

Zugangsvoraussetzungen

1. Arbeitstechnische Voraussetzungen

Eine mindestens siebenjährige Zugehörigkeit zu einer der folgenden Tätigkeitsgruppen:

- Versandfahrer/in oder Ausfahrer/in im Backgewerbe, in der Getränkeindustrie, mehl- und nahrungsmittelverarbeitenden Industrie
- Kommissionierer/in in der Getränkeindustrie, mehl- und nahrungsmittelverarbeitenden sowie lebensmittelherstellenden Industrie
- Hersteller/in von Süßwaren, Mehl- und Nährmitteln und Molkereierzeugnissen
- Service-/Restaurantfachkraft oder Koch/Köchin
- Bäcker/in oder Konditor/in
- Fleischer/in (auch Fleischverarbeiter/in oder Wurstwarenhersteller/in)
- Tabakwarenmacher/in
- Fischverarbeiter/in

2. Medizinische Voraussetzungen

- nachgewiesene bandscheibenbedingte Erkrankung der unteren Lendenwirbelsäule mit arbeitsrelevanten Einschränkungen
- Präventionsfähigkeit (Trainingsbelastung), Ausschluss von Kontraindikationen (zum Beispiel operationswürdige Befunde, akutes Wurzelreizsyndrom)

Kontakt

BGN
Gesundheitsschutz
Fregestraße 44
12161 Berlin
Fon 030 8510552-17/-18
gs_praevention_berlin@bgn.de

Therapieeinrichtung
Zentrum für Bewegungstherapie/FSA GmbH
Dubliner Straße 12
99091 Erfurt
Fon 0361 26244-0
zfb@fsa.de



Wir helfen Ihnen gern!
www.bgn.de

Präventionsmaßnahme bei
Wirbelsäulenerkrankungen



Ausgangssituation

Schmerzen der Lendenwirbelsäule aufgrund bandscheibenbedingter Erkrankungen sind weit verbreitet und haben ein komplexes Ursachengefüge. Arbeitsspezifische körperliche Belastungen wie langjähriges Heben und Tragen schwerer Lasten oder häufiges Arbeiten in extremer Rumpfbeugehaltung können zur Entstehung und/oder Verschlimmerung beitragen. Die BGN bietet Ihnen bei Verdacht auf das Vorliegen einer berufsbedingten Erkrankung der Lendenwirbelsäule sowie auch zur Prävention die Teilnahme an einem Therapieprogramm im Zentrum für Bewegungstherapie (ZfB) in Erfurt an.

Ziele

Durch ein breit gefächertes Therapieprogramm, mit theoretischen und praktischen Inhalten, sollen Sie in die Lage versetzt werden, besser und eigenverantwortlich mit Ihren Beschwerden umzugehen. Dabei setzen wir auf die Verbesserung der muskulären Situation, Steigerung der körperlichen Belastbarkeit in Beruf und Alltag sowie das Erlernen rückschonender Verhaltensweisen. Ergonomische Arbeitstechniken unter Berücksichtigung der individuellen Anforderungen des Arbeitsplatzes stehen im Vordergrund.

Ablauf

Einwöchige, ganztägige Therapiemaßnahme mit

- **medizinischer Eingangsdiagnostik:**
Anamnese, klinische/manualtherapeutische Untersuchung, funktionelle Wirbelsäulendiagnostik
- **therapeutischen Maßnahmen:**
Physiotherapie, Ergonomietraining mit praxisnahen Übungen für rückengerechte Arbeitsweisen, individuelles Arbeitsplatztraining, Medizinische Trainingstherapie, Funktionsgymnastik, Workshops zu Stress, Schmerz und Ernährung sowie abschließende medizinische Beratung

Nachbehandlung

- in der Regel folgen auf Empfehlung des ZfB direkt im Anschluss 20 Einheiten Physio-/Sporttherapie; zweimal pro Woche, berufsbegleitend in wohnortnaher Therapieeinrichtung

Beratung am Arbeitsplatz (bei Bedarf)

- Hinweise zur Umsetzung einer rückenfreundlichen Arbeitstechnik und Arbeitsplatzgestaltung

Auffrischkurs

- ca. ein Jahr nach Abschluss der Therapiemaßnahme kann auf Empfehlung des ZfB ein dreitägiger Auffrischkurs durchgeführt werden



Kostenübernahme für

- die einwöchige Therapiemaßnahme im ZfB
- den vollständigen Verdienstausschlag (Erstattung an den Betrieb), bei freiwillig versicherten Personen richtet sich die Erstattung nach Höhe der abgeschlossenen Versicherungssumme
- die Fahrtkosten nach geltenden Richtlinien
- eine Unterbringung im Hotel in der Nähe des ZfB und Verpflegung während des Aufenthalts
- die Nachbehandlung sowie die Teilnahme am dreitägigen Auffrischkurs

