



Presseinformation

Die Chancen des Homeoffice nutzen und bei Rückenbeschwerden durch Bewegung für Ausgleich sorgen!

"Die haltungsbedingten Schäden haben in letzter Zeit deutlich zugenommen": Wie man im Homeoffice Rückenbeschwerden vermeiden kann - das rät der Wirbelsäulenspezialist

„Aus Sicht des kliniktätigen Arztes ist die Versorgungslage für orthopädische und unfallchirurgische Patienten nach wie vor sehr gut“, sagt Prof. Dr. med. Frank Kandziora. Er ist amtierender Präsident der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft, die mit aktuell etwa 2300 Mitgliedern die größte, fachgebundene Wirbelsäulengesellschaft Europas ist. Die Gesellschaft veranstaltet ihren Jahreskongress zum aktuellen fachlichen Austausch vom 9.-11. Dezember im virtuellen Raum. Die Versorgungssituation von Menschen mit Wirbelsäulenerkrankungen während der Corona-Pandemie ist dabei auch ein Thema.

Die Hälfte aller Operationen im November wurde auf Patientenwunsch abgesagt

„Abgesehen von den Monaten April und Mai, in denen wir gezwungen waren, die nicht akut notwendigen (sogenannte elektive) Operationen für Patienten mit orthopädischen und unfallchirurgischen Erkrankungen herunter zu fahren, können derzeit alle Operationen problemlos durchgeführt werden. Durch den politisch gewünschten Stopp elektiver Operationen im April und Mai hat sich natürlich ein gewisser Rückstau ergeben, den wir derzeit langsam abarbeiten. Dies hat, zumindest in meiner Klinik, die Wartezeiten auf Operationen deutlich verlängert“, so Kandziora. Natürlich sei für die Patienten derzeit ein Klinikaufenthalt mit Unannehmlichkeiten verbunden, z.B. die Einhaltung der Hygienekonzepte, die Maskenpflicht oder auch das Besuchsverbot, nichtsdestotrotz bleibe die allgemeine orthopädisch-unfallchirurgische Versorgungslage und natürlich die Qualität der Versorgung im stationären Bereich davon unberührt.

Was sich aber erheblich verändert hat, ist die Einstellung der Patienten: „Nach wie vor haben unwahrscheinlich viele Menschen Angst davor, sich in den Kliniken mit Corona anzustecken. Als Folge davon meiden sie nicht nur diese, sondern überhaupt ärztliche Kontakte“, berichtet der Chefarzt des Zentrums für Wirbelsäulenchirurgie und Neurotraumatologie der BG Unfallklinik Frankfurt am Main. Nach wie vor sage eine Vielzahl von Patienten mit nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen deswegen ihre Operationstermine auch sehr kurzfristig ab – häufig in Abhängigkeit von der „Corona-Tageslage“. „So haben wir zum Beispiel im August und September mehr als 98 Prozent der elektiven Eingriffe plangemäß durchgeführt, im November aber, im Rahmen des „Lockdown light“, haben zirka 50% aller Patienten ihren elektiven Operationstermin auf eigenen Wunsch abgesagt“, erzählt Prof. Kandziora.

Auch die Notaufnahmen der BG Unfallklinik Frankfurt/Main sind deutlich weniger frequentiert als dies bisher der Fall war. Auffällig sei in diesem Zusammenhang laut Frank Kandziora, dass viele Patienten mittlerweile mit sehr fortgeschrittenen Erkrankungsbildern in die Notaufnahme oder die zuweisenden

Kliniken kommen. Die Patienten berichten dann, sich aufgrund der Corona-Situation nicht in die Klinik getraut zu haben. Er betont: „Hier möchte ich noch einmal deutlich machen, dass die Versorgung sowohl für orthopädisch-unfallchirurgische Elektivpatienten sowie in besonderem Maße für Notfallpatienten jederzeit gesichert ist und eine Vermeidungshaltung vonseiten der Patienten aus meiner Sicht schädlich ist.“ Sein Motto: Es geht eher darum mit Corona zu leben und dass es einen „Zustand nach Corona“ nicht geben wird. Damit ruft er nach wie vor häufig Erstaunen hervor.

Neue orthopädische Erkrankungsmuster im Lockdown – und die Macht der Psyche

Nach einer Erhebung von Mitte März 2020 arbeitet infolge der Corona-Pandemie jeder zweite Berufstätige (49 Prozent) ganz oder zumindest teilweise im Homeoffice*. Die Infrastruktur, die moderne Büroräume bieten, mit ergonomischem Mobiliar, vielleicht Yoga und Entspannungsübungen in der Pause sowie mobiler Massage, ist natürlich zuhause - im Homeoffice - nicht sicher zu stellen. Hier befindet sich der Schreibtisch nicht in der richtigen Höhe und der Bildschirm nicht an der richtigen Position, auch Tastatur und Maus sind häufig älteren Datums und der modernen Arbeitsplatzergonomie nicht angepasst. „Insofern ist es leider selbstverständlich, dass viele Patienten über deutlich mehr Schulter-Nacken Beschwerden und auch Rückenbeschwerden klagen“, berichtet Prof. Frank Kandziora, „Diese haltungsbedingten Schäden haben in letzter Zeit deutlich zugenommen.“ Hier ist es wichtig die Arbeitsplatzstruktur zuhause in Analogie zum Arbeitsplatz im Büro einzurichten. Auch zuhause bedarf es der richtigen Ausstattung.

Der Wirbelsäulenspezialist rät die Chancen des Homeoffice für sich zu nutzen: „Unterbrechen Sie häufiger Ihre Arbeit bei Rückenbeschwerden und führen Sie entsprechende Ausgleichsübungen durch! Gehen Sie öfter mal spazieren, gehen Sie joggen, machen Sie Dehnungsübungen! Auch Yoga und Pilates können helfen. Gezieltes Rückentraining kann man mit zahlreichen Online-Angeboten machen.“ Ein typisches Krankheitsbild, das die Mediziner um Kandziora derzeit wieder vermehrt sehen, sei der sogenannte „Handynacken“. Durch eine in der Regel einseitige Überbelastung der Kopfhaltung und der statischen Nackenmuskulatur, komme es hier zu klassischen funktionellen Haltungsstörungen mit Muskelverspannungen und Schulter-Nacken-Schmerzen. Es empfiehlt sich z.B. die Verwendung eines Kopfhörers mit integriertem Mikrofon um diesen Haltungsschäden vorzubeugen.

Frank Kandziora lenkt den Blick zudem noch auf einen weiteren Aspekt von entscheidender Bedeutung im Homeoffice und zwar die psychologische Auswirkung von sozialer Isolation und Kontaktreduktion. Daraus resultiert oftmals eine vermehrte Selbstbeobachtung. Viele der Beschwerden, die im regulären Arbeitsalltag als Bagatellbeschwerden bewertet werden, finden im Homeoffice deutlich mehr Beachtung und entwickeln so einen ganz anderen Krankheitswert. „Dies trifft besonders stark für Rückenleiden zu, da diese auch einen hohen psychologischen Krankheitswert haben“, weiß Kandziora.

Dieses Thema wird auch zur **Online-Pressekonferenz im Rahmen der Jahrestagung der DWG am 9.12.2020 um 11.00 Uhr** weiter besprochen. Akkreditieren Sie sich dazu bitte gern direkt über den Pressekontakt. Wir senden Ihnen dann die Zugangsdaten des Zoom-Meetings zu.

Pressekontakt: Conventus Congressmanagement, Romy Held, Tel.: 03641/3116280, E-Mail: romy.held@conventus.de

*Quelle: www.bitkom.org