

## Mobile Rückendiagnostik

Die Diagnostik und die damit einhergehende Befragung der Teilnehmer ermöglichen eine Einschätzung des Funktionszustandes des Rumpfes sowie ggf. gesundheitlicher Einschränkungen des Stütz-/Bewegungsapparates. Im Ergebnis können Hinweise zu deren Verringerung und Vorbeugung gegeben werden.

### Inhalte und Ablauf:

Nach Ausschluss von Kontraindikationen (s. u.) wird eine umfassende **Befragung** zur Anamnese, dem Freizeit- und Arbeitsverhalten (z. B. Alter, sportliche Aktivität, Beschwerden etc.) durchgeführt.

Danach erfolgt die **Messung der Beweglichkeit und Maximalkraft** des Rumpfes in allen Bewegungsrichtungen.

Die **Auswertung** erfolgt anhand eines persönlichen Ergebnisprotokolls und beinhaltet eine individuelle Beratung. In dieser werden u. a. Ergonomietipps gegeben und Ausgleichsübungen empfohlen.

Der gesamte Test, einschließlich Befragung und Auswertung, dauert je Teilnehmer ca. **60 Minuten**.

Alle Angaben unterliegen dem Datenschutz und werden vertraulich behandelt. Ein Ergebnisbericht kann unter Berücksichtigung des Datenschutzes ab 50 Teilnehmern erstellt werden.

Teilnehmer unter 18 Jahren (zum Testzeitpunkt) benötigen eine Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

### Kontraindikationen

Eine Teilnahme an der Messung ist beim Vorliegen folgender Erkrankungen und Zustände nicht möglich:

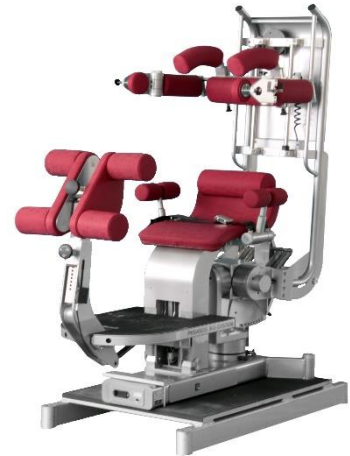
- akuter Bandscheibenvorfall, zunehmende Taubheitsgefühle/Kribbeln/Muskelschwäche
- schwere Missbildungen/Verformungen oder entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule\*
- Zustand nach Bauchoperationen, Knochen-, Leisten- oder Narbenbrüchen in den letzten 4 Monaten\*
- schwere Hüftgelenkserkrankungen\*

- schwere Gefäß- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen\*
  - Grüner Star/Netzhautablösung
  - Schwangerschaft
- \* mit einer eingeschränkten Belastbarkeit einhergehend*

#### Organisatorische/technische Voraussetzungen und Ablauf

Für die Durchführung müssen vor Ort folgende Voraussetzungen gegeben sein:

- Standfläche fürs Mobil: 3 x 8m (ebenerdig)
- Einfahrtshöhe: 3,50 m
- Stromanschluss 230 V: in max. 50 m Entfernung



Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, erhält der Betrieb vorab eine Einschreibeliste und einen Aushang/Informationsblatt für die Teilnehmer. Da beim Vorliegen von Kontraindikationen keine Diagnostik möglich ist, müssen die Teilnehmer bereits vor der Anmeldung den Aushang/das Informationsblatt kennen!

Eine Woche vor der Testung ist die Auslastung der Einschreibeliste an die durchführende Einrichtung zu melden, da davon die weitere Planung abhängt.

#### **Ansprechpartner:**

Stefan Breithaupt

FSA GmbH

Betriebliche Gesundheitsförderung

Tel.: 0361 4391-4843

[stefan.breithaupt@fsa.de](mailto:stefan.breithaupt@fsa.de)