

Angebote Rückengesundheit

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.

Dauer: offenes Angebot
Teilnahmezahl: nach Absprache
Voraussetzungen: Pinnwände, (Steh)tische, Stühle → Anzahl nach Absprache

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. Diese Medien ergänzen den Informationsstand „Rücken“.

Dauer: offenes Angebot
Teilnahmezahl: nach Absprache
Voraussetzungen: Pinnwände, (Steh)tische, Stühle → Anzahl nach Absprache

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 Gruppenangebot (Präsentation und ggf. Printversion) oder Einzelaktion (Printversion) durchgeführt und unmittelbar vor Ort ausgewertet. Das Rücken-Quiz inkl. Auswertung kann auch unter www.bgn.de/769 abgerufen werden.

Gruppenangebot:

- Dauer: 30 bis 45 Minuten pro Gruppe
Teilnahmezahl: 12 – 18
Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags
- separater Raum
- 1 Tisch, Stühle in Anzahl der Teilnehmenden; wenn möglich Beamer und Leinwand

Einzeltermine:

- Dauer: offenes Angebot
Voraussetzungen: Pinnwände, (Steh)tische, Stühle → Anzahl nach Absprache

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.

Gruppenangebot:

- Dauer: 30 bis 45 Minuten pro Gruppe
Teilnahmezahl: 8 – 12
Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags
- direkt am Arbeitsplatz oder separate(r) Raum/Fläche mit „nachgebautem“ Arbeitsplatz

Einzeltermine:

- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags
- direkt am Arbeitsplatz oder separate(r) Raum/Fläche mit „nachgebautem“ Arbeitsplatz

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 rückengerecht gestaltet werden kann. Die Teilnehmenden erhalten zusätzlich Informationsmaterialien.

Gruppenangebot:

- Dauer: 30 bis 45 Minuten pro Gruppe
Teilnahmezahl: 8 – 12
Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags
- separater Raum mit Büroarbeitsplatz

Einzeltermine:

- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags
- separater Raum mit Büroarbeitsplatz

Kurzschulung „Rücken-Fit im Job“ (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.

- Dauer: 45 bis 90 Minuten pro Gruppe
Teilnahmezahl: 12 – 18
Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags
- separater Raum
- 1 Tisch, 2 Stühle; wenn möglich Beamer und Leinwand
- ggf. 1 Flipchart, 1 Pinnwand

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.

Einzeltermine:

- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags
- separater Raum oder sichtgeschützte „ruhige Ecke“ des Betriebs
- 1-2 Tische, 2 Stühle, Stromanschluss in unmittelbarer Nähe

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.

Einzeltermine:

- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags
- separater Raum oder sichtgeschützte „ruhige Ecke“ des Betriebs
- 1-2 Tische, 2 Stühle, Stromanschluss in unmittelbarer Nähe

Ansprechpartnerin für Angebote Rückengesundheit:

Sophie Kilian

FSA GmbH

Betriebliche Gesundheitsförderung

Tel.: 0361 4391-4961

sophie.kilian@fsa.de

www.bgf-erfurt.de

Bitte nutzen Sie bei Anfragen immer unser Kontaktformular unter www.bgn.de/77021

Weiterführende Angebote außerhalb von Gesundheitstagen:

Seminar „Rücken-Fit im Job – Belastungen erkennen und ausgleichen“

In einem dreistündigen Seminar werden die Inhalte der Kurzschulung „Rücken-Fit im Job“ noch tiefer behandelt. Die Veranstaltung kann als **Präsenz-** oder **Web-Seminar** gebucht werden.

Mobile Rückendiagnostik

Die Rückendiagnostik dient der Einschätzung des funktionellen Leistungszustandes der Rumpfmuskulatur. Dieser Vorgang dauert ca. 45 bis 60 Min. pro Person. Auf folgendem Link ist ein Kurzfilm hinterlegt, der die Mobile Rückendiagnostik in Aktion zeigt: <https://www.youtube.com/watch?v=PNEj5ivgX0I> . Weiterführende Informationen sind zudem in nachfolgendem Dokument zu finden: [Mobile Rückendiagnostik.pdf](#) .

Diese Aktion wird unabhängig von Gesundheitstagen angeboten. Anfragen an mrd@fsa.de, Tel.: 0361 4391-4842.