

**Barbara Aegler** ist Inhaberin und Geschäftsführerin der Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie in Zürich und unterrichtet als externe Lehrbeauftragte am Departement Gesundheit. Zusammen mit ihrer Berufskollegin Jacqueline Bürki hat die Ergotherapeutin ein eigenes Konzept für die Behandlung arbeitsbedingter Beschwerden der oberen Extremität entwickelt. «Wir bringen neues Wissen aus der internationalen Gesundheitsforschung in unsere praktische Arbeit ein», sagt Barbara Aegler.

**Bericht Seiten 22–23**



# MIT EIGENINITIATIVE DEN BERUF WEITERBRINGEN

Um arbeitsbedingte Beschwerden an der oberen Extremität nachhaltig zu behandeln, haben die Ergotherapeutinnen Barbara Aegler und Jacqueline Bürki ein eigenes Konzept erarbeitet. Sie schliessen damit eine Lücke in der Versorgung und entwickeln die Ergotherapie im Sinne der Advanced Practice weiter.

VON EVELINE RUTZ

Wer viel am Computer arbeitet, dabei eine ungünstige Haltung einnimmt und stark unter Druck steht, ist gefährdet. Aber auch bei Menschen, die praktisch arbeiten, wie Landschaftsgärtnerinnen, Köche oder Coiffeusen, können sich Schmerzen im Nacken, in den Schultern, Armen und Händen entwickeln. Laut dem Bundesamt für Statistik sind solche Beschwerden der dritthäufigste Grund, warum Menschen der Arbeit fernbleiben. «Wir haben in unseren Praxen sehr viele Patienten mit arbeitsbedingten Überlastungssyndromen», sagt Barbara Aegler. «Ihre Zahl hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen», ergänzt Jacqueline Bürki.

Die beiden Ergotherapeutinnen, die sich über den Berufsverband kennengelernt haben, verfolgen bei arbeitsbedingten Beschwerden der oberen Extremität – sogenannten work related upper extremity disorders (WRUED) – einen eigenen Therapieansatz. Mit ihrem Konzept «SOS – Selbstwirksam ohne Schmerz» setzen sie stark auf Partizipation. Sie wollen ihre Patienten dazu befähigen, für ihre Gesundheit sowie belastende Lebensumstände Lösungen und Strategien zu erkennen und umzusetzen; sie sollen sich aus der Opferrolle befreien und Verantwortung für ihren Weg übernehmen. Die Therapeutinnen stehen ihnen dabei als unabhängige Sparpartnerinnen zur Seite.

Dabei behandeln sie nicht nur die funktionellen Beschwerden der Betroffenen, sondern beziehen berufliche und familiäre Faktoren ein. Je nachdem setzen sie Massnahmen zur beruflichen Integration um, agieren als Jobcoaches und erweitern damit ihre Berufspraxis. Nur so könne man der Problematik umfassend gerecht werden und langfristig etwas bewirken, sagen sie.

## UNTERNEHMERINNEN, DIE ÜBERSETZUNGSARBEIT LEISTEN

Jacqueline Bürki und Barbara Aegler verstehen ihre Tätigkeit als Advanced Practice. «Wir bringen neues Wissen aus der

internationalen Gesundheitsforschung in unsere praktische Arbeit ein», sagt Aegler, Inhaberin der Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie in Zürich. Sie leisteten Übersetzungsarbeit, indem sie die Erkenntnisse im Schweizer Gesundheitswesen und im Arbeitsalltag umsetzten. Dabei stelle sich auch die Frage, welche Rolle den Fachleuten der Ergotherapie zukomme. Projekte wie das «SOS»-Konzept brächten den Beruf weiter und würden zu einem attraktiven Arbeitsumfeld beitragen.

«Wir sind Unternehmerinnen und gehen eine Lücke in der Versorgung an», ergänzt Jacqueline Bürki, Inhaberin der Praxen für Ergotherapie ergobern Bern und ergoteam Murten sowie Leiterin des Tageszentrums für

hirnverletzte Menschen rehapunkt in Bern. Sie eigneten sich zusätzliches Wissen an, übernahmen neue Aufgaben und evaluierten ihre Arbeit. Die Ergotherapeutinnen haben für ihren Ansatz ein Logo entwickelt und gehen dessen Vermarktung gezielt an, indem sie in Fachmagazinen publizieren, referieren und

*«Als Private geniessen wir ein Stück Narrenfreiheit und können innovativ sein.»*

Workshops durchführen. Sie haben das Konzept unter anderem am letztjährigen Kongress der Schweizerischen Gesellschaften für Handchirurgie und -rehabilitation vorgestellt und werden es im Juni am internationalen Handkongress in Berlin präsentieren. «Es ist schön, dass es auf Interesse stösst», freuen sie sich. Die beiden Frauen würden sich von Hochschulen, Universitätsspitalern und vom Berufsverband vermehrt ähnliche Projekte wünschen. «Da liegt einiges mehr drin», sind sie überzeugt. Als Private würden sie ein Stück weit Narrenfreiheit geniessen und könnten entsprechend innovativ sein, sagen sie. «Wir engagieren uns stark, um unseren Beruf weiterzuentwickeln.»

## BETROFFENE SIND MASSIV GESTRESST

Die Praxisinhaberinnen und ihre Teams arbeiten seit einem Jahr nach dem Konzept «SOS – Selbstwirksam ohne Schmerz». Sie wollen sich nun noch einmal ein Jahr Zeit geben, damit es sich festigen kann. Viele WRUED-Betroffene

litten unter einer angespannten Situation am Arbeitsplatz, sagt Barbara Aegler, die als externe Lehrbeauftragte an der ZHAW tätig ist. «Wenn sie zu uns kommen, sind sie massiv gestresst und besorgt.» Sie hätten Angst davor, den Anforderungen nicht mehr zu genügen, gönnten sich kaum Pausen und lehnten selbst kleinste Veränderungen erst einmal ab. «Da ist viel Fingerspitzengefühl gefragt.»

In einem ersten Gespräch versuchen die Ergotherapeutinnen, den Ursachen der Schmerzen auf den Grund zu gehen. Sie analysieren die Situation aus medizinischer, psychosozialer und arbeitsspezifischer Sicht und legen Rehabilitationsziele fest. Besteht ihrer Ansicht nach Handlungsbedarf am Arbeitsplatz, beantragen sie bei der Invalidenversicherung frühzeitig eine entsprechende Kostengutsprache. Seit diese dem Grundsatz «Eingliederung vor Rente» folgt, wird sie früher aktiv und übernimmt auch präventive Massnahmen. Die Krankenkassen kommen ausschliesslich für die Behandlung der physischen Beschwerden auf.

#### EIN AUGENSCHWEIN VOR ORT

Ist ein Engagement in der Berufsintegration angezeigt, begleiten die Ergotherapeutinnen ihre Klienten an den Arbeitsplatz. «Die Ängste der Arbeitgeber und Arbeitnehmer unterscheiden sich nicht stark», sagt Jacqueline Bürki. Beide Seiten wünschten sich möglichst wenig Arbeitsausfälle und eine nachhaltige Genesung. «Wir nehmen sie ernst, informieren und geben ihnen Sicherheit.» Manchmal genügt es, dass die Betroffenen ihren Arbeitsplatz filmen. «Das gibt uns schon

viele Informationen», sagt Barbara Aegler. Je nachdem werden daraufhin ergonomische Aspekte oder die Arbeitsorganisation besprochen. Standortgespräche werden gemeinsam vorbereitet. «Es braucht meist eine Veränderung», so Aegler. Die Betroffenen müssten, wollen sie ihre Schmerzen dauerhaft loswerden, aus der Überlastung herauskommen. Und sie müssten geduldig sein. Eine Schmerzproblematik lasse sich nicht von heute auf morgen beheben. Manche Betriebe verlangten ihren Mitarbeitenden sehr viel ab, stellt die erfahrene Handspezialistin fest. «Es steht und fällt mit der Firmenkultur.» Nicht selten gehen in ihrer Praxis Angestellte des gleichen Unternehmens ein und aus.

Neben arbeitsplatzspezifischen kommen im Therapieansatz von Barbara Aegler und Jacqueline Bürki weiterhin ergotherapeutische Massnahmen zum Zug. Die WRUED-Betroffenen trainieren alltägliche Bewegungen und werden unter anderem dazu angeleitet, ihre Körperhaltung zu verbessern und den Fokus auf positive, gesundheitsstärkende Tätigkeiten zu legen. Und sie sollen sich häufiger fragen, was ihnen guttut. «Die Rückmeldungen sind positiv», sagt Jacqueline Bürki. Der interdisziplinäre, vernetzte Ansatz und die offene Kommunikation kämen gut an. «Dass wir die Dinge beim Namen nennen, ist zwar manchmal nicht ganz einfach auszuhalten – es macht unsere Klienten jedoch handlungsfähig.» //

#### Weitere Informationen zum «SOS»-Konzept:

 [www.handrehabilitation.ch/weiterbildung](http://www.handrehabilitation.ch/weiterbildung)  
[www.ergoernern.ch](http://www.ergoernern.ch)



Jacqueline Bürki (links) und Barbara Aegler setzen bei ihrem Konzept «SOS – Selbstwirksam ohne Schmerz» stark auf die Partizipation der Betroffenen.