014/15. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, zuletzt geprüft am 19.01.2022..

Grobe Thomas G.; Frerk Timm (2020): Gesundheitsreport 2020. Berufsatlas. Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse - Band 24. Berlin: Barmer (Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse, Band 24).

Liebers, F.; Brendler, C.; Latza, U. (2013): Alters- und berufsgruppenabhängige Unterschiede in der Arbeitsunfähigkeit durch häufige Muskel-Skelett-Erkrankungen. Rückenschmerzen und Gonarthrose. In: Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 56 (3), S. 367–380. DOI: 10.1007/s00103-012-1619-8.

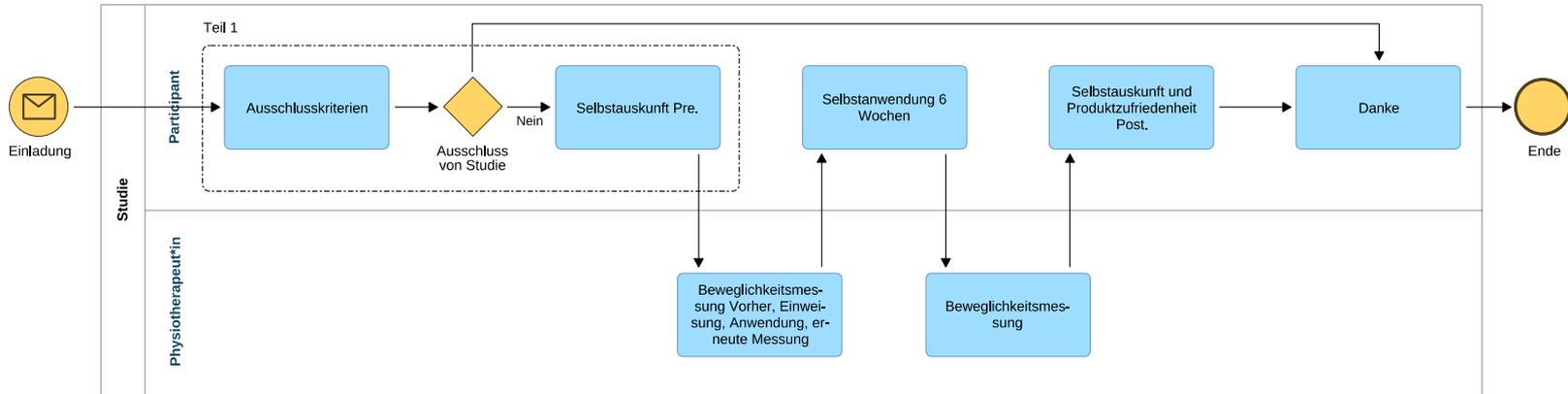
# Rückentherapiegerät TensionTerminator am Arbeitsplatz



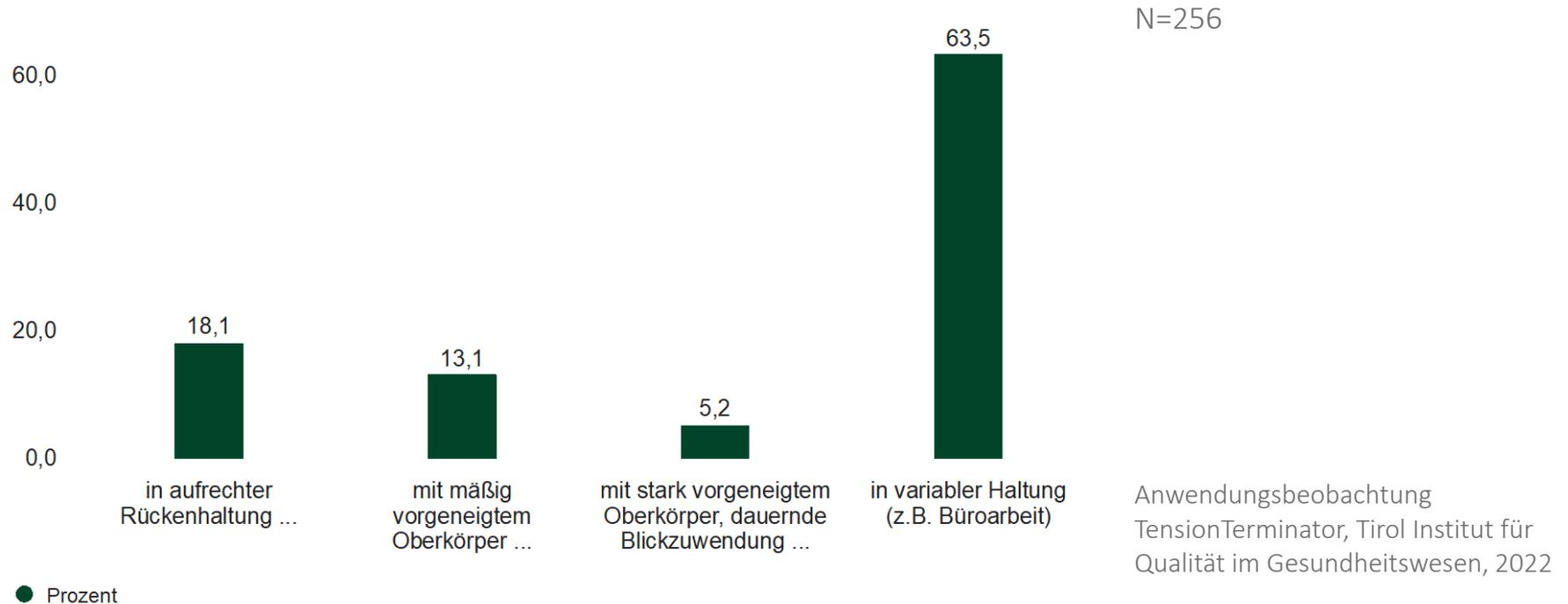
Fotos ErgoPhysion

# Anwendungsbeobachtung

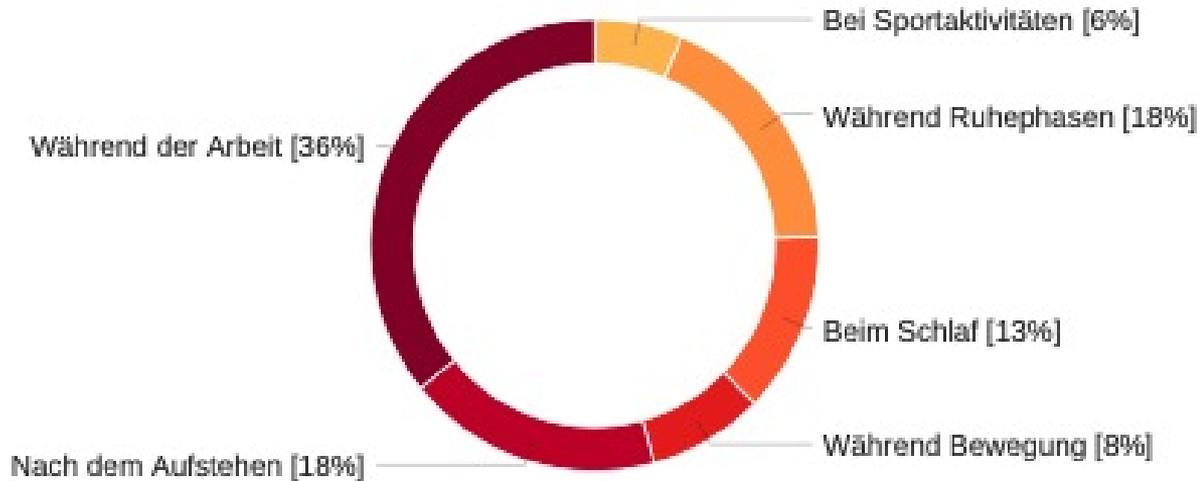
- Es soll der Nachweis erbracht werden, dass die bewusste körperliche Selbststimulation mit einem Rückentherapiegerät arbeitsplatzinduzierte Verspannungen verringert, die Schmerzsituation verbessert und dessen Anwendung sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz auswirkt.
- 297 Teilnehmer:innen in Tiroler Unternehmen, darunter Gesundheitseinrichtungen (BKH Schwaz und LKI); Durchführung 2020/21 im Kontext der Corona Pandemie



# Bitte schätzen Sie den Zeitanteil in % Ihrer Tätigkeiten im Unternehmen – verteilen Sie 100%.



# Wann treten die Schmerzen im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich zumeist auf?

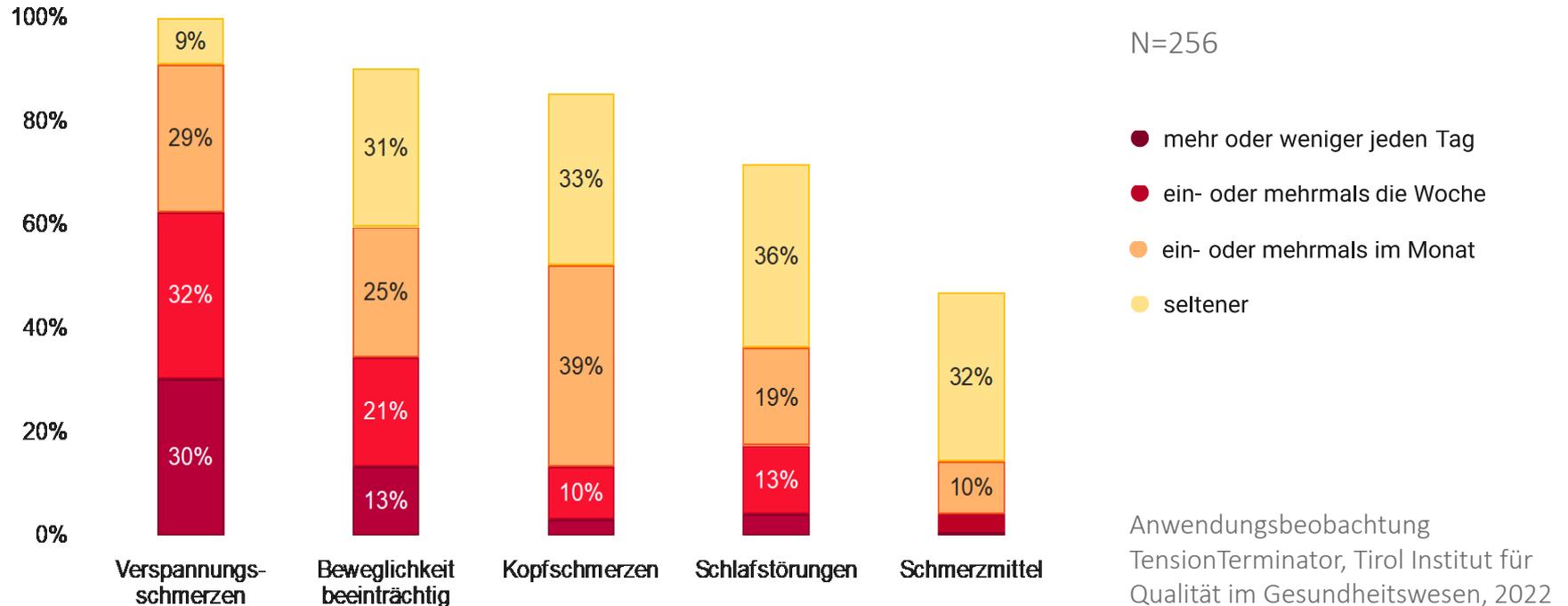


N=254

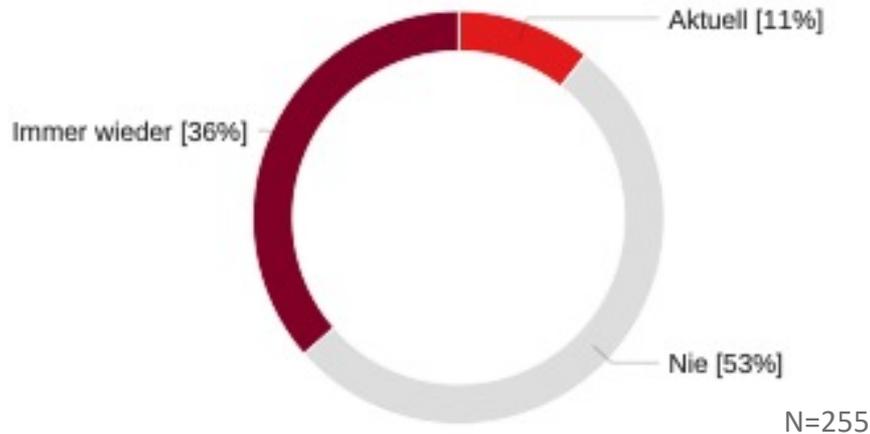
Mehrfachnennung möglich

Anwendungsbeobachtung  
TensionTerminator, Tirol Institut für  
Qualität im Gesundheitswesen, 2022

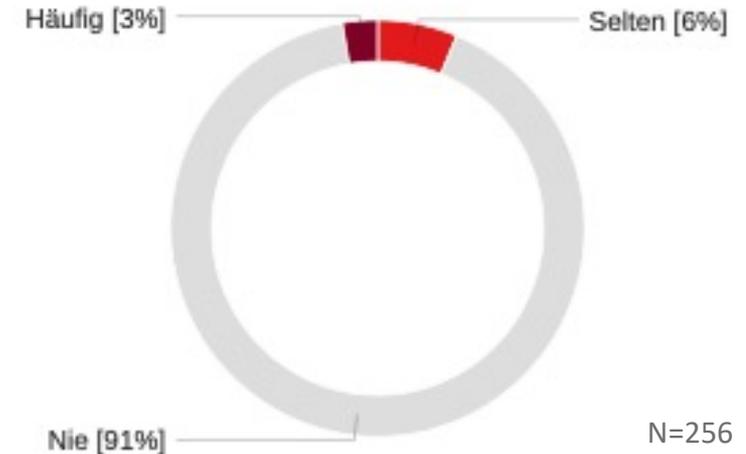
# Aktuelle Situation durch Verspannungsschmerzen im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich



Sind Sie aufgrund von Schmerzen im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich in Behandlung?



Waren Sie innerhalb der letzten 12 Monate aufgrund von Schmerzen im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich im Krankenstand?

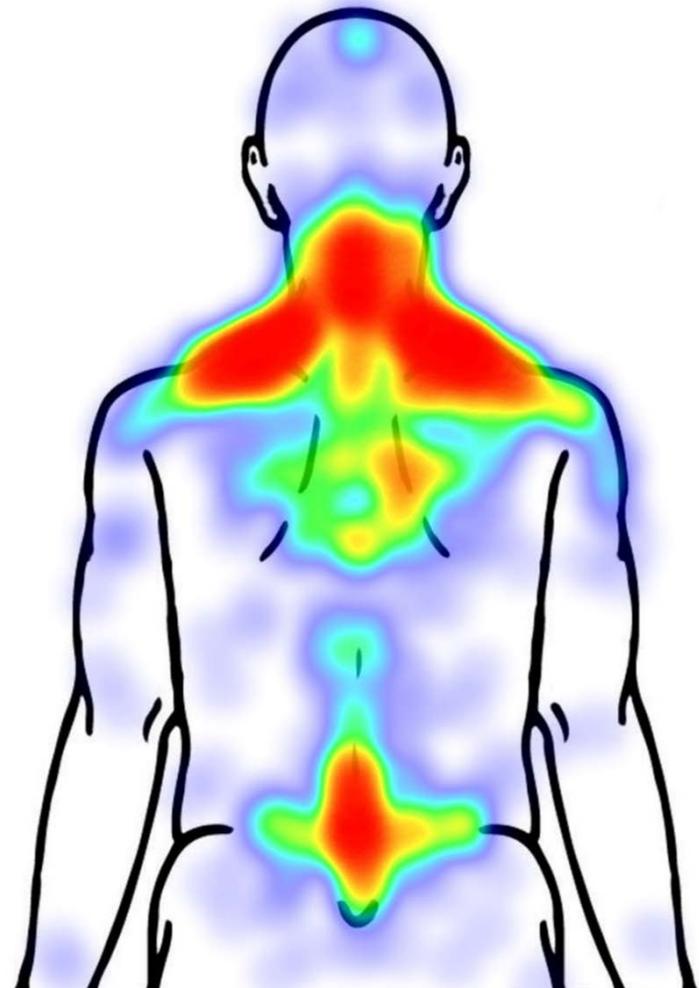


Anwendungsbeobachtung TensionTerminator, Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen, 2022

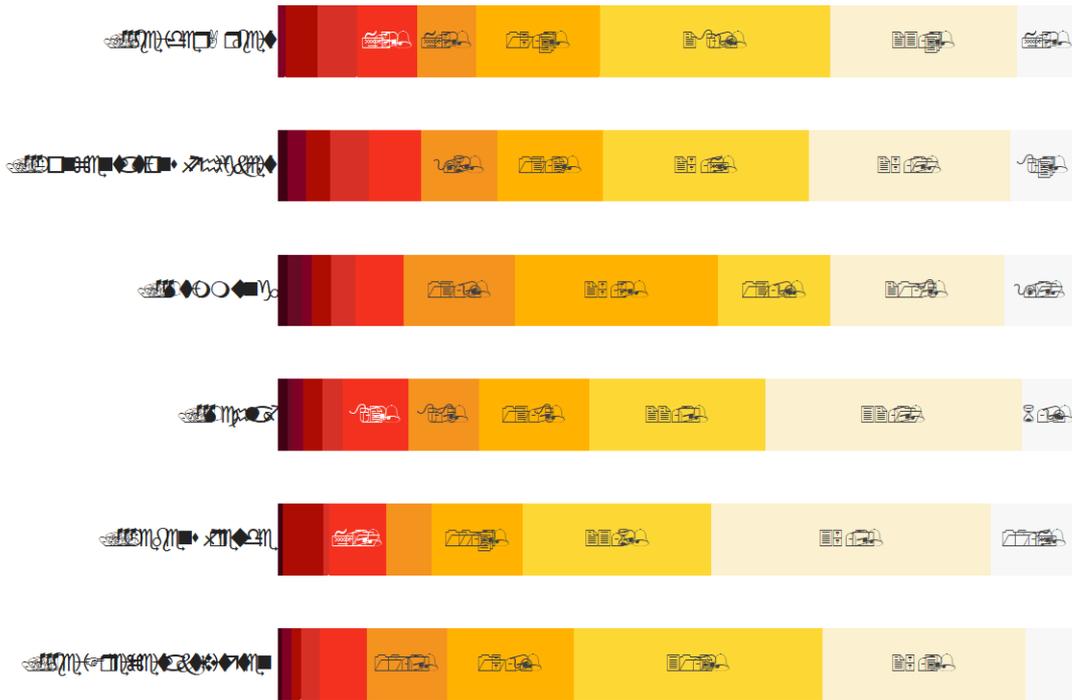
# Painmap

Zeigen Sie wo es Sie schmerzt.

N=297



Anwendungsbeobachtung TensionTerminator  
Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen, 2022



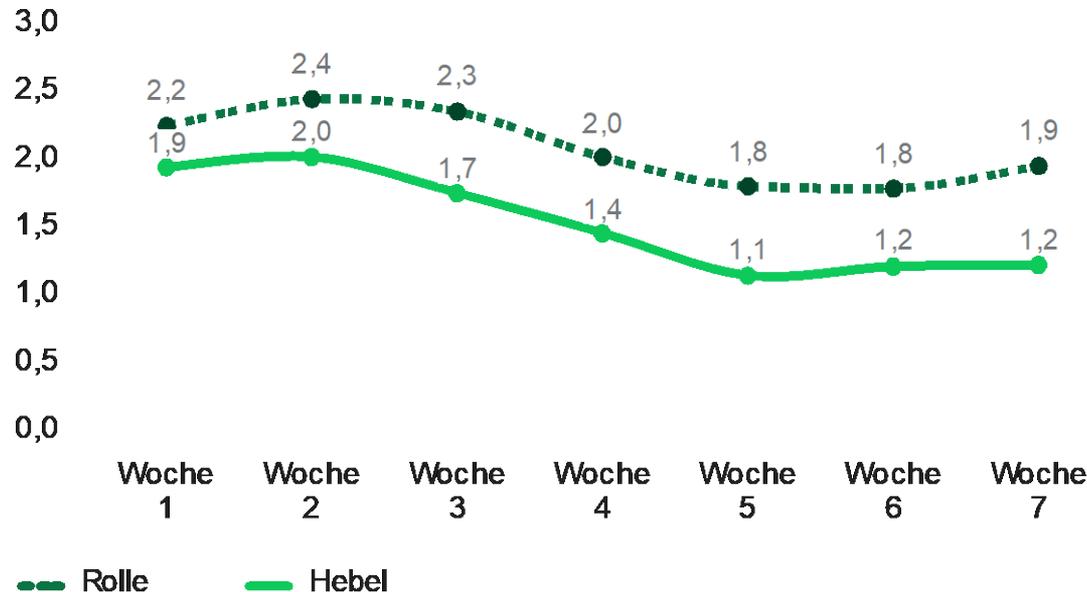
## Wie sehr beeinträchtigen sie die Schmerzen, im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich

0 - keine Beeinträchtigung  
10 - extremste Beeinträchtigung

Ausgabe: Mittelwerte  
N=256

Anwendungsbeobachtung  
TensionTerminator, Tirol Institut für  
Qualität im Gesundheitswesen, 2022

# Durchschnittliche Häufigkeit der Selbstanwendung



COVID hatte starken Einfluss auf die Häufigkeit der Anwendung

- Erkrankungen
- Home-Office
- Schließungen

Ausgabe: Mittelwerte  
N=168

Anwendungsbeobachtung  
TensionTerminator, Tirol Institut für  
Qualität im Gesundheitswesen, 2022

## Wie hat sich die Situation durch die Selbstanwendung des TensionTerminators... verändert?

Wertebereich:

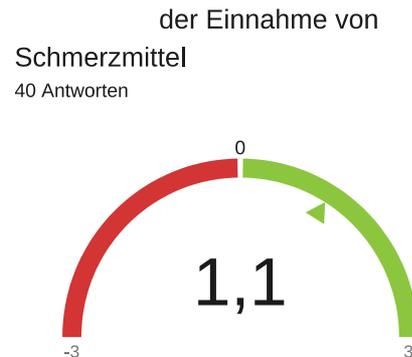
-3: sehr verschlechtert,

0: gleich geblieben

+3: sehr verbessert

Ausgabe: Mittelwerte

N=256



Anwendungsbeobachtung  
TensionTerminator, Tirol Institut für  
Qualität im Gesundheitswesen, 2022

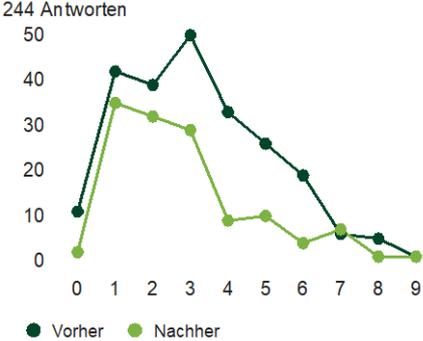
# Wie beurteilen Sie ihre Schmerzen Vergleich Vorher/Nachher

0 - keine Schmerzen  
10 - extremste Schmerzen

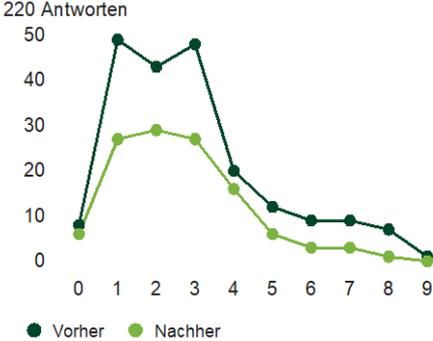
Ausgabe: Mittelwerte

Anwendungsbeobachtung  
TensionTerminator, Tirol Institut für  
Qualität im Gesundheitswesen, 2022

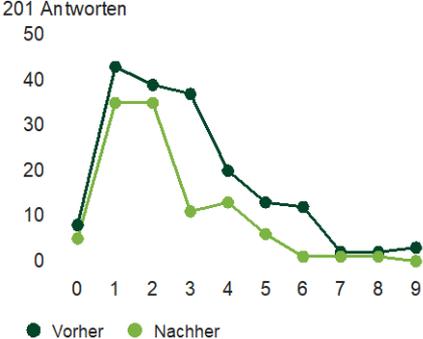
## Nackengebiet



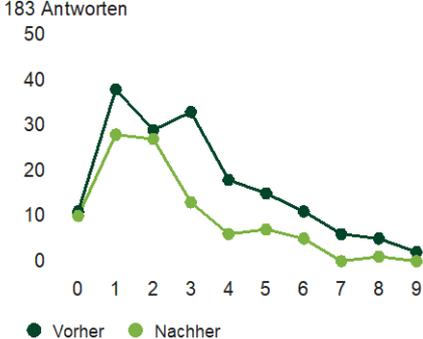
## Schultergürtel - Armbereich



## oberen Rückenbereich

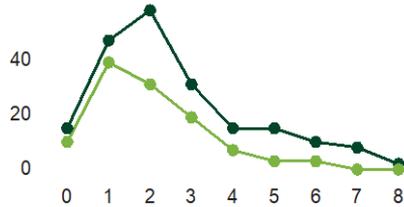


## unterer Rückenbereich



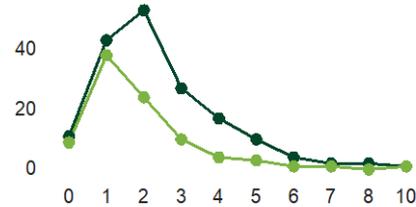
### bei der Arbeit

213 Antworten



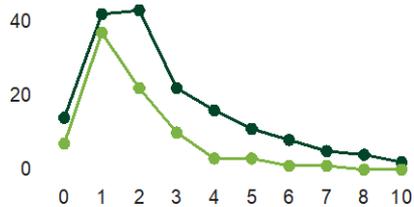
### bei Freizeitaktivitäten

182 Antworten



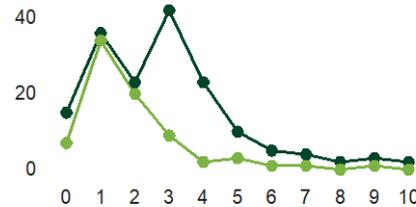
### Ihre Konzentrationsfähigkeit

181 Antworten



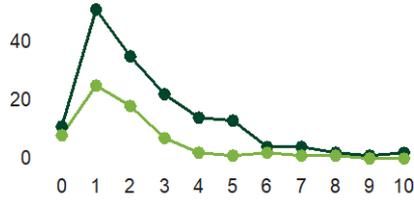
### Ihre Stimmung

181 Antworten



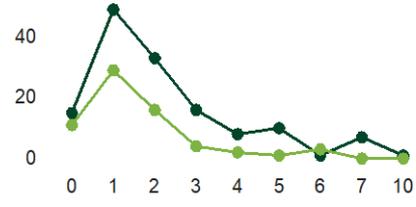
### Ihren Schlaf

164 Antworten



### Ihre Lebensfreude

154 Antworten



## Wie sehr beeinträchtigen Sie die Schmerzen, im Nacken, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich ... Vergleich Vorher/Nachher

0 - keine Beeinträchtigung  
10 - extremste Beeinträchtigung

Ausgabe: Mittelwerte

Anwendungsbeobachtung  
TensionTerminator, Tirol Institut für  
Qualität im Gesundheitswesen, 2022

# Beweglichkeitsmessung: Ergebnisse

## Halswirbelsäule Summe L+R

Mittelwertvergleich Vorher/Nachher - hoher Wert ist besser

### Rotation

211 Antworten



### Seitenneigung

211 Antworten

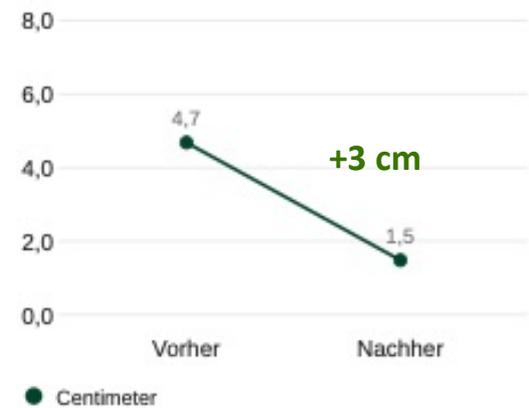


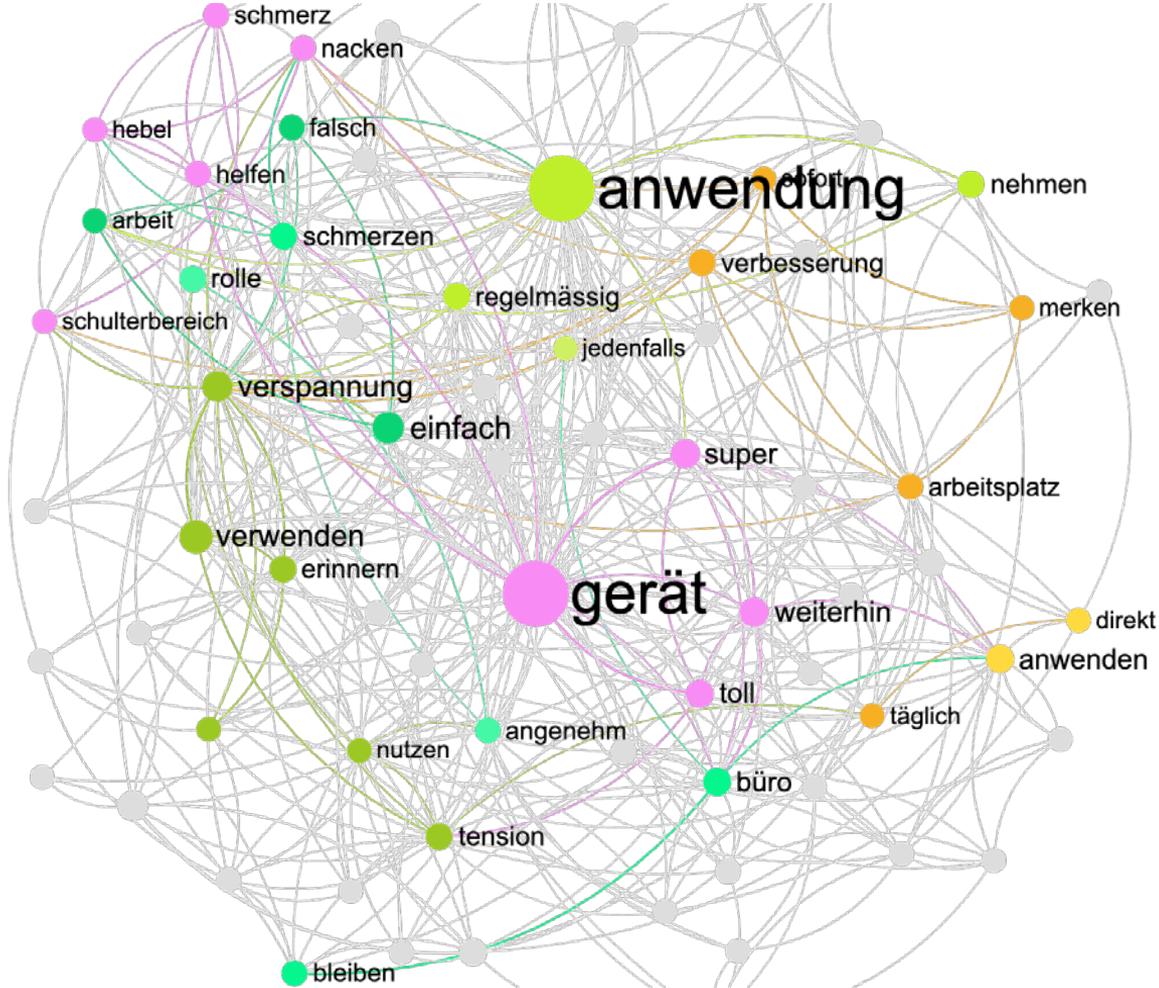
## Schulter Mobilität Summe L+R

Mittelwertvergleich Vorher/Nachher - geringer Wert ist besser

### Abstand Schulter-Griff

181 Antworten





## Feedback – Kernaussagen

Text Analyse N=92 mit Infranodus

### Summary using GPT-3 AI

*„The TensionTerminator is a simple and effective device for relieving muscle tension. It is easy to use and helps to relieve back-pain quickly.*

*The TensionTerminator is a great addition to the office, as it can be used during coffee breaks to help relieve tension and improve health.“*

Anwendungsbeobachtung

TensionTerminator, Tirol Institut für

Qualität im Gesundheitswesen, 2022

# Gelingende nachhaltige Gesundheitsförderung

## Triggerpunkt- und Faszienbehandlung am Arbeitsplatz

- Wichtige Faktoren für die Akzeptanz und nachhaltige Nutzung des Therapiegerätes erwiesen sich die vorbereitende und begleitende **Kommunikation**, der **niederschwellige Zugang** und **richtige Situierung** des Therapiegerätes, die **Beweglichkeitsmessung** und Anleitung durch eine:n Physiotherapeut:in und das **unmittelbare Reporting** der Ergebnisse.
- Nach 23 Onboardings zeigt sich deutlich wie wichtig eine **gesundheitsfördernde Kultur** und eine **starke organisationale Führung** für das Gelingen einer gesundheitsfördernden Maßnahme ist.
- Die Erfahrungen aus der Durchführung dieser Studie stützt die Wichtigkeit und Richtigkeit der HPH Leitlinien mit ihrem Fokus auf den Gesundheitsgewinn – hier der Mitarbeiter:innen.

International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services. International Network of Health Promoting Hospitals and Health Services. Self-Assessment Tool for implementing the 2020 Standards for Health Promoting Hospitals and Health Services, Version 1.1. Hamburg, Germany: [Internet]. International HPH Network; 2021. Verfügbar unter: [https://www.hphnet.org/wp-content/uploads/2021/12/ME-for-the-2020-HPH-Standards\\_v1.1.pdf](https://www.hphnet.org/wp-content/uploads/2021/12/ME-for-the-2020-HPH-Standards_v1.1.pdf)

International Network of Health Promoting Hospitals and Health Services. 2020 Standards for Health Promoting Hospitals and Health Services. Hamburg, Germany: International HPH Network; December, 2020\*.

# Interdisziplinäres Team – Interprofessionell vernetzt

[www.tiqg.at](http://www.tiqg.at)



Gemeinsam bilden wir Zukunft

Qualität im Gesundheitswesen