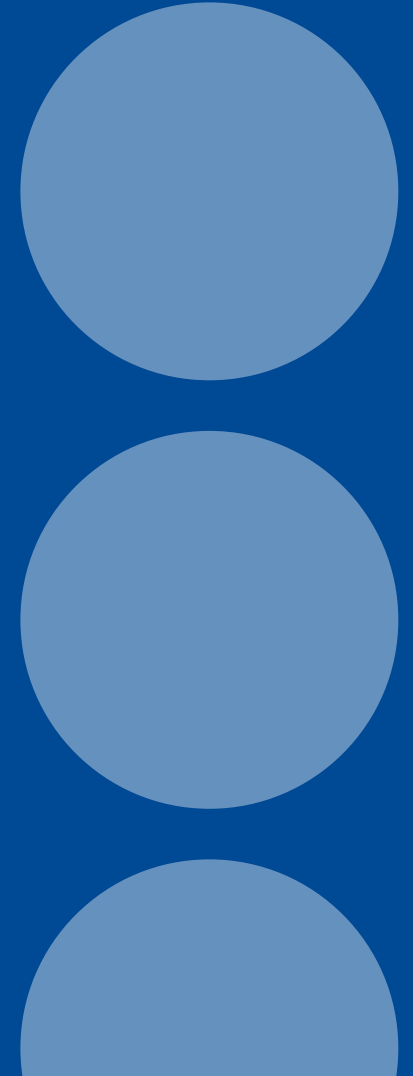


Therapieprogramm der BGN bei Erkrankungen der Lendenwirbelsäule

BGN-Arbeitsschutztagung
Heike Hesse, 12.11.2024



Warum bietet die BGN diese Maßnahme überhaupt an?

- Bandscheibenbedingte Rückenschmerzen sind weit verbreitet, haben komplexes Ursachengefüge, verursachen hohe Kosten, gehen mit langer AU-Zeit und persönlichem Leid einher.
- Arbeitsspezifische körperliche Belastungen wie regelmäßige Heben und Tragen schwerer Lasten, häufiges Arbeiten in extremer Rumpfbeugehaltung können zur Entstehung und/oder Verschlimmerung beitragen.
- In BGN-versicherten Berufsgruppen liegt ein erhöhtes Risiko für bandscheibenbedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule vor.
- Verpflichtung der gesetzlichen Unfallversicherungsträger nach § 3 BKV, Versicherten geeignete Maßnahmen zur Vermeidung von berufsbedingten Erkrankungen anzubieten.
- BGN hat gemeinsam mit der FSA Maßnahme bei Erkrankungen der Lendenwirbelsäule entwickelt und etabliert.

Was ist das Ziel der Maßnahme?

- **„Hilfe zur Selbsthilfe“:**
eigene (Be)Handlungsmöglichkeiten kennenlernen und anwenden
- Langfristige Verhaltens- und Lebensstiländerung
(Bewegung, Ernährung, Entspannung)



Kompaktmaßnahme/ Therapieablauf – Modul A

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			07:30 - 08:00 Feldenkrais 3	
8:00 - 9:00 Begrüßung/ Fragebögen	08:00 - 09:00 Mobi/Dehnung 1	08:00 - 09:00 Koor/Stabi 2	08:00-09:00 MTT/WS Geräte 3	8:00 - 09:00 Ergonomietraining 3
9:00 - 11:00 interdisziplinäre Eingangsuntersuchung/ Physiotherapie/WS-Test/Wiegen	09:00 - 10:30 Schmerz und Stress „Was uns nicht umbringt ...“	9:00 - 10:00 Mobi/Dehnung 2	09:00 - 09:45 PMR 2	9:00 - 10:30 Heimtrainingsprogramm
	10:30 - 11:30 Koor/Stabi/Sling 1	10:00 - 11:00 Physiotherapie	09:45 - 10:45 Ergonomietraining 2	10:30-12:30 Ausgangsuntersuchung/ Physiotherapie/WS-Test/Wiegen
11:00 - 12:00 Einweisung Trainingsgeräte MTT 1	11:30 - 12:30 Physiotherapie	11:00 - 12:00 Yoga	10:45 - 11:30 Mobi/Dehnung 3	
Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	11:30 - 12:15 Koor/Stabi/Propriomed 3	
13:00 - 13:30 Feldenkrais 1	13:15 - 14:00 PMR 1	12:45 -14:15 Orientierungsvorschläge für eine gesunde Ernährung	Mittagspause	
13:30 - 15:00 Körperzusammensetzung Nährstoffe	14:00 - 15:00 Ergonomietraining 1	14:15 - 14:45 Feldenkrais 2	13:00 -14:30 Motivation und Verhalten „Mein innerer Schweinehund und Ich“	
15:00-16:00 Pilates	15:00-16:00 HKL 1	14:45 - 15:30 MTT 2	14:30 - 15:15 Koor/Stabi 4	
			15:15 - 15:45 HKL 2	

Physiotherapie

Sport-
/Trainingstherapie

Funktionsgymnastik

Ergonomietraining

Entspannungstechniken

Workshops zu Stress
und Ernährung

Was macht die Maßnahme so besonders wirksam?

Intensiv – Nachhaltig - Langfristig Dranbleiben!!!

Therapiephase 12 Wochen	Modul A: 1 Woche im ZfB in Erfurt, Therapie täglich 8h Modul B: 20 Einheiten KG/MTT in EAP Einrichtung am Wohnort, 2 x wöchentlich 1,5h + Heimübungsprogramm 2 x wöchentlich
Eigentaining 36 Wochen	Heimübungsprogramm: 2 – 3 x wöchentlich Weiterführende regelmäßige sportliche Betätigung: 1-2 x wöchentlich z. B. Sportstudio, Vereinssport, Rückenschule, Pilates, Herz-Kreislauftraining, Gewichtsreduktionskurs, Entspannungskurs
ca. 1 Jahr nach Therapiephase	Refresher: 3 Tage im ZfB in Erfurt, Therapie täglich 8h Regelmäßige sportliche Betätigung

Wer kann an der Maßnahme teilnehmen?

- **BGN-versicherte Personen, mit wirbelsäulenbelastenden Tätigkeiten, z. B.**
 - Regelmäßiges Heben und Tragen schwerer Lastgewichte
 - Hoch repetitives Heben und Umsetzen leichter Lasten in Verbindung mit Rotation und/oder Zwangshaltungen des Oberkörpers
 - Arbeiten in Zwangshaltungen der Wirbelsäule, z. B. Stehen in Rumpfbeugehaltung
- **Medizinische Voraussetzungen** (Fragestellung an Arzt):
 - bandscheibenbedingte Erkrankung/Beschwerden der Lendenwirbelsäule Kontraindikationen, Belastbarkeit für Therapie
- **Motivation versicherte Person**
 - Verbleib im Beruf trotz Beschwerden



Wie kommen die Versicherten in die Maßnahme?

Zugang über den Gesundheitsschutz der BGN in Berlin

Fregestraße 44, 12161 Berlin

Tel.: 030 8510552-17/-18

E-Mail: gs_praevention_berlin@bgn.de

Zugang über die entsprechende Regionaldirektion der BGN bei Antrag auf BK2108

Was macht die Maßnahme so besonders?

- **Kostenfrei für BGN-Versicherte**
- **Einfache Zugangswege**
- **Langfristig Wirksam**

Kontakt

Fragen zum Ablauf/Therapie

Zentrum für Bewegungstherapie
Dubliner Str.12
99091 Erfurt

Telefon: 0361 26244-0
E-Mail: zfb@fsa.de



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit