

Angebote Rücken

Im Rahmen von Gesundheitstagen sollen sich die Beschäftigten über gesundheitsrelevante Themen informieren und ihre Gesundheitskompetenz steigern. Dabei sollen sie auch sensibilisiert und motiviert werden, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Informationsstand „Rücken“

In Form eines Informationsstandes werden Tipps zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden gegeben und Wissenswertes zum Thema Rücken vermittelt. Zusätzlich können Pinnwände mit interessanten „Wussten Sie schon?“-Botschaften aufgestellt werden, welche die Neugier wecken und zur Auseinandersetzung mit dem Thema führen.

Poster und Flyer

In Posterausstellungen werden ergonomische Verhaltensweisen, wie z. B. rückergerichtetes Heben oder Sitzen, aufgezeigt. Die Beschäftigten können sich Flyer mit entsprechenden Hinweisen mitnehmen.

Rücken-Quiz – „Testen Sie Ihr Wissen“

In 10 Fragen kann das Wissen rund um den Rücken und die Wirbelsäule sowie über rückenfreundliches Verhalten getestet werden. Das Rücken-Quiz wird als Präsentation oder Printversion eingesetzt und unmittelbar vor Ort ausgewertet. Eine ausführlichere Quizversion mit automatischer Auswertung ist unter www.rueckenpraevention.de zugänglich.

Ergonomie-Training

Theoretisches Wissen wird praktisch unter fachlicher Anleitung geübt. Dabei werden Übungen mit arbeitsrelevanten Lasten und Arbeitshöhen durchgeführt und Unterschiede in der Belastung und Beanspruchung verdeutlicht. Bei diesem Angebot ist die Unterstützung durch den Betrieb gefragt, indem dazu benötigte arbeitsrelevante Materialien vor Ort zur Verfügung gestellt werden.

Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes – „Wie arbeite ich richtig am PC?“

Die Beschäftigten können an einem Modellarbeitsplatz oder an ihrem eigenen Arbeitsplatz (je nach Bedingungen vor Ort) praktisch erfahren, wie ein Bildschirmarbeitsplatz rückergerichtet gestaltet werden kann. Die Teilnehmenden erhalten zusätzlich Informationsmaterialien.

Kurzschulungen (Verhaltensprävention)

Zur Verringerung arbeitsbedingter Fehlbeanspruchungen können Inhalte zu den Schwerpunktthemen Lastenhandhabung (Heben und Tragen), stehende Tätigkeit, sitzende Tätigkeit und Ausgleich am Arbeitsplatz (Ausgleichsübungen) vermittelt werden. Voraussetzung ist ein separater Raum und eine vorherige Organisation der Teilnahme. Die Informationen werden in Form eines Workshops (Dauer ca. 45 bis 90 Min.) oder, für eine tiefere Auseinandersetzung mit der Thematik, in einem dreistündigen Seminar vermittelt.

mobee fit® Beweglichkeitsanalyse

Durch Einseitigkeiten im Arbeitsalltag können Bewegungseinschränkungen hervorgerufen werden. Der aktuelle Beweglichkeitsstatus einer Person wird in einem einfachen Test für verschiedene Körperbereiche bestimmt. Hierfür werden mittels Sensortechnik Bewegungsausführungen gemessen und in Form einer Liveanimation auf einem Bildschirm dargestellt. Die Teilnehmenden erhalten ein individuelles Protokoll mit den Messergebnissen und entsprechende Empfehlungen.

Beweglichkeitsmessung der Halswirbelsäule

Häufig treten bei statischen Belastungen (z. B. Bildschirm- oder Bandarbeit) Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich auf, die mit Bewegungseinschränkungen einhergehen. In einem einfachen Test werden Defizite und/oder Seitendifferenzen in der Beweglichkeit der Halswirbelsäule untersucht und den Teilnehmern entsprechende Empfehlungen gegeben.

Ansprechpartnerin für Angebote Rücken:

Sophie Kilian
FSA GmbH
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0361 4391-4961
sophie.kilian@fsa.de

Bitte nutzen Sie bei Anfragen immer unser Kontaktformular unter www.bgn.de (Shortlink: 1475).

Weiterführendes Angebot

Mobile Rückendiagnostik

Die Rückendiagnostik dient der Einschätzung des funktionellen Leistungszustandes der Rumpfmuskulatur. Dieser Vorgang dauert ca. 45-60 Min. pro Person. Auf folgendem Link ist ein Kurzfilm hinterlegt, der die Mobile Rückendiagnostik in Aktion zeigt: [Link: Video Mobile Rückendiagnostik](#)
Diese Aktion wird unabhängig von Gesundheitstagen angeboten. Anfragen an stefan.breithaupt@fsa.de, Tel.: 0361 4391-4843.