

Homepage Projektabstracts auf Deutsch & Englisch

Projektnummer APL	S45
Abstracts geschrieben am	14.11.2023 & 15.09.2026
Abstracts geschrieben von	Tessy Luger

Deutsch

Titel	Arbeitspausen zur Prävention von Muskelskelett-Symptomen und -Erkrankungen bei gesunden Arbeitnehmenden
Akronym	Cochrane Update
Beteiligte	Benjamin Steinhilber Monika A. Rieger Stefan Ferenchak (<i>HiWi</i>)
Projektleiter	Tessy Luger
Laufzeit	von 09.2023 bis 09.2025
Förderung	Eigenmittel
Ethikvotum (#)	Ethikvotum nicht notwendig

Abstract

Einleitung: Arbeitsbedingte Muskelskelett-Erkrankungen gehören weltweit zu den häufigsten Erkrankungen, die im Zusammenhang mit arbeitsbedingten Fehlzeiten stehen und etwa 25 % der Fehltage ausmachen. Dieses Review konzentriert sich auf Arbeitspausen als Maßnahme der Primärprävention, die eine Art organisatorische Intervention darstellen.

Ziel: In dieser Aktualisierung des Reviews wird die Wirksamkeit verschiedener Arbeitspausen zur Vorbeugung von arbeitsbedingten Muskelskelett-Symptomen und -Erkrankungen bei gesunden Arbeitnehmern, unter Berücksichtigung der aktuellen Studienlage, mit konventionellen oder alternativen Arbeitspausen verglichen. Dabei werden potentiell relevante Studien der letzten fünf Jahre eingeschlossen.

Methoden: Wir führen eine aktualisierte Literaturrecherche (letzter Stand: Mai 2019) nach randomisierten kontrollierten Studien durch, an denen erwachsene Arbeitnehmer ohne Muskelskelett-Beschwerden teilgenommen haben und in denen eine oder mehrere Pauseninterventionen, einschließlich Änderungen der Häufigkeit, Dauer und/oder Art der Pause, untersucht wurden. Die primären Endpunkte sind neu diagnostizierte Muskelskelett-Erkrankungen, selbstberichtete Muskelskelett-Schmerzen, -Beschwerden oder -Ermüdung sowie Produktivität oder Arbeitsleistung. Zwei Autoren werden unabhängig voneinander die Literatur nach weiteren in Frage kommenden Studien durchsuchen, Daten extrahieren, Meta-Analysen durchführen, das Risiko auf Bias bewerten und die Qualität der Evidenz beurteilen.

Ergebnisse: Derzeit (2019) wurden in sechs Studien (373 Arbeitnehmer) unterschiedliche Pausenhäufigkeiten (fünf Studien) und -arten (zwei Studien) untersucht, aber keiner der Vergleiche ergab einen signifikanten Einfluss auf die primären Ergebnisse. Alle Studien hatten ein hohes Risiko auf Bias und die Qualität der Evidenz war (sehr) gering.

Schlussfolgerung: Derzeit kommen wir zu dem Schluss, dass die Häufigkeit und Art der untersuchten Arbeitspausen die Häufigkeit von Muskelskelett-Erkrankungen nicht wesentlich verringern kann. Das aktualisierte Review könnte einige zusätzliche Erkenntnisse liefern, wobei noch immer Bedarf an qualitativ hochwertigen Studien besteht, um die Wirksamkeit verschiedener Pausenmaßnahmen anhand einer größeren Vielfalt verschiedener Populationen von Arbeitnehmenden zu bewerten.

Keywords

Primärprävention; Arbeitspausen; Muskelskelett-Erkrankungen.

Link zu Publikationen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6486197/> (Cochrane Protocol, 2017)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31334564/> (Cochrane Review, 2019)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41060296/> (Cochrane Review, 2025)

English

Title	Work-break schedules for preventing musculoskeletal symptoms and disorders in healthy workers
Acronym	Cochrane Update
Involved people	Benjamin Steinhilber Monika A. Rieger Stefan Ferencak (<i>student assistant</i>)
Project leader	Tessy Luger
Operational time	from 09.2023 to 09.2025
Financial support	Own institutional funds
Ethics vote (#)	Ethics vote not necessary

Abstract

Introduction: Work-related musculoskeletal disorders comprise one of the most common disorders related to occupational sick leave worldwide accounting for about 25% of work absenteeism days. This review focusses on work breaks as a measure of primary prevention, which are a type of organisational intervention.

Objective: With this review update, we compare the effectiveness of different work-break schedules for preventing work-related musculoskeletal symptoms and disorders in healthy workers, to conventional or alternate work-break schedules on potential additional literature. The update will secure potential additional studies that were performed in the past five years.

Methods: We will provide an updated search of the literature (last status: May 2019) for randomized controlled trials that enrolled adult workers free of musculoskeletal symptoms and assessed one or more work-break interventions including changes in frequency, duration and/or type. The primary outcomes are newly diagnosed musculoskeletal disorders, self-reported musculoskeletal pain, discomfort or fatigue, and productivity or work performance. Two review authors will independently screen the literature for additional eligible studies, extract data, perform meta-analyses, assess risk of bias and assess overall quality of the evidence.

Results: At present, six studies (373 workers) investigated different work-break frequencies (five studies) and types (two studies), but none of the comparisons revealed significant influences on the primary outcomes. All studies had high risk of bias and quality of evidence was (very) low.

Conclusion: At present, we concluded that different work-break frequencies and types may not considerably reduce incidence of musculoskeletal disorders. The review update may provide some extra insights, although there still is a need for high-quality studies to assess the effectiveness of different work-break interventions on a larger variety of worker populations.

Keywords

Primary prevention; Work breaks; Musculoskeletal disorders.

Link to publications

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6486197/> (Cochrane Protocol, 2017)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31334564/> (Cochrane Review, 2019)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41060296/> (Cochrane Review, 2025)