IHRE GESUNDHEIT IST UNSER ERFOLG!

BZfAR
Andreas Stommel

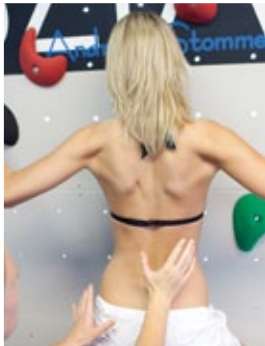
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Volkskrankheit Rückenschmerz gefährdet Ihren Betrieb!

BONNER ZENTRUM FÜR AMBULANTE REHABILITATION GmbH

www.reha-bonn.de

Weitere Highlights im BZfAR



HERZLICH WILLKOMMEN BEI UNS IM BZfAR,

Das Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation (BZfAR) ist seit 1995 eine der führenden Reha-Einrichtungen in NRW.

Über 60 Mitarbeiter gestalten Rehabilitations- und vorbeugende Gesundheitskonzepte – unter ihnen Orthopäden und Allgemeinärzte, Ergo- und Sporttherapeuten sowie Psychologen und Ernährungsberater. Das Know-how des interdisziplinären Teams ist dabei stets auf dem Stand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Ergonomie-Coaching am Arbeitsplatz: **praxisnah, effektiv, nachhaltig.**

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial 3
Volkskrankheit Rückenschmerz 4
Richtige Prävention 5
Das 4-Module-Konzept des BZfAR 8
Interview 12
Ford setzt auf Seminar des BZfAR 14

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

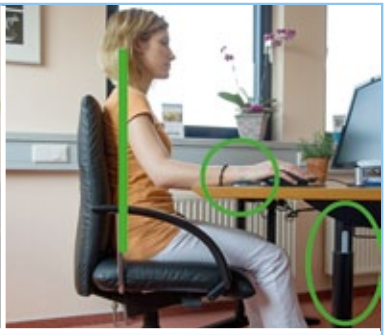
Knapp 50 Milliarden Euro an Kosten verursachen Rückenschmerzen jährlich in Deutschland!

(Studie des Helmholtz Zentrums München)

VOLKSKRANKHEIT RÜCKENSCHMERZ GEFÄHRDET IHREN BETRIEB – ZIEHEN SIE RECHTZEITIG DIE NOTBREMSE

Entscheidend für ergonomisches Arbeiten ist die Optimierung des Arbeitsplatzes. Hierzu zählt im Wesentlichen der ökonomische Umgang mit dem eigenen Bewegungsapparat. Wesentlicher Bestandteil der Ergonomieberatung ist der optimierte Einsatz der Wirbelsäule und einsetzenden Kräften bei jedem einzelnen Beschäftigten.

In unserem **„Ergonomie-Coaching am Arbeitsplatz"** werden entsprechende Informationen unter physiotherapeutischer Anleitung umgesetzt. Der Informationstransfer geschieht auf praktischem Wege in Form eines Workshops. Motorisches Lernen geschieht ausschließlich über Repetition. D.h. unter Supervision wiederholen die Kandidaten ergonomisch-optimierte/-korrigierte Bewegungsmanöver so häufig, bis motorisch-koordiniertes Lernen beobachtbar wird. Detaillierte Korrekturen durch den Ergonomie-Coach garantieren schnelle Lerneffekte. Ergänzt werden die Workshops durch die Instruktion individueller Entspannungsübungen zur Durchführung am Arbeitsplatz.



Das Konzept besteht aus 4 Modulen:

- **Modul 1.** Ergonomische Arbeitsplatzanalyse
- **Modul 2.** Ergonomie-Coaching am Arbeitsplatz (Theorie und Praxis)
- **Modul 3.** Refresher (optional buchbar)
- **Modul 4.** Train the Trainer (optional buchbar)

ENTSCHEIDEND IST DIE RICHTIGE ART DER PRÄVENTION

Als Volkskrankheit Nr. 1 sind Rückenschmerzen bei rund 80 % aller Berufstätigen ein immer wiederkehrendes Problem. Unzählige Therapieansätze kosten den Betroffenen wertvolle Zeit und Geld, wobei Rückenschmerzen in erheblichem Umfang die Lebensqualität und das persönliche Wohlempfinden beeinträchtigen. Im Laufe seines Lebens macht fast jeder mit Rückenschmerzen Bekanntschaft.

Immer häufiger bleibt es nicht bei einer einmaligen Episode.

Bei vielen entwickeln sich die Rückenschmerzen zu ständigen Begleitern, die mehr und mehr ihre „Gastgeber" in Besitz nehmen. Daher gilt es, frühzeitig den Teufelskreis aus Schmerzen und Schonung zu durchbrechen.

Wissenschaftliche Studien führten zu der Erkenntnis, dass die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur eine Schlüsselfunktion für die Vorbeugung und Beseitigung von Rückenschmerzen hat. Im Gegensatz zu vielen medikamentösen Therapieansätzen ist die Verhaltens- und Bewegungsprävention nicht durch die Gefahr von Nebenwirkungen begleitet und v.a. ist die aktive Prävention in den meisten Fällen der Weg entgegen primär ursächlicher Faktoren, wohingegen medikamentöse oder auch operative Verfahren sich tendenziell eher gegen Symptombekämpfungen richten.

Auch fanden wissenschaftliche Studien heraus, dass 90 % aller Rückenschmerzsyndrome ohne den Einsatz von Medikamenten innerhalb von 2 Jahren erfolgreich therapierbar sind!

Fakt ist, dass sich seit Einführung der klassischen Rückenschule in den letzten 10–15 Jahren in Deutschland in Bezug auf die Zunahme von Rückenbeschwerden keinerlei Veränderungen ergeben haben. Ganz im Gegenteil – die Fallzahl an Rückenpatienten hat sich trotz steigender Popularität der klassischen Rückenschule in den letzten Jahren permanent erhöht.

Daraus ist zu schließen, dass keinerlei Präventionseffekt durch Rückenschulen nachgewiesen werden kann. Damit will gemeint sein, dass rein edukative Maßnahmen von vielen Menschen als durchaus interessant wahrgenommen werden, sich durch einen Zugewinn an Informationen jedoch die tragenden Elemente des Bewegungsapparates – nämlich die

Muskulatur – nicht kräftigen lassen. Ganz im Gegenteil: bis zum Lebensende liegt der Muskelmassenverlust zwischen 17 % und 40 %. Im Gegenzug lagert der Körper bis zu 20 kg Binde- und Fettgewebe ein. Dies bedeutet: je älter wir werden, desto mehr Zeit müssen wir für die Gesunderhaltung unseres Bewegungsapparates investieren.

In dieser Broschüre erfahren Sie alles Wissenswerte über ein alternatives und ganzheitlich konzipiertes Seminar aus unserem Haus.

Es lässt sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse zuschneiden und hat sich bereits bei Konzernen wie Ford und Barmer GEK bewährt:

➤ **die betriebliche Gesundheitsförderung.**

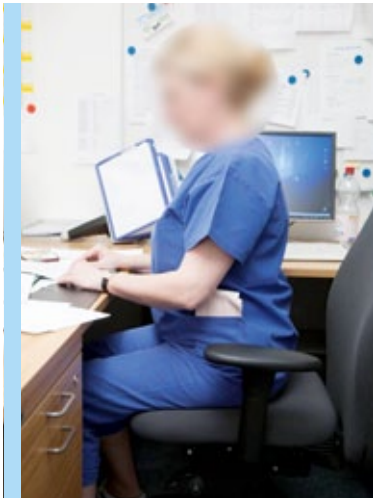
DIE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

Für Ihr Unternehmen

- ➤ Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter/-innen steigt
- ➤ Krankenstand in der Belegschaft sinkt
- ➤ Ihr Unternehmen wird produktiver
- ➤ Bindung der Angestellten an Ihren Betrieb wird stärker
- ➤ Wettbewerbsfähigkeit erhöht sich langfristig
- ➤ Kosten für das Coaching amortisieren sich schnell

Für Ihre Mitarbeiter/-innen

- ➤ Wohlbefinden und Gesundheitszustand verbessern sich
- ➤ Spaß an eigener Leistung steigt
- ➤ Motivation und Kreativität nehmen zu
- ➤ Stressresistenz und Teamfähigkeit steigen
- ➤ Generelle Lebenseinstellung wird positiv beeinflusst



➤ MODUL 1: ERGONOMISCHE ARBEITSPLATZANALYSE

Dokumentation des Ist-Zustandes in den verschiedenen Abteilungen des Unternehmens inkl. Fotodokumentation.

Arbeitsplatzoptimierung:

- ➤ Analyse der Arbeitsplätze und Bewegungsmanöver
- ➤ Optimierung aller zusammenwirkenden Faktoren
- ➤ Erstellen von Bildserien

➤ MODUL 2: ERGONOMIE-COACHING AM ARBEITSPLATZ (THEORIE UND PRAXIS)

THEORIE: Informationen über die Funktionsweise der Wirbelsäule, ergonomisch ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster und daraus resultierende Konsequenzen als edukative Maßnahme, sind entscheidend für ergonomisches Arbeiten sowie für die Optimierung des Arbeitsplatzes. Dieser Informationstransfer geschieht auf praktischem Wege in Form eines 1-stündigen Fachvortrags und anschließendem Workshop.

Schulung für Mitarbeiter/-innen (1 Std.)

- Vermittlung eines Grundverständnisses der Wirbelsäule
- Erklärung biomechanischer Zusammenhänge von Rückenschmerz
- Detallierte Korrekturen durch den Ergonomiecoach

PRAXIS: Im Büro zählt hierzu z.B. die Positionierung der einzelnen Gerätschaften wie PC-Bildschirm, Tastatur, Maus, Telefon u.v.w., aber auch die individuelle Flexibilität und Einstellbarkeit des Bürostuhls und des Schreibtisches. In der Industrie oder beim Handwerk hingegen erarbeitet der Ergonomieberater zusammen mit den Teilnehmern z.B. die Einstellung von Maschinen, das richtige/ergonomische Heben, Tragen, Bücken, die Optimierung der Arbeitsabläufe durch ergonomisches Handling von Hilfsmitteln wie Werkzeuge etc.

Wesentlicher Bestandteil der Ergonomieberatung ist das Erfassen der individuellen Tätigkeiten bei jedem einzelnen Mitarbeiter/-in, in dem er sich in die Abläufe integriert. Motorisches Lernen geschieht ausschließlich über Repetition. D.h. unter Supervision wiederholen die Kandidaten ergonomisch-optimierte/-korrigierte Bewegungsmanöver so häufig, bis motorisch-koordiniertes Lernen beobachtbar wird. Detaillierte Korrekturen durch den Ergonomie-Coach garantieren schnelle Lerneffekte. Ergänzt wird der Workshop durch die Instruktion individueller Entspannungsübungen zur Durchführung am Arbeitsplatz.

Anschließend erfolgt die Anfertigung von Arbeitspapieren als Handout für die Mitarbeiter-/innen unter Verwendung der in Modul 1 produzierten Fotos.

➤ MODUL 3: REFRESHER

Nach Ablauf von 3–6 Monaten empfehlen wir einen Refresher in den geschulten Abteilungen zum gleichen Thema. Wichtig ist es, nach einem geraumen Zeitabstand die Umsetzung der geschulten Ergonomieverhaltensmuster bei den Mitarbeitern/-innen aktuell zu kontrollieren und ggf. zu korrigieren bzw. zu modifizieren.

> **„Das Ergonomie-Coaching des BZfAR ist ➤ praxisnah ➤ effektiv ➤ nachhaltig!"**

➤ MODUL 4: TRAIN THE TRAINER! AUSBILDUNG ZUM GESUNDHEITSCOACH

Das Involvieren von Führungspersonen bringt folgende Vorteile mit sich: Das aktive Vorleben und sich Kümmern um Ergonomieaspekte ist ein sehr wichtiger psychologischer Effekt gegenüber den Beschäftigten. Diese merken, dass es den verantwortlichen Führungspersonen und somit dem Unternehmen nicht nur um Erfolg und Ergebnisqualität geht, sondern gerade auch um die Gesunderhaltung der Mitarbeiter/-innen.

Ergonomiegeschulte Führungspersonen sind ein regelrechter Multiplikator für das Lernverhalten, da sie bei ihren Rundgängen durch das Unternehmen vorbei an den Arbeitsplätzen ein „korrigierendes und erinnerndes Auge" auf die Arbeiter richten und bei Bedarf Korrekturen und Hilfestellungen vornehmen können.

Somit bleibt die arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung also nicht nur eine Momentaufnahme, sondern wird zum wesentlichen Bestandteil der Personalführung und somit der Gesunderhaltung der Mitarbeiterschaft.

Ablauf:

Die Schulungen werden von unseren Dipl. Sportwissenschaftlern, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten und Orthopäden durchgeführt. Diese finden in Gruppen mit bis zu 15 Teilnehmern statt, wobei eine Schulung ca. 8 Stunden in Anspruch nimmt (1 Tag). Unsere Erfahrungen zeigen, dass die Ausdehnung auf zwei Schulungstage (16 Unterrichtseinheiten) insbesondere bei weniger sportambitionierten Teilnehmern durchaus effektiver ist und den Teilnehmern in der Umsetzung zu mehr Sicherheit und Vertrauen verhilft.

Schulung für Meister und Vorgesetzte (Tagesseminar)

- Laienverständliche Anatomie des Bewegungsapparates und Erlernen biomechanischer Zusammenhänge
- Erleben und Erspüren von Unterschieden zwischen belastenden und schonenden Bewegungsmanövern anhand bestimmter Muster
- Erlernen von passiven und aktiven Hilfestellungen zur Haltungs- und Bewegungskorrektur
- Erlernen von Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Erlernen von taktilen Hilfestellungen u.v.m.
- Gesundheitsorientierte Ernährung
- Erlernen von Entspannungsübungen

INTERVIEW

RÜCKENSCHMERZEN RICHTIG THERAPIEREN

➤ **Herr Stommel, warum hat das BZfAR eine Alternative zur klassischen Rückenschule entwickelt?**

Andreas Stommel: Die traditionelle Rückenschule ist in den vergangenen Jahren sehr populär geworden. Aktuelle Statistiken zeigen jedoch: Im Alltag der Betriebe hat sie nicht viel bewirkt. Die Zahl der Beschäftigten mit Rückenproblemen ist nach wie vor ansteigend. Sie nehmen die Informationen zunächst interessiert auf, achten im Alltag vielleicht auch auf ihre Haltung. Doch dann rutschen sie meist in ihr altes Verhalten zurück, weil die Schule recht pauschal ist und oftmals gar nicht zur Linderung individueller Beschwerden führt. Genau diese Lücke schließen wir mit unserem ganzheitlichen Konzept.

➤ **Wie fällt die bisherige Resonanz aus?**

Betriebe wie z. B. Ford, Barmer GEK und Deutz berichten, dass Mitarbeiter/-innen besonders von der individuellen Ausrichtung des Seminars begeistert sind. Unsere Therapeuten haben mit ihnen gemeinsam die Arbeitsumgebung sowie Bewegungsabläufe in Workshops optimiert und individuelle Dehn-, Entspannungs- und Trainingseinheiten entwickelt. Durch diese persönliche Beratung ist es den Angestellten leicht gefallen, die Vorschläge zu einem festen Bestandteil ihres Alltags zu machen.

➤ Was kann man sich unter Schulungsmaßnahmen für Meister und Vorgesetzte vorstellen?

Andreas Stommel
Ltd. Physiotherapeut,
Geschäftsführer BZfAR

Generell besteht immer die Gefahr, dass die Mitarbeiter/-innen nach einiger Zeit wieder in ihre alten Verhaltensmuster zurückfallen. Da unsere Therapeuten nicht ständig vor Ort sein können, bieten wir eine bewährte Alternative an: Wir bilden Meister und Vorgesetzte in einem neuen eintägigen Seminar zu Gesundheitscoaches aus. Dabei lernen sie alles Wesentliche, um Angestellten zukünftig bei Rückenproblemen und Bewegungsfragen beratend zur Seite zu stehen. Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat über die Teilnahme. Das hebt Ihre Unternehmensführung auf ein neues Niveau.

Das BZfAR stellt Ihnen beim Ergonomie-Coaching Printmedien zur Verfügung. Die Teilnehmer/-innen können sich somit jederzeit an die Inhalte des Seminars erinnern.

FORD SETZT AUF SEMINAR DES BZfAR

Ford gehört zu den führenden Automobilherstellern in Deutschland. Allein im Kölner Werk beschäftigt das Unternehmen 17.300 Mitarbeiter/-innen aus mehr als 50 Nationen. Der demographische Wandel stellt die Unternehmensführung vor neue Herausforderungen. Unter anderem gilt es, Menschen fortgeschrittenen Alters gesundheitsbewusstes Arbeiten zu ermöglichen.

„Wir haben uns daher entschlossen, am Seminar zur betrieblichen Gesundheitsförderung des BZfAR teilzunehmen", erinnert sich Holger Boes, Depot Ops. Manager FCSD bei Ford. Physio- und Sporttherapeuten haben vor Ort einzelne Arbeitsschritte analysiert und mit den Angestellten individuelle Bewegungsabläufe trainiert, die besonders Wirbelsäule und Rücken schonen. Erste positive Auswirkungen des Seminars seien bereits jetzt feststellbar.

Mitarbeiter berichten, dass die optimierte Arbeitsweise ihr Wohlbefinden steigert. Sie fühlen sich motivierter, leistungsfähiger und können die Früchte der eigenen Arbeit mehr genießen.

In Zukunft erhoffen wir uns natürlich auch einen niedrigeren Krankenstand. Nicht zuletzt deshalb ist das Seminar uneingeschränkt zu empfehlen.

KUNDEN, DIE SCHON AUF UNSER KONZEPT SETZTEN:

profine

STADT. CITY. VILLE. BONN.

Jeder Teilnehmer/-in erhält ein Zertifikat über die Teilnahme.

natürlich STADTWERKE TROISDORF

TROCELLEN FURUKAWA Otsuka

STADT TROISDORF Eine Familien-Angelegenheit

GETRAG Precision. Passion. Partnership.

BARMER GEK die gesund experten

VERLAG M. DuMont Schauberg

Mannstaedt GmbH Spezialprofile · seit 1825

kuraray

novasep process

Ford

pronova BKK Partner für Ihre Gesundheit

DEUTZ

Sika

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann steht Ihnen Andreas Stommel persönlich und unverbindlich zu einer Beratung zur Verfügung. Sie erhalten zudem ein exakt auf Ihr Unternehmen individuell zugeschnittenes Angebot.

KONTAKT:

Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation
Modestusstr. 6 – 8
53229 Bonn-Pützchen

Tel.: 0228-60 88 60
info@reha-bonn.de

www.reha-bonn.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 08.00 – 20.00 Uhr
Sa: 08.00 – 14.00 Uhr

Ihre Gesundheit ist unser Erfolg!

JEDER IST EIN ATHLET – AUCH DU!

SCHÜTZE DEINEN RÜCKEN!

Auf Arbeitsschutzvorkehrungen wurde bei der Fotoerstellung bewußt verzichtet.

GERADER RÜCKEN – MEHR LEISTUNG – LÄNGER GESUND!

Tel.: 0228-60 88 60 • info@reha-bonn.de

Weitere Informationen für Sie: **www.reha-bonn.de**

BZfAR Andreas Stommel

© BZfAR, Andreas Stommel