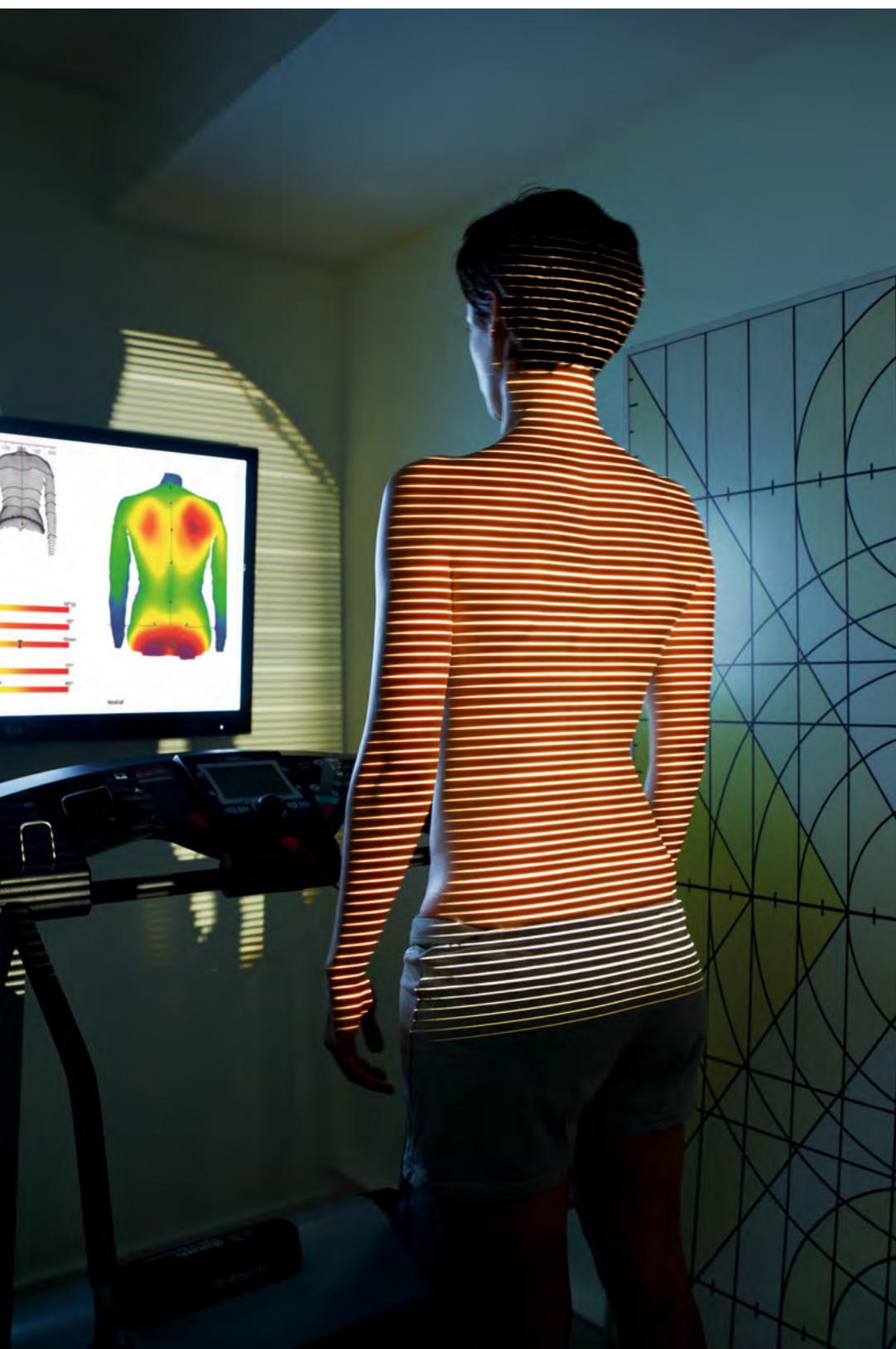


AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen

www.agr-ev.de



🔍 Geprüft & empfohlen

- Gesundes Gehen und Stehen
- Warum ist das richtige Liegen so wichtig?
- Das Handwerkszeug für einen gesunden Rücken

✍️ Fachbeiträge

- 4D Haltungsanalyse im Sitzen
- Studien zeigen: Psychische Faktoren bedeutsam für die Rückenschmerztherapie
- Morbus Bechterew

🔄 Verhältnisprävention

- Therapie via Sensor
- Ein swopper im Büro? Ja, selbstverständlich
- Funktionelle Lösungen in Therapie und Training

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Inhalt

 AGR intern	4
 Geprüft & empfohlen	13
Rückengerechte Zimmer, den Gästen zuliebe	13
Immer in Berührung bleiben mit dem Bürodrehstuhl „InTouch“	14
Ergonomisches Sitzen für Industrie 4.0	15
Gesundes Gehen und Stehen	16
Warum ist das richtige Liegen so wichtig?	18
Ergonomische Tragehilfe für Groß und Klein	20
Vakuumheber sorgen für mehr Ergonomie in Betrieben	22
Das Handwerkzeug für einen gesunden Rücken	24
Volkswagen ist überzeugt von ergonomischen Sitzen	26
 Interdisziplinäre Fachbeiträge	27
4D Haltungsanalyse im Sitzen	27
Retrospektive Studie: Bedeutung des Vitamin-D-Mangels	29
Sarkopenie und Frailty	30
INQA unterstützt Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention	31
Vorsicht bei indikationsbezogenen Werbeaussagen	32
Mit 10.000 Hertz den Schmerz einfach ausschalten	33
Die Neurac®-Schlingentherapie	35
Einsatz von Spinaltools	36
Studien zeigen: Psychische Faktoren bedeutsam für Rückenschmerztherapie	38
Kieferorthopädie und Rückenbehandlung	40
Morbus Bechterew	42
 Neue Medien	44
Emotionale Aktivierungstherapie	44
Erfolgreicher Umgang mit Stress	45
Mit Phantasiereisen gegen Muskelhartspann	46
 Berichte aus den Verbänden	48
 Seitenblicke	56
 Neues aus der Verhältnisprävention	58
Therapie via Sensor	58
Mit Sicherheit gut?!	59
Ein swopper im Büro? Ja, selbstverständlich!	60
Funktionelle Lösungen in Therapie und Training	62
In der Hauptrolle: Die Rolle!	64
Mit RECARO sitzen Profis besser	66
 Veranstaltungen	67



Sehr verehrte Leserinnen und Leser,

der 15. März ist für uns alle ein wichtiger Tag. Seit nunmehr 15 Jahren findet am 15. März der „Tag der Rückengesundheit“ statt. Organisiert wird dieser Aktionstag seit vielen Jahren vom Bundesverband deutscher Rückenschulen und Aktion Gesunder Rücken e. V. Ziel ist es, die Bevölkerung für das Thema Rückenschmerzen zu sensibilisieren und das Volksleiden zu bekämpfen. Wir freuen uns sehr, dass auch in diesem Jahr der „Tag der Rückengesundheit“ großes Interesse gefunden hat und in den Fokus vieler Medien und Veranstalter gerückt wurde. Das diesjährige Motto „Ergodynamik® – Bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung“ hat viel Anklang gefunden – eine schöne Bestätigung für das Motto und für die Arbeit der AGR und des BdR. Denn der Begriff „Ergodynamik®“ hat für uns eine besondere Bedeutung. Er verbindet Ergonomie mit Dynamik und fordert dazu auf, das eigene Leben aktiv zu gestalten, auf ein bewegtes, ergonomisches Arbeits- und Freizeitumfeld zu achten und monotone Körperhaltungen zu vermeiden. Das sind die wichtigsten Grundsteine unserer Arbeit und dieses Ziel wollen wir auch über den Tag der Rückengesundheit hinaus weiter verfolgen. Deswegen sind wir besonders stolz darauf, dass wir den Begriff „Ergodynamik®“ als Marke schützen konnten.

Doch nicht nur die Presse hat das Thema aufgegriffen. Neben der großen Auftaktveranstaltung zum „Tag der Rückengesundheit“ in Recklinghausen und der von Dauphin, Waldmann, ITEM und Wiha initiierten Expertentagung in Rüsselsheim bei Opel, für die die AGR die Schirmherrschaft übernommen hatte, fanden auch viele Veranstaltungen vor Ort in Ihren Praxen und Vereinen statt. Viele von Ihnen haben den Tag der Rückengesundheit werbewirksam aufgegriffen und konnten so den Bekanntheitsgrad der eigenen Praxis, des Studios oder des Vereins stärken. Deshalb möchten wir uns ganz herzlich bei Ihnen für Ihr Mitwirken bedanken.

Möglicherweise gibt es noch viele Unentschlossene oder Kollegen, die nicht genau wissen wie sie den Tag für sich nutzen können. Sollten Sie Fragen zum „Tag der Rückengesundheit“ haben, schreiben Sie uns doch einfach. Wir geben Ihnen eine Plattform, um Ihre Erfahrungen zu teilen. Denn nur gemeinsam erhalten wir die gewünschte Aufmerksamkeit für das wichtige Thema Rückenschmerzen – nach wie vor die Volkskrankheit Nummer eins. Durch Ihre wertvolle Arbeit lernen Patienten den richtigen Umgang mit Rückenschmerzen. Deshalb freuen wir uns auch über die ständig wachsende Gemeinschaft der Referenten und Referentinnen für rückengerechte Verhältnisprävention, die sich mit uns gemeinsam dem Kampf gegen Rückenschmerzen verschrieben haben.

Apropos wachsen: Auch das AGR-Team ist wieder ein wenig gewachsen. Wir freuen uns darüber, dass wir mit Jannes Eckhoff einen neuen Kollegen für uns gewinnen konnten. Mehr über ihn und seine Arbeit erfahren Sie in der Rubrik AGR intern (Seite 10).

Lassen Sie uns weiterhin gemeinsam die Rückengesundheit fördern!

Viel Spaß beim Lesen der Lektüre wünscht Ihnen

Tanja Cordes
Presse & Projekte



Neue Referenten



Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet eine umfassende Schulung zum Thema „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ an. Nach Absolvierung des Fernlehrgangs können Sie Ihren Patienten und Kursteilnehmern echten Zusatznutzen bieten: Sie können die Prinzipien der Verhaltensprävention auf die Verhältnisprävention übertragen, lernen wichtige Verordnungen zur rückengerechten Arbeitsplatzgestaltung und Kriterien für rückengerechte Produkte kennen und sind in der Lage, individuelle Beratungen und Schulungen für Patienten und Interessierte anzubieten. Nach bestandener Abschlussprüfung

erhalten Sie die Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ und eine Urkunde. Sie sind anschließend berechtigt, das obenstehende Logo für die Bewerbung Ihres Angebots zu verwenden. Der Fernlehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht zugelassen und erstreckt sich über eine Dauer von vier Monaten. Sie lernen bequem von zu Hause aus. Die Kenntnisse müssen alle drei Jahre aufgefrischt werden.

Alle Fachkräfte, die die AGR-Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Ver-

hältnisprävention“ absolviert haben, werden in unserer Datenbank geführt. So können an qualifizierter Beratung interessierte Unternehmen und Einzelpersonen schnell und unkompliziert Kontakt mit den Referenten aufnehmen. Die Datenbank erreichen Sie unter dem Link www.agr-ev.de/referenten oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.



Als neue Referenten begrüßen wir

04179	Leipzig	Julia Wolburg	julia.wolburg@t-online.de
06502	Thale	Ralf Ehrenberg	physiotherapie.ziesing@t-online.de www.physiotherapie-ziesing.com
27570	Bremerhaven	Dipl.-Ing. Julia Harms	jh@jharms-arbeitssicherheit.de www.jharms-arbeitssicherheit.de
28199	Bremen	David Aswald	david.aswald@gmail.com www.gzh-bremen.de
31600	Uchte	Iris Brandt	irisb70@gmx.de
32427	Minden	Inken Sönnichsen-Hinrichs	info@WAZ-Minden.de www.agw-minden.de/betriebsmedizin
35625	Hüttenberg	Maren Kleiß	marenkleiss@t-online.de www.my-ashtanga.de
36137	Großenlüder	Linda König	linda_koenig@web.de
36364	Bad Salzschlirf	Sarah Schulz	info@wuesthofen.de www.wuesthofen.de
37688	Beverungen	Dieter Suermann	dietersuermann@aol.com
41069	Mönchengladbach	Alina Meinhardt	alinameinhardt@gmx.de www.tsvbayer04.de
44892	Bochum	Daniel Osinski	daniel.osinski@rub.de
45130	Essen	Christina Bischoff	christina.schoff@gmail.com
50859	Köln	Julia Masson	j.masson@tsv-bayer-dormagen.de www.tsv-bayer-dormagen.de
51381	Leverkusen	Sandra Vogt	sandravo@gmx.de
51491	Overath	Alexander Winkler	alexander.winkler@ipn.eu www.ipn.eu
53113	Bonn	Christine Schumacher	c.schumacher@bghw.de www.bghw.de
53474	Bad Neuenahr – Ahrweiler	Bernhard Klöcker	info@ergotherapie-kloecker.de www.ergotherapie-kloecker.de
69115	Heidelberg	Pascal Benz	pascal_benz@gmx.de
72768	Reutlingen	Bernhard Caps	info@bernhardcaps.de www.bernhardcaps.de
73779	Deizisau	Dr. Thimm Furian	furian@aerzte-am-werk.de www.aerzte-am-werk.de
75177	Pforzheim	Siegfried Groß	info@praemofit.de www.praemofit.de
78532	Tuttlingen	Elke Thimm	info@thimm-tut-gut.de www.thimm-tut-gut.de
79297	Oberwinden	Laura Ivers	lauravers@gmx.net
79713	Bad Säckingen	Lydia Krumbein	Lydia-ergo@gmx.de
89542	Herbrechtingen	Marion Spiller	marionhdh@googlemail.com
90402	Nürnberg	Uschi Doreth	ursula.doreth@sparkasse-nuernberg.de www.sparkasse-nuernberg.de
94508	Schöllnach	Friederike Taufmann	friederike_taufmann@web.de



95512	Neudrossenfeld	Frank Schulte	schulte@physiofit-neudrossenfeld.de www.physiofit-neudrossenfeld.de
96148	Baunach	Erich Hohlstein	mail@hohlstein.info www.hohlstein.info
96231	Bad Staffelstein	Ekkehard Vogel	info@theramed-badstaffelstein.de www.theramed-badstaffelstein.de
AT – 4040	Linz	Elke Neuhold	elke.neuhold@gjb.co.at
AT – 6020	Innsbruck	Johanna Maria Passer	ET@Passer.co.at www.lebenspueren.at
LU – 2920	Luxemburg	Lucia Peters-Geiben	Lucia.Peters-Geiben@ec.europa.eu

(Stand: 31.03.2016)

Ihr Zertifikat verlängert haben

21435	Stelle	Swen Gläser	swenglaeser@gmx.de
28207	Bremen	Stefanie Keller	steff_y@web.de
28279	Bremen	Birgit Neisser	info@neisser-epc.de www.neisser-epc.de
29683	Bad Fallingbommel	Tim Hackbarth	gh.physioteam@gmail.com
31558	Hagenburg	Wiebke Dehne	info@bewegungleben.de www.bewegungleben.de
31600	Uchte	Mareike Jansen	mareike.jansen@t-online.de www.bgm-jansen.de
31675	Bückeberg	Monika Schäfer	mail@msb-gesundheit.de
34590	Wabern	Horst Meise	meisefitness@aol.com www.horstmeise.de
36199	Rotenburg / Fulda	Meike Schögin	meike.schoegin@hotmail.de
39104	Magdeburg	Anika Linke	info@wellintime.de www.wellintime.de
42653	Solingen	Isabel Ihl	isabel.engels.ie@goolemail.com
46244	Bottrop	Anna-Lynn Hartig	al.hartig@web.de
59427	Unna	Stefan Deimann	Stefan-Deimann@gmx.de www.massage-deimann.de
61389	Schmitten	Dr. med. Thomas Lattke	t.lattke@gmx.de
64625	Bensheim	Claudia Schuster	Schuster2clol@yahoo.de
65817	Eppstein	Angelika Carl	angelika.carl@gmx.net
79098	Freiburg	Jennifer Herrmann	j.herrmann@regio-rehatagesklinik.de
82061	Neuried	Claudia Hölzl	clama.hoelzl@t-online.de www.claudia-sport.de
88316	Isny-Neutrauchburg	Carolin Schüßel	info@argentallinik.de www.argentallinik.de
88339	Bad Waldsee	Erna Schmid	schmid.erna4@gmail.com

(Stand: 31.03.2016)

Ihr Zertifikat zum 2. Mal verlängert haben

21217	Seevetal/Over	Daniela Paulsen-Korb	danny_sun24@yahoo.de
44869	Bochum-Eppendorf	Sven Adomat	info@activeleben.de www.activeleben.de
54579	Üxheim – Leudersdorf	Dr. med. Thomas King	
58509	Lüdenscheid	Christoph Niedermeyer	info@moveofit.de www.moveofit.de
58511	Lüdenscheid	Anne Hunfeld	a.hunfeld@gmx.net
64711	Erbach	Hedwig Huf	hedwig.huf@t-online.de www.hedwig-huf.de
89231	Neu-Ulm	Fabienne Hackler-Feil	online@fabienne-fitness.de www.fabienne-fitness.de

(Stand: 31.03.2016)

Ihr Zertifikat zum 3. Mal verlängert haben

21465	Wentorf	Daniela Oestreich	daniela.oestreich@gmx.de
28219	Bremen	Dr. Kristin Sauer	kristin.stingel@gmx.de
31303	Burgdorf	Mike Wrensch	info@weststadtreha.de www.weststadtreha.de
33106	Paderborn	Michael Stehr	stehr@vitalarbeit.de www.vitalarbeit.de
41749	Viersen	Ulrike Mrugalla	ulrikemrugalla@gmx.de
54474	Bad Neuenahr	Ruth Jäger	ruthjaeger@freenet.de
58566	Kierspe	Gabriele Stuberg	g.stuberg@praxis-stuberg.de www.praxis-stuberg.de
71229	Leonberg	Dr. med. Dieter Hoffmann	DrDieterHoffmann@aol.com

(Stand: 31.03.2016)



Staatlich anerkannter Fernlehrgang der AGR für Beratungsqualität beim Bettenkauf



Insbesondere bei Produkten, die unsere Gesundheit beeinflussen können, ist fachkundige Beratung unverzichtbar. Doch oft wird gerade beim beratungsintensiven Thema Bettenkauf Halbwissen verbreitet, da leider viele Verkäufer unzureichend geschult sind. Um Fachhändler mit aktuellem Wissen zum Thema Rückengesundheit zu versorgen, wurde von der AGR e. V. ein staatlich anerkanntes Schulungsprogramm für Bettenfachhändler entwickelt.

Die Teilnehmer können ihre Kompetenzen im Rahmen eines speziell konzipierten Fernlehrgangs erweitern und absolvieren im Anschluss an die Schulung eine umfassende und intensive Prüfung. Spätestens alle zwei Jahre werden die Lehrgangsteilnehmer aufgefordert, einen Refresher-Lehrgang zu absolvieren, um damit die Beratungsqualität dauerhaft zu gewährleisten. Nur Fachhändler beziehungsweise deren Mitarbeiter, die die Schulungen erfolgreich abgeschlossen haben, dürfen sich „AGR-Qualifiziertes Premium-Fachgeschäft“ beziehungsweise „Spezialist für rückengerechte Produktberatung“ nennen. In diesem Jahr kamen 10 neue Fachhändler hinzu.



22143	Hamburg	Betten Huntenburg Frau Nadine Daxer Herr Lars Ginap Frau Gudrun Glasow	Rahlstedter Bahnhofstr. 16 www.betten-huntenburg.de
23552	Lübeck	Betten Struve GmbH & Co. KG Frau Nina Dellien Frau Anke Bernet	Königstr. 87-89 www.betten-struve.de
40477	Düsseldorf	cubiculum – Fischers Bettenstudio GmbH Herr Uwe Bartkus	Nordstr. 2 www.cubiculum.de
40721	Hilden	cubiculum – Fischers Bettenstudio GmbH Herr Dirk Fischer	Schulstr. 9 www.cubiculum-hilden.de
46459	Rees	Betten ten Hompel Frau Dagmar Buchwald	Empeler Str. 87 www.betten-ten-hompel.de
48155	Münster	Bettenhaus Schründer KG Frau Ellen Heidkamp-Stempel	Weseler Str. 77 www.schruender.de
51379	Leverkusen	cubiculum – Fischers Bettenstudio GmbH Frau Petra Rüdiger	Düsseldorfer Str. 51 www.fischers-bettenstudio.de
58540	Meinerzhagen	Lienenkämper Betten & Wäsche Herr Jan Lienenkämper	Hauptstr. 2 www.lienenkaemper.de
81735	München	Das Matratzen & Betten Haus Inhaber Werner Dressel Herr Florian Scheuer Frau Tanja Dressel Marquart	Heinrich-Wieland-Str. 87 www.das-matratzen-haus.de
85053	Ingolstadt	DAS BETT, Ritter GmbH Frau Margit Hartner	Asamstr. 2 www.das-bett-in.de



Großer Besucherstrom auf der TheraPro in Stuttgart

Messe-Doppel aus MEDIZIN und TheraPro immer erfolgreicher – über 10.000 Besucher

Jens Löhn | AGR e. V.

Am 31. Januar ging die jährlich stattfindende Messe TheraPro zu Ende. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. war mit einem Stand vor Ort und konnte sich über zahlreiche Besucher freuen. Die Messe wird immer erfolgreicher und hat sich mittlerweile als feste Größe im süddeutschen Raum etabliert.

Das Messe-Doppel MEDIZIN und TheraPro verzeichnete in diesem Jahr einen Rekord: ein Plus von elf Prozent und insgesamt 10.125 Interessierte besuchten vom 29. bis 31. Januar die Messehallen in Stuttgart. Auf Ausstellerseite stieg die Kurve ebenfalls steil: 265 Aussteller, 15 Prozent mehr als im Vorjahr, waren vor Ort für die Besucher da. „Das Angebot aus Fachmessen, Kongressen und Rahmenprogramm ist 2016 noch breiter und vielfältiger geworden“, bestätigte Andreas Wiesinger, Mitglied der Geschäftsleitung der Messe Stuttgart.

Zufrieden äußerten sich die Messebesucher, die dem beliebten Messe-Doppel eine glatte Zwei gaben. Im Gesamturteil schneidet die 2016er-Ausgabe noch besser ab als die Messe im Vorjahr. Diese positive Resonanz schlägt sich in einer deutlichen Erweiterung des Einzugsgebietes nieder: Nahmen 2016 noch 33 Prozent aller Besucher eine Anreise von über 100 Kilometern in Kauf, so waren es diesmal 38 Prozent.

Das AGR-Team kann sich dem positiven Resümee nur anschließen. Insbesondere an den ersten beiden Tagen konnten wir eine große Anzahl an Besuchern an unserem Stand begrüßen. Das hat uns wieder einmal gezeigt, dass trotz immer weiter fortschreitender Digitalisierung nichts über den persönlichen Kontakt geht. Sehr gefreut haben uns auch die vielen Statements von Besuchern, die uns schon lange kennen und die uns ihre Anerkennung für unsere Arbeit mitgeteilt haben.

Wir konnten allerdings auch eine Menge guter Gespräche mit Besuchern führen, für die es der erste Kontakt mit der AGR war. So hatten wir nicht nur Gelegenheit, über unsere Arbeit und unseren staatlich anerkannten Fernlehrgang zu sprechen, sondern konnten auch einladen, die AGR-zertifizierten Produkte an unserem Stand einmal persönlich auszuprobieren.

Dabei wurden wir tatkräftig unterstützt von Ben-Mateta Kitatu, der uns auf der Messe

nicht nur für die individuellen Einsatzmöglichkeiten beratend zur Seite stand, sondern auch viele Tipps zum richtigen Umgang mit FLEXI-BAR und Co. gab. Erstmals hatten die Besucher auf der TheraPro auch die Möglichkeit, sich von den besonderen Eigenschaften des Functional-Floor-Systems der Firma FLEXI-SPORTS zu überzeugen. Ein Bodenbelag, der sich individuell im Trainingsraum auslegen lässt und hervorragende dämpfende und somit gelenkschonende Eigenschaften hat. Der spezielle Bodenbelag lud zum Ausprobieren ein und dafür stand natürlich eine große Auswahl an zertifizierten Sportgeräten zur Verfügung, wie zum Beispiel die Geräte zur Faszien selbstmassage von BLACKROLL. Die verschiedenen Produkte zur Faszienbehandlung konnten unter der Anleitung von Physiotherapeut Andreas Sperber ausprobiert werden, der insbesondere den jüngeren Besuchern den korrekten Einsatz der Geräte erklärte.

Weiterhin stand auch wieder ein bellicon (Minitrampolin) zum persönlichen Kennenlernen



Nicht nur der AGR-Stand, die Messe war insgesamt wieder sehr gut besucht



Die AGR präsentierte sich erstmals mit einem neuen Messestand



Das Minitrampolin bellicon fand auch auf der TheraPro reges Interesse



Das AGR Standteam Andreas Sperber, Ben-Mateta Kitatu, Jens Löhn, Detlef Detjen und Darius Talay (v. l. n. r.)

bereit. Das besonders elastische Schwinggefühl muss man persönlich erlebt haben, da es nur schwer zu beschreiben ist. Diese Art der Schwingung ist weniger belastend für Rücken und Gelenke und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Zum Thema Gleichgewichtstraining konnten wir interessante Trainingsgeräte mit Gütesiegel präsentieren. Neben den bestens bekannten Dynairkissen oder dem Jumper von TOGU hatten wir auch den Balanza Ballstep dabei. Eine auf Bällen gelagerte Platte, die sich vielfältig einsetzen lässt. Zum Beispiel auch in Kombination mit Slashpipe. („Ja, das ist die aus der Sendung „Die Höhle der Löwen.“ Eine

Antwort, die wir sehr oft an diesem Tag gegeben haben.)

Des Weiteren konnten sich Ärzte und Therapeuten über die Vorteile der MediMouse bei uns am Stand informieren. Herr Talay unterstützte uns in der Beratung, da die MediMouse nur von geschultem Fachpersonal eingesetzt werden sollte.

Wie wichtig der Haltungswechsel gerade im Büroalltag ist, das konnten wir anhand der Produkte von Officeplus und aeris zeigen. Warum nicht mal die Mails am Stehpult checken? Auch andere Tätigkeiten lassen sich bequem ans Pult verlagern. Da es flexibel einsetzbar

ist, passt es in jedes Büro. Und wer zwischen- durch doch mal sitzen möchte, muss dabei nicht auf Bewegung verzichten, zum Beispiel mit dem Aktivsitz swopper oder dem Stehsitz muvman, die beide bei uns ausprobiert werden konnten. Letzterer lässt sich auch sehr gut an Steharbeitsplätzen im Bereich der Produktion in Industriebetrieben einsetzen.

Die TheraPro war also wieder einmal eine gelungene Veranstaltung. Vielleicht merken Sie sich schon jetzt den Termin für die nächste MEDIZIN / TheraPro vor. Sie findet vom 27. bis 29. Januar 2017 statt. Und vielleicht haben auch wir wieder die Möglichkeit, für Sie vor Ort dabei zu sein.

Gewinner bei der AGR

Dass ein Besuch an unserem Stand nicht nur informativ ist, sondern auch lohnenswert, davon können unsere glücklichen Gewinner des AGR-Gewinnspiels berichten. Sie können ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit einem AGR-zertifizierten Produkt nun auch zu Hause vertiefen.

Gewonnen haben:

- einen TOGU Jumper: Godehard Stoll aus Regenstauf

- einen muvman von aeris: Dr. med. Katrin Karnahl aus Notzingen
- je eine BLACKROLL:
 - Anne-Kathrin Christ aus Mannheim
 - Dr. med. Anja Scheiblich-Roth aus Stuttgart
 - Nadine Fessler aus Sersheim
- eine Slashpipe: Stephanie Maiß aus Steinheim
- ein FLEXI-BAR: Christine Rupp aus Boxberg



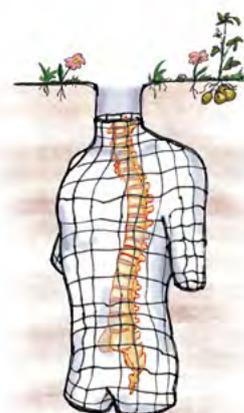


Gesunder Rücken – gutes Arbeiten

Weiterbildung für AGR-Referenten bei der Firma Socon

Hildegard Schmidt | Ergonomiecampus

Vom 1. bis 3. März 2016 trafen sich 17 AGR-Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention – die Spezialisten für Rückengesundheit – in der international tätigen Firma Socon Sonar Control Kavernenvermessung GmbH in Giesen, in der Nähe von Hildesheim, um sich zum Thema Gefährdungsbeurteilung weiterzubilden; darunter mehrere Betriebsärzte und Mitarbeiter betriebsärztlicher Dienste, Fachkräfte für Arbeitssicherheit sowie Sportpädagogen.



Alle einte der Wunsch, einmal im geschützten Raum Gefährdungsbeurteilungen mit dem Schwerpunkt Rückengesundheit durchführen zu können. Das nötige Werkzeug dazu brachten viele bereits durch ihre Weiterbildung bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. mit. Denn Grundlage für die Ermittlung von Risiken sind profunde Kenntnisse zu verhaltens- und verhältnisbezogenen Anforderungen. Der INQA Leitfadenscreening Gesundes Arbeiten (www.screening-gesundes-arbeiten.de), auch Bestandteil der Ausbildung zum AGR-Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention, war dabei ein ständiger Begleiter.

Der 67 Mitarbeiter beschäftigende Betrieb arbeitet hochspezialisiert: Er ist ein Fachbetrieb für die Vermessung von Kavernen, also Hohlräumen, die ein bis drei Kilometer tief in der Erde liegen. Dazu müssen Messwagen ausgestattet und am Bohrloch zur Kaverne positioniert werden. Das Equipment, insbesondere Sonden- und Schleusenbauteile, hat

Einzelgewichte von 30 bis 130 kg. Alles muss am Einsatzort – unter rustikalen Verhältnissen – „gewuppt“ werden. Im Betrieb selbst finden in den Werkstätten Montage, Reparatur, Kalibrierung und viele Arbeiten zur Realisierung der komplizierten Messtechniken im Außendienst statt, im Büro überwiegend und lange Bildschirmarbeiten. Themen, wie CAD, Datenlisten, Begleitdokumentationen, Personalwesen und ständige Prozessverbesserungen sowie Arbeitsschutz, werden an den Bildschirmarbeitsplätzen begutachtet und bearbeitet. Also alles in allem ein komplexes und spannendes Gebiet, in dem sich die 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Deutschland und Österreich bewegten.

Damit dies gut gelang, war ein Tag Vorbereitungszeit angesetzt. Hierbei erlernten die Teilnehmer die Knigge-Regeln für Beobachtungsinterviews sowie die Methoden zur Befragung, Erfassung und Auswertung der Erkenntnisse. In einer Lehrprobe ging es an

einen Mess- und Bildschirmarbeitsplatz, der neben ersten Erkenntnissen auch einige Überraschungen und viele Fragen zum diplomatischen Umgang bot: „Gasfeder an Stuhl und Tisch zu niedrig, Computermonitor gegen ein Fenster gerichtet.“ Die Frage, die sich hieraus ergab: Wie beschreibt man diesen Mangel und nimmt die betroffenen Mitarbeiter diplomatisch mit ins Boot? Denn es ist doch für sie so schön, aus dem Fenster blicken zu können ...

Einen ganzen Tag lang erfolgten die Beobachtungsinterviews und Selbsterprobungen im Werkstattbereich. Es wurde gemessen, fotografiert und letztlich immer wieder mit allen Beteiligten gesprochen. Ziel war es, gemeinsam zu überlegen, welche Verhältnisänderungen – sei es am Arbeitsplatz selbst oder in der Organisation und Kommunikation – machbar, sinnvoll und akzeptabel wären.

Die Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention entwickelten über drei Tage Fä-



Prokurist Haßelkus demonstriert die Montage von Sonden für die Vermessung von Kavernen



Besichtigung eines Messwagens



Teams bereiten sich auf Interviews vor



Zusammenbau von Equipment

higkeiten, von denen sie teilweise gar nichts wussten. In der abschließenden Präsentation vor dem Arbeitsschutzausschuss und der Geschäftsführung des Ingenieurbetriebes kam es am dritten Seminartag zu vielen Aha-Erlebnissen. Was für den Physiotherapeuten oder Sportpädagogen selbstverständlich war, wurde dort so mancher Fachkraft für Arbeitssicherheit nochmals deutlich: Welche Folgen kann starres Sitzen – zudem noch in Zwangshaltung – haben? Wie wirkt Beleuchtung auf

Sitz- und Sehanforderungen? Warum ist es wichtig, schwere Gewichte clever zu heben?

Die Teams gaben fachkundige Anregungen für Verbesserungen. Dabei musste auch erkannt werden, dass es ohne gesundheitsförderliches Verhalten nicht geht. Die besten Möbel nutzen nicht viel, wenn Beschäftigte sich nicht ausreichend eigeninitiativ bewegen und regelmäßig für eine bessere Körperhaltung sorgen.

Das Unternehmen Socon Sonar Control Kaverenvermessung hat sich als vollkommener Gastgeber für dieses Experiment erwiesen. Nun geht es dort weiter mit der Auswertung der Dokumentation. Denn auch der Geschäftsführung ist klar: „Lasst nun Taten folgen.“

Kontaktinformationen

Hildegard Schmidt
 Geschäftsführerin Ergonomiecampus
 An der Beuster 5b
 31199 Diekholzen
 ↗ 05121/265576

Das AGR-Team verjüngt sich

Jannes Eckhoff neu im AGR-Direktorium

Die Aufgaben der AGR werden immer vielfältiger und die erfolgreiche Entwicklung des Vereins haben schon lange den Wunsch bei uns geweckt, das Team personell zu verstärken. Denn nur mit zusätzlicher Unterstützung wird es uns mittelfristig möglich sein, Ihnen die gewohnten Leistungen in gleicher Qualität anbieten zu können und auszubauen.

Seit Anfang März hat sich unser Wunsch erfüllt, denn seitdem haben wir in Jannes Eckhoff eine tatkräftige Unterstützung gefunden. Jannes Eckhoff hat kürzlich sehr erfolgreich ein duales BWL-Studium abgeschlossen und wird uns zukünftig mit seinem Wissen unterstützen. Wir sind somit sehr froh, dass sich Jannes Eckhoff für die AGR entschieden hat.

Neben der allgemeinen Einarbeitung ins Team wird er das Direktorium um Detlef Detjen und Jens Lohn ergänzen und sukzessive einzelne Verantwortungsbereiche übernehmen. Sie erreichen Jannes Eckhoff ab sofort unter der Rufnummer 04284/927117 und per Mail unter jannes.eckhoff@agr-ev.de.



Jannes Eckhoff



Expertentagung bei Opel

Kooperationsveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit 2016

Ulrich Kuhnt | Sportpädagoge und Vorstand des BdR e. V.

Unter dem Motto „Ergonomie im Spannungsfeld von Kostendruck und Demografie“ fand anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März 2016 eine Expertentagung im Opel Auditorium in Rüsselsheim statt. Unter der Schirmherrschaft der AGR e. V. hatte die Adam Opel AG gemeinsam mit den Kooperationspartnern Dauphin HumanDesign Group GmbH & Co. KG, ITEM Industrietechnik GmbH, Herbert Waldmann GmbH und Wiha Werkzeuge GmbH zahlreiche Experten und Interessierte eingeladen, um dem Austausch über Ergonomiethemen einen besonderen Rahmen zu geben.

Bereits am Vorabend der Tagung fanden sich die Teilnehmer zu einem Get-together im Favorite Parkhotel in Mainz zusammen, um sich in lockerer Atmosphäre kennenzulernen. Teilnehmer, Referenten und Vertreter der beteiligten Unternehmen konnten auf diese Weise bereits vor der Tagung ins Gespräch kommen. Im Anschluss an die Tagung bestand die Möglichkeit, die Produktionsstätten zu besichtigen und die Oldtimerwerkstatt im Opel-Museum zu besuchen. Außerdem gab es veranstaltungsbegleitend im Foyer eine kleine Ausstellung mit AGR-geprüften Produkten der Firmen ITEM, Dauphin, Waldmann und Wiha, sodass sich die Teilnehmer über rückengerechte Produkte informieren konnten.

Vier Referenten gestalteten den fachlichen Teil der Tagung. Dabei wurde das Thema Ergonomie aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet: Wie werden ergonomische Konzepte am Montagearbeitsplatz und in Produktionsbereichen umgesetzt? Welche Aspekte sind in der praktischen Arbeit eines Ergonomiebeauftragten bei Opel wichtig? Wie wird bei Opel die Entwicklung eines ergonomischen Autositzes angegangen? Alle Vorträge stehen zum Download unter www.agr-ev.de/tdr2016 bereit.

Ergonomie am Montagearbeitsplatz

Prof. Dr. Martin Schmauder von der Technischen Universität Dresden beschäftigte sich mit den ergonomischen Bedingungen von Montagearbeitsplätzen. Seine Definition für Ergonomie lautet: „Ergonomie ist die Wissenschaft von der Anpassung der Technik an den Menschen zur Erleichterung der Arbeit. Das

Ziel, die Belastung des arbeitenden Menschen so ausgewogen wie möglich zu halten, wird unter Einsatz technischer, medizinischer, psychologischer sowie sozialer und ökologischer Erkenntnisse angestrebt.“

Ausgangspunkt für die Arbeitsplatzgestaltung ist demnach immer der Mensch mit seinen individuellen Leistungsvoraussetzungen. Montagearbeitsplätze sind wirtschaftlich und human gestaltet, wenn Arbeitshaltungen, Bewegungsabläufe, aufzubringende Kräfte und die räumlichen Bedingungen an den Menschen angepasst sind. Da die Leistungsvoraussetzungen von Mensch zu Mensch variieren, müssen bei der Einrichtung von ergonomischen Arbeitsplätzen individuelle Leistungsvoraussetzungen bestimmt werden. Dabei spielt zum einen die Leistungsfähigkeit eine Rolle. Sie wird zum Beispiel durch Alter, Geschlecht, Konstitution, Ausbildung, körperliche Fitness oder psychische Fähigkeiten beeinflusst. Zum anderen ist die Leistungsbereitschaft ausschlaggebend, die sich zum Beispiel in Tagesform, Motivation, Disposition, Krankheit oder Emotionen äußert. Die Gestaltung von Sitz-, Steh- und Sitz-Steharbeitsplätzen erfolgt auf der Basis umfangreicher ergonomischer Datensammlungen.

Fazit

Schlechte ergonomische Arbeitsplatzverhältnisse mindern Produktivität, Effektivität und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter. Gute ergonomische Verhältnisse können die Arbeitszeit reduzieren, die Produktqualität erhöhen, physische und psychische Belastungen reduzieren sowie die Arbeitszufriedenheit verbessern.

Ergonomie in der Produktion

Ulrich Kuhnt, Leiter der Rückenschule Hannover und Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. beschäftigte sich in seinem Vortrag mit

- der Bedeutung der Ergonomie für die Entstehung von muskuloskelettalen Beschwerden,
- der Symbiose von Verhaltens- und Verhältnisprävention in der betrieblichen Gesundheitsförderung und der Frage ob
- Ergonomie und Bewegung bzw. Dynamik im Widerspruch zueinander stehen oder sich ergänzen.

Anhand von konkreten Arbeitsplatzbeispielen der Firmen Waldmann und Wiha wurden ergonomische Aspekte bei der Einrichtung von Produktionsarbeitsplätzen erläutert. Da monotones Sitzen oder Stehen für Skelettmuskulatur, Gelenke und Wirbelsäule ungünstig ist, kommt dem Wechsel der Körperhaltungen und Körperbewegungen eine enorme Bedeutung zu. Mitarbeiter sollen fortlaufend spontane Minibewegungen ausführen können und am besten möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Gehen wechseln. Der ergodynamische Ansatz verknüpft somit besonders effektiv die Aspekte Ergonomie, Bewegungsschulung und körperliche Aktivität.

Ein Grundanliegen der Systemergonomie ist die Anpassung der Arbeit an den Menschen durch die Gestaltung des ganzen Arbeitssystems, bestehend aus Arbeitsplatz, Arbeitsraum, Arbeitsmittel, Umgebungsbedingungen und die Gestaltung der Organisation der Abläufe.



Prof. Dr. Martin Schmauder erläuterte ergonomische Konzepte für Montagearbeitsplätze



Besichtigung der Oldtimerwerkstatt im Opel-Museum

Das von der AGR zertifizierte Arbeitsplatzkonzept besteht aus drei Einzelkomponenten:

1. Arbeitsstuhl oder Stehsitz, der in Sitz- und Rückenlehnenhöhe individuell an die jeweiligen Nutzer angepasst werden kann (Stuhlkomponente: Dauphin).
2. Arbeitstischsystem, das aufgrund der ergonomischen Gestaltung die Produktivität erhöht und arbeitsbedingte Erkrankungen mindert (Tischkomponente: ITEM).
3. Beleuchtungssystem, das eine bestmögliche Ausleuchtung des Arbeitsplatzes sicherstellt und damit Zwangshaltungen vorbeugt und vorzeitiges Ermüden der Augen verhindert (Beleuchtungskomponente: Waldmann).

Fazit

Mitarbeitern sollten individuelle Spielräume für Verhaltensweisen und die Arbeitsplatzgestaltung angeboten werden, damit sie nach den Prinzipien der Ergodynamik so viele natürliche Bewegungsabläufe wie möglich ausführen können. Diese Forderung ist besonders

wichtig für ältere Mitarbeiter mit einer langen Betriebszugehörigkeit.

Ergonomieprozess in der Produktion

Jürgen Kaltbeitzel ist Ergonomiebeauftragter im Opel-Werk in Rüsselsheim und stellte die Handlungsfelder seines Arbeitsplatzes vor. Besonderes Augenmerk legte er auf die Vorteile, die durch Ergonomie entstehen. Das sind für die Mitarbeiter Erleichterung der Arbeit, höhere Motivation und die Reduzierung von Verletzungen und Erkrankungen. Für das Unternehmen bedeutet Ergonomie höhere Qualität, geringere Nacharbeit, höhere Produktivität und Reduzierung von Fehltagen und Ausfallkosten.

Kaltbeitzel identifizierte typische Belastungen für Angestellte im Automobilbau. Dazu gehören:

- Überkopfarbeiten
- große Reichweiten in Bückhaltungen
- Einsteigen in den vorderen Innenraum
- Tätigkeiten im schwer zugänglichen Tunnelbereich
- Aufbringen von relativ hohen Körper- und Fingerkräften
- Heben, Tragen, Ziehen und Schieben von Lasten

Fazit

Den konsequenten und systematischen Einsatz von bewährten Ergonomietools und -richtlinien hält Kaltbeitzel für entscheidend. Dadurch lässt sich die Mitarbeiterbelastung leicht ermitteln und bewerten, sodass ergono-

mische Gestaltungsmaßnahmen zielgerichtet abgeleitet werden können.

Fahrzeugsitze von Opel

Diplom-Ingenieur Rainer E. Grünen befasste sich neben Demografie mit anthropometrischen Grundlagen, Fahrzeugkonzepten im Allgemeinen und Fahrzeugsitzen von Opel im Besonderen.

Das von der AGR zertifizierte Fahrzeugkonzept berücksichtigt diese Unterschiede. Es beinhaltet:

- Ergonomiesitze für Fahrer und Beifahrer
- das FlexDoors-Türkonzept mit einem extra großen Türöffnungswinkel zur Unterstützung des optimalen Ein- und Ausstiegs
- das FlexSpace-Sitzkonzept mit einfacher und schneller Verstellung der Rückbank
- das FlexFix-Fahrradträgersystem, welches im hinteren Stoßfänger integriert ist und dadurch die einfache Positionierung von bis zu zwei Fahrrädern erlaubt

Fazit

Bei der Entwicklung von ergonomischen Fahrzeugkonzepten spielt der anthropometrische Unterschied zwischen Männern und Frauen eine entscheidende Rolle. Frauen sind circa zehn Zentimeter kleiner, haben ein breiteres Becken, schmalere Schultern und kürzere Extremitäten (v. a. Beine). Außerdem ist die Korpulenz unterschiedlich verteilt (Männer haben mehr Bauch, Frauen mehr Hüfte). Die „Expertentagung“ war insgesamt ein voller Erfolg.





Rückengerechte Zimmer, den Gästen zuliebe

Tanja Cordes | AGR e. V.

Das Südtiroler Berghotel Ratschings legt Wert auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Gäste. Für dieses bisher generell noch zu seltene, besondere Engagement wurde das Hotel jetzt mit dem „AGR-Hotel-Gütesiegel“ ausgezeichnet.

Wer häufig auf Reisen ist, kennt das Problem: Hotelbetten lassen vielfach zu wünschen übrig und schon nach der ersten Nacht meldet sich der Körper nicht selten mit Rückenschmerzen. Denn kaum ein Hotelbett bietet Urlaubern oder Geschäftsreisenden rückenfreundliche Bedingungen. Bei der Ausstattung des Mobiliars und speziell der Betten legen die wenigsten Hotelbesitzer Wert auf rückengerechte Beschaffenheit. Im Gegenteil: Meist sind bei der Einrichtung Design, Ambiente und Zweckmäßigkeit entscheidend und vor allem der Preis.

Ein großer Fehler, wie auch die aktuelle Studie des Fraunhofer Instituts belegt, denn für 98 Prozent der Gäste ist im Hotel nichts wichtiger als Bett und Matratze. Gesundheitliche Aspekte wie Rückenbeschwerden und / oder Schlafprobleme finden selten Beachtung. Eine zentrale Rolle für die Gesundheit des Rückens und die Schlafqualität spielt das Bett. In Hotels sind die Betten allerdings oft durchgelegen, hygienisch mangelhaft oder entsprechen nicht dem, was heutige, anspruchsvolle Bettentechnik zu bieten hat. Der Gast schaut zwar bewundernd in das Designerbad, aber nicht auf bzw. unter die Matratze. Mangelhaf-

te Liegequalität geht allerdings zu Lasten des erholsamen Schlafes, zu Lasten des Rückens und somit zu Lasten des Gastes.

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden. Aus diesem Grund wurde mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“, eine Auszeichnung geschaffen mit der rückengerechte Alltagsprodukte zertifiziert werden. Zusätzlich wurde das „AGR-Hotel-Gütesiegel“ entwickelt. Dieses Siegel wird ausschließlich an Hotels vergeben, die sich von der AGR auf fachlich definierte Mindeststandards hinsichtlich einer ergonomisch optimierten Ausstattung prüfen lassen.

Das Südtiroler Berghotel Ratschings in Italien hat die hohen Anforderungen erfüllt und wurde dafür mit dem AGR-Hotel-Gütesiegel ausgezeichnet. „Die rückengerechten Bettsysteme der Firma Lattoflex haben uns überzeugt und das Feedback unserer Kunden ist durchweg positiv. Es war somit eine gute Entscheidung allen Gästen diesen Komfort zu bieten“, sagt Inhaberin Annelies Rainer, die sich sehr



über die Auszeichnung der AGR freut. Das 4-Sterne-Hotel im Eisacktal ist ein stiller Ort, umgeben von einer einmaligen Naturkulisse und bietet den Gästen noch viel mehr als Gesundheitsbewusstsein. Im Winter lockt das Hotel mit seiner direkten Lage an der Piste. Im Sommer kann das Tal bei Wanderungen und Spaziergängen entdeckt werden. Nach langen Skifahrten oder Wanderungen lädt der große Wellness-Bereich mit Dampfbad und Saunalandschaft zum Entspannen ein.

Kontaktinformationen

Berghotel Ratschings
Bichl 43a
39040 Ratschings
Italien
☎ +39 0472/659800
✉ info@berghotel-ratschings.com





Immer in Berührung bleiben – mit dem Bürodrehstuhl „InTouch“

„InTouch“ von Dauphin ist AGR-zertifiziert

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG

Die Ergonomie-Experten der Dauphin HumanDesign Group haben das Drehstuhlkonzept „InTouch“ entwickelt. Es ist vom unabhängigen Expertengremium, das im Auftrag der AGR Produkte prüft, als besonders rückenfreundlich eingestuft worden.

Das Besondere des Sitzkonzepts: Der Drehstuhl „InTouch“ von Designer Martin Ballendat bleibt mit dem Sitzenden über den gesamten Bewegungsablauf „in touch“, in Berührung. Im Mittelpunkt der Entwicklung steht eine biege-elastische Rückenlehne, die sich vollflächig wie eine zweite Haut an den Rücken schmiegt und sich gleichzeitig nach hinten und zu beiden Seiten bewegen kann. Die Sitzschale ist in drei Segmente geteilt und passt sich der sitzenden Person daher ebenfalls über den gesamten Bewegungsablauf individuell an.

Eine Unterstützung nach Maß, die von der patentierten Dauphin-Mechanik „Synco-Dynamic Advanced“ so gelenkt und gesteuert wird, dass sie bei jeder Bewegungsstellung die Berührung zum Körper behält und in jeder Sitzposition körpergerecht und mit gleichmäßiger Druckverteilung optimal stützt. Bei dieser Mechanik handelt es sich um eine Synchronmechanik mit patentierter Kinematik: einmal auf das individuelle Körpergewicht eingestellt, besteht ein gleichbleibender Rückenlehnen-Gegendruck – man sitzt automatisch im Körperlot.

Sitz und Rückenlehne folgen allen Körperbewegungen nach vorne und hinten und

bleiben ständig mit dem Sitzenden in Berührung. Ungesunde Hohlräume zwischen den Kontaktflächen Körper und Stuhl gibt es nicht mehr. Die sitzende Person wird in jeder Sitzposition ergonomisch optimal unterstützt. Die fein abgestimmten Beweglichkeiten der dreigeteilten Sitzfläche in Verbindung mit dem weit vorne liegenden Drehpunkt der Synchronmechanik ermöglichen zudem, dass die Oberschenkel und Füße beim Zurücklehnen nicht angehoben werden, wie es bei den meisten herkömmlichen Stühlen der Fall ist.

Der Drehstuhl „InTouch IT 54325 115“ verbindet die klassischen Methoden der Sitzdynamik (optimierte Synchronmechanik) mit neuesten Erkenntnissen der Biomechanik (körpergerechte Adaption der Technik an die Sitzbewegungen). Die Synthese aus Ergonomie und prämierten Design, wurde vor Kurzem mit dem renommierten AGR-Qualitätssiegel „Geprüft & empfohlen“ für besonders rückenfreundliche Produkte ausgezeichnet. Neben dem Drehstuhl „InTouch“ erhielten bereits weitere Bürodrehstuhl- und Industriestuhlmodelle von Dauphin das AGR-Gütesiegel für hohe Funktionalität mit maximalem Sitzkomfort.



Der Bürostuhl „InTouch“ passt sich bei sämtlichen Bewegungsabläufen perfekt an jedes Körperprofil an (© Dauphin HumanDesign Group)

Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstraße 36
91238 Offenhausen
☎ 09158/17700
☎ 09158/17701
✉ info@dauphin-group.com
🌐 www.dauphin-group.com

Ergonomie 4.0 – die eigene Arbeitssituation überprüfen und optimieren!

Mit dem „90-Sekunden-Arbeitsplatzcheck“, entwickelt von der Dauphin HumanDesign Group, können Menschen, die viel im Sitzen arbeiten, ihren Arbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien bewerten. Außerdem erhalten sie nützliche Tipps zur Optimierung des eigenen Verhaltens sowie der Arbeitsplatzumgebung. Der „90-Sekunden-Arbeitsplatzcheck“ ist für iOS kostenfrei im App-Store oder online unter <http://arbeitsplatzcheck.com/> erhältlich

Geprüft & empfohlen Drehstuhl „InTouch“ von Dauphin

Der optimale Bürostuhl sollte vorrangig das dynamische, bewegte oder idealerweise auch lebendige Sitzen fördern. Die Dauphin HumanDesign Group hat dies erkannt und bringt mit ihren Bürostühlen viel gesunde Bewegung an den Arbeitsplatz. Neben dem „InTouch IT 54325 115“ erhielten auch die Bürostühle „Lordo advanced LO 33220 295“ und das Modell „Trendoffice sim-o operator SM 96335 155“ vor Kurzem das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken. Wir gratulieren!





Ergonomisches Sitzen für Industrie 4.0

AGR-Gütesiegel für Dauphin-Industriestühle

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign® Group

Die Ergonomie-Experten der Dauphin HumanDesign Group legen bei der Entwicklung ergonomischer Sitzlösungen besonderes Augenmerk auf die ganzheitliche Betrachtung der Arbeitswelt in Verwaltung und Produktion. Mit dem 24-Stunden-Stuhl „Tec 24/7 @Just“ und dem neuen „Allround“-Arbeitsstuhl bietet Dauphin maßgeschneiderte Sitzlösungen für ermüdungsfreies Sitzen am industriellen Arbeitsplatz.

Globalisierung und Automatisierung machen sich nicht mehr nur in der Verwaltung bemerkbar, auch industrielle Tätigkeiten werden dadurch maßgeblich beeinflusst: Statt mechanischer durch Menschen verrichteter Arbeitsabläufe werden viele Arbeitsschritte im Zeitalter von Industrie 4.0 weitläufig automatisiert und von Maschinen übernommen. Der Aufgabenbereich und die Tätigkeiten des Menschen in diesem System verlagern sich deshalb immer mehr zu steuernden und überwachen den Aktivitäten. Heutzutage gibt es neben den klassischen 24-Stunden-Arbeitsplätzen in der Industrie, wie zum Beispiel Leitwarten, immer mehr Verwaltungsarbeitsplätze, die 24 Stunden genutzt werden. Hierzu gehören beispielsweise Call-Center mit 24-Stunden-Kundenservices oder Empfangsbereiche von Krankenhäusern und Notaufnahmen. In diesen Bereichen muss der Stuhl nicht nur funktional und robust sein, sondern auch ästhetischen Kriterien genügen.

„Tec 24/7 @Just“ für das Sitzen rund um die Uhr

Mit dem 24-Stunden-Stuhl „Tec 24/7 @Just“ entwickelte Dauphin einen Arbeitsstuhl genau für diese Anforderungen. Er eignet sich

ideal für die hohen Ansprüche an das Sitzen im Wechselschichtbetrieb rund um die Uhr. Mit einer patentierten Sitzmechanik unterstützt der Stuhl seine Nutzer bei einem körpergerechten Sitzen und entlastet so die Wirbelsäule. Die nötige Bewegungsfreiheit sorgt dabei für dynamisches Sitzen mit kleinen Haltungswechseln. Das beugt bei einem dauerhaften, bewegungsarmen Sitzen Ermüdungserscheinungen sowie einseitigen Belastungen vor und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Die intuitive Bedienung und eine Schnellverstellung des Rückenlehnegedrucks ermöglichen den wechselnden „Be-Sitzern“ im Schichtbetrieb, den Stuhl mühelos für ihre individuellen Anforderungen einzustellen. Schließlich müssen Stühle an 24-Stunden-Arbeitsplätzen den vielfältigen Ansprüchen verschiedener Nutzer mit unterschiedlicher Körpergröße und Statur gerecht werden.

Neuer Allrounder im Industriestuhl-Segment

Neben innovativen Sitzlösungen für den 24-Stunden-Einsatz und die unterschiedlichen Anforderungen verschiedener Arbeitsbereiche von Labor- bis hin zu Produktionsarbeitsplätzen in ESD-Schutzonen bietet



Tec 24/7@Just

die Dauphin-Gruppe einen innovativen „Allround“-Industriestuhl. Der neue, vielseitig einsetzbare Arbeitsstuhl „Tec allround“ vereint höchste ergonomische Sitzqualität mit hoher Funktionalität, Bedienfreundlichkeit und einer robusten Bauweise. Als Allrounder im Industriestuhlsegment erfüllt er die unterschiedlichsten Ansprüche verschiedener Arbeitsbereiche und Nutzer. Dabei können vielfältige Komponenten und Ausstattungsvarianten nach Bedarf ausgewählt werden. So steht der neue Industriestuhl von Dauphin beispielsweise für Werkstatt- und Produktionsbereiche in strapazierfähigem Polyurethan zur Verfügung, während bei der Laborausführung spezielles Kunstleder zum Einsatz kommt, das desinfektionsmittelbeständig ist, aber dennoch eine angenehme Oberfläche aufweist.

Kontaktinformationen

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG
Espanstraße 36
91238 Offenhausen
☎ 09158/17700
☎ 09158/17701
✉ info@dauphin-group.com
🌐 www.dauphin-group.com



Tec allround

Geprüft & empfohlen AGR-Gütesiegel für Industrie 4.0

2012 wurden sechs Industriestühle von Dauphin erstmals mit dem renommierten Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR e. V. ausgezeichnet. Im vergangenen Jahr wurde die Reihe der besonders rückenfreundlichen Dauphin-Arbeitsstühle für das betriebliche Umfeld um die Modelle „Tec 24/7 @Just“ (mit höhenverstellbarer Polster-Rückenlehne) und „Tec allround“ (IS 21435) erweitert. Wir gratulieren!





Gesundes Gehen und Stehen

Schuhe von Joya bringen Entlastung im Alltag

Andy Dittert | Joya Academy

Der menschliche Körper ist nicht für das Gehen auf hartem, flachen Boden geschaffen. Zudem lassen herkömmliche Schuhe eine natürliche, aktive Bewegung des Fußes kaum noch zu. Dadurch wird die Stütz- und Haltemuskulatur vernachlässigt, was zu Problemen am Bewegungsapparat führen kann.

Elastischer Untergrund entlastet

Der positive Effekt von weichem, elastischem Untergrund auf den Bewegungsapparat wird in der Physiotherapie schon seit langer Zeit im Sinne eines propriozeptiven Trainings genutzt und ist ein hochaktuelles Thema in der Prävention und Rehabilitation.

Die Marke Joya hat einen Schuh entwickelt, der sich dieses Prinzip zu Nutze macht. Das weiche und elastische PU-Material der Joya Sohle bewirkt beim Gehen und Stehen eine optimale Druckverteilung, wodurch hohe punktuelle Belastungen vermieden werden. Beim Fersenaufsatz auf der weichen Joya Sohle macht der Fuß „Mikrobewegungen“, wodurch die gelenknahe Muskulatur im Fuß, Hüft- und Rückenbereich zusätzlich aktiviert werden kann. Durch die starke Dämpfung der weichen PU-Sohle kann der Druck auf die Wirbelsäule reduziert werden, was zur Entlastung der Bandscheiben führen kann.

Die physiologische Wirkung

Der Aufbau und die Technologie des Schuhs basieren auf der jahrelangen im Funktionsschuhbereich gesammelten Erfahrung der Schweizer Familie Müller. Das Wissen basiert auf zahlreichen Erkenntnissen aus Studien mit Vorgängerprodukten und einem ständigen Dialog mit Ärzten, Physiotherapeuten und orthopädischen Fachleuten. Das Joya Konzept basiert somit vor allem auf langjähriger Erfahrungswissenschaft und der ständigen Adaption der Technologie, die aus Ärzte- und Kundenfeedbacks resultiert.

Die biomechanische Wirkung der weich-elastischen Joya Sohle zielt auf folgende drei Effekte ab:

1. Aktive Abrollbewegung

- Die sehr weiche Charakteristik der Joya Sohle erleichtert das Aufsetzen der Ferse in Supination und soll eine langsamere Pronationsbewegung des Fußes ermöglichen bzw. einer Überpronation entgegenwirken.



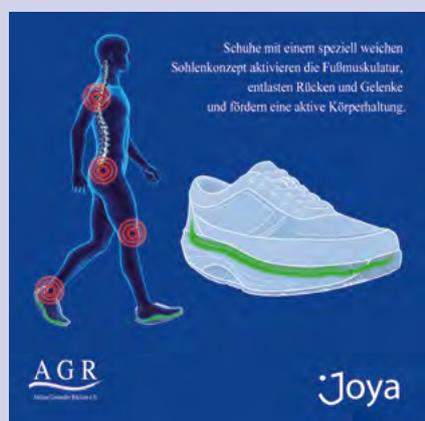
- Die durchgehend weiche Sohle soll eine Torsionsbewegung des Fußes ermöglichen, die in herkömmlichen Schuhen wegen der harten Brandsohle nur eingeschränkt oder gar nicht möglich ist.

Das Ziel: Dem Fuß zu helfen, von der „Abklappbewegung“ des Normalshuhs mit hohen Fersen- und Vorfußdruckspitzen zu einer homogenen, druckgleichen Abrollbewegung zu finden.

2. Aktive Beckenbewegung

- Beim Aufsetzen der Ferse drückt das Körpergewicht die weich-elastische Sohle zusammen, wodurch das Becken auf dieser Seite absinkt.
- Dadurch hält der diagonale Rückenstrecker dagegen und muss durch Anspannung stabilisieren.

Das Ziel: Den Körper darin zu unterstützen, mithilfe von mehr Beckenbewegungen die Rückenmuskulatur zu aktivieren und so die natürliche Stoßdämpfung zu verbessern. Außerdem soll der Körper aufgefordert werden,



Geprüft & empfohlen Joya Schuhe

Alle Schuhe der Firma Joya erfüllen die strengen Anforderungskriterien der AGR. Das unabhängige medizinische Expertengremium hat die Joya Schuhe als besonders rückengerecht beurteilt, da hinter allen Sohlen eine funktionale, physiologisch überzeugende Grundidee steckt und alle medizinischen Anforderungen erfüllt werden. Den so wichtigen Aspekt der Kundenberatung greift erfreulicherweise das Joya Fachhandelskonzept auf, welches eine ausführliche Beratung in den Vordergrund stellt. Wir gratulieren Joya zum AGR-Gütesiegel!





Expertenstimmen



„Im Zentrum für Gelenk- und Sportchirurgie führen wir teilweise sehr komplexe Knieoperationen durch. Meine Erfahrung mit Joya ist, dass dieser gesunde Schuh vor der Operation prophylaktisch wirkt und nach der Operation die Genesung unterstützt. Denn dank seiner weich-elastischen Sohle ist der Joya Schuh ausgesprochen gelenkschonend. Zudem federt die Sohle beim Gehen laufend Schläge ab. So werden nicht nur Gelenke, sondern auch die Wirbelsäule geschont. Gesunde Menschen profitieren ebenso durch das Tragen des Schuhs.“

PD Dr. med. Andreas L. Oberholzer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie FMH in Zürich. www.gelenk-sportchirurgie.ch



Über Joya

Gegründet im Jahr 2008 in Roggwil / Schweiz, setzte die junge Firma in den letzten sieben Jahren bereits über 1,2 Millionen Komfortschuhe ab. Der weichste Schuh der Welt ist u. a. in der Schweiz, Österreich, Deutschland, Ungarn, USA, U.A.E., Spanien, Italien, Skandinavien, Japan und in Korea erhältlich. Das derzeit über 1.200 Verkaufsstellen umfassende Vertriebsnetz wird im laufenden Jahr auf die Türkei, Saudi Arabien und den Iran ausgeweitet.

durch die leichte Instabilität beim Fersenaufsatz schnellstmöglich kleine Ausgleichsbewegungen zu machen und so die kleinen, gelenksnahen Muskeln im Fuß- und Hüftbereich verstärkt zu aktivieren.

3. Schonende Wirkung

- Durch den weichen Fersenaufsatz werden die Schläge des harten Bodens abgemildert.
- Beim Stehen hilft die weiche Sohle dabei, den Druck besser zu verteilen und kleine Ausgleichsbewegungen zu machen.

Das Ziel: Dem Körper mithilfe der extrem starken Dämpfung dabei zu helfen, die Gelenke und Bandscheiben zu entlasten. Außerdem

soll durch die kleinen Balancebewegungen auch beim Stehen eine aktivere Haltung eingenommen werden.

Kontaktinformationen

Joya Academy
Andy Dittert
☎ +41 71/4547999
✉ dittert@joyashoes.com
🌐 www.joyashoes.com



Das Joya Prinzip: weiches Einsinken in die Joya Sohle



Links: Belastung in einem herkömmlichen Schuh
Rechts: Gehen in einem Joya Schuh



Warum ist das richtige Liegen so wichtig?

Über Entwicklung und Bedürfnisse der kindlichen Wirbelsäule

Radina Leuchter | Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Unsere Wirbelsäule ist unser Rückgrat. Sie hält uns ein Leben lang aufrecht und muss jeder Drehung, jeder Verbiegung, jeder Erschütterung und jeder Last viele Jahre standhalten. Denn erst die aufrechte Körperhaltung und Lebensweise unterscheidet den Menschen von den Primaten.

Physiologie der Wirbelsäule

Wenn man zurück zur Phylogenese schaut, wird deutlich, dass diese Aufrichtung nicht einfach als eine Scharnier-Bewegung von 90 Grad in den Hüftgelenken entstanden ist, sondern durch die keilförmige Ausbildung des fünften Lenden- und ersten Sakralwirbelkörpers. Die Aufrichtung wurde also um das Kreuzbein als Drehpunkt vollzogen. Eben diese aufrechte Körperhaltung des Menschen bedingt auch die Sonderform der menschlichen Wirbelsäule im Vergleich zu der einfachen S-förmigen Wirbelsäule der Vierbeiner. Die Lumbalbereich-Lordose, die funktionell bedingt während der Evolution entstand, ist der wesentliche Unterschied.

Die „fertige“ menschliche Wirbelsäule gleicht, aus der seitlichen Perspektive betrachtet, einem „Doppel-S“, mit einer zervikalen- und einer lumbalen Lordosierung – also einer Krümmung im Hals- und im unteren Rückenbereich nach vorn – und mit einer thorakalen und sakralen Kyphosierung – also einer Krümmung nach hinten im Brustwirbelsegment und im sakralen Bereich. Nur durch diese Form kann

die menschliche Wirbelsäule die hohe Beanspruchung aushalten. Die Krümmungen, die ineinander übergehen, richten sich nach einem geraden, der Schwerkraft folgenden Lot und wirken dabei entlastend, wie elastische Federn. Falls jedoch wesentliche unphysiologische Abweichungen, wie zum Beispiel Last oder Zugkraft, dauerhaft ungünstige Biegungen verursachen, führt dies zu Fehlbelastungen und in der Summe zu irreversiblen, schwer oder kaum zu behandelnden Rückenschädigungen und -schmerzen.

Wenn wir nun die Phylogenese auf die Fötusentwicklung übertragen, finden wir viele Ähnlichkeiten. Im engen Mutterleib liegt der Fötus stark gebeugt, dabei ist die Wirbelsäule, die schon im Ultraschall gut zu sehen ist, kyphotisch. Nach der Geburt und in den ersten Monaten sind alle Säuglinge meist ebenfalls in einer andauernden kyphotischen Stellung gehalten, zum Beispiel in den Armen der Mutter beim Stillen sowie beim Tragen im Tuch oder in einer Tragehilfe. Im Verlauf wird die Nacken- und Rückenmuskulatur gekräftigt, sodass der Säugling seinen Kopf besser und



selbstständig halten kann. Mit sechs bis neun Monaten können einige Säuglinge schon alleine sitzen. Während dieser gesamten Zeit wird der Rücken nach wie vor physiologisch kyphotisch gehalten, wie die S-förmige Wirbelsäule der Vierbeiner, doch es handelt sich nicht um eine krankhafte Fehlstellung der Säuglingswirbelsäule – dies ist noch als physiologisch zu betrachten.

Die für den Menschen typische Lordosierung des unteren Bereiches der Wirbelsäule entwickelt sich beim Säugling erst – ebenso wie es in der Evolution beim Menschen entstanden ist – durch Erlangung weiterer Funktionen, nämlich durch das allmähliche Aufrichten, also bei Gehbeginn. Dabei spielt selbstverständlich die Entwicklung der Muskulatur eine Rolle – die Oberschenkelextensoren müssen kräftig sein, die Rumpfmuskulatur muss imstande sein, Ausweichbewegungen zu kompensieren.



Geprüft & empfohlen BoxspringKids-Matratze von ALVI

Für eine gesunde Entwicklung des Rückens ist die richtige Matratze bei den Kleinsten ein entscheidender Faktor. Die Matratze BoxspringKids von ALVI wurde vor Kurzem mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken ausgezeichnet. Die praktische Duo-Matratze mit einer weicheren Baby- und einer festeren Kinderseite stützt nachweislich den Körper punktelastisch und sorgt damit für gesunden Kinderschlaf. Ein trittfester Matratzenrahmen gibt zusätzliche Sicherheit, damit die Kinderfüße nicht zwischen Matratze und Bettgestell eingeklemmt werden können. Wir gratulieren!





Gesunde Wirbelsäulenentwicklung unterstützen

Doch weil beim schnell wachsenden Säugling die Länge oft nicht unbedingt der Kraftzunahme entspricht, kann es im Kleinkindalter durchaus zu der Entwicklung eines Hohl-Flach-Rückens kommen, das heißt, zu einer starken Hyperlordose im lumbalen Bereich, die durch eine verstärkte Verkrümmung im Brustwirbelbereich kompensiert wird. Diese beim Kleinkind noch „zugelassene“ physiologische Haltung kann bei fehlender Aktivierung der Muskulatur allerdings noch über die Pubertät hinaus bestehen und zu langfristigen Haltungsschäden führen.

So wird deutlich, dass eine frühe „Erziehung“ des wachsenden Körpers, im Sinne einer Unterstützung der Muskelaktivität von Vorteil sein kann und dringend empfohlen ist. Eine physiologische Muskelkräftigung findet automatisch bei aktiven Kleinkindern statt, denn durch möglichst viel Bewegung wird ein gesunder Tonus der Muskulatur gewährleistet. Doch auch nachts bzw. beim Liegen generell ist es von enormer Wichtigkeit, die funktionelle Kräftigung der Muskulatur und somit die Entwicklung einer gesunden Lumballordose zu unterstützen – gerade weil die Kleinen oft bis zu 16 Stunden während des Tag-Nacht-Zyklus schlafen.

Bedeutung des Liegens

Neben aktivierenden Körperspielen und Baby- bzw. Kleinkindübungen ist somit die Wahl der richtigen Matratze wesentlich. Eine zu weiche Matratze würde die kyphotische Form halten, eine zu harte Matratze könnte die Ausbildung einer Hyperlordose bedingen, ohne dass die Muskulatur physiologisch beteiligt ist, sodass ein Hohl-Flach-Rücken und Muskelhartspann bis hin zu Muskelkontrakturen im Beckenbereich vorprogrammiert sind.

Eine gewisse Federung der Liegefläche, die durch diese Elastizität punktgenau nachgibt und durch einen balancierten, optimalen Härtegrad ergänzt wird, kann die Muskulatur auch im Liegen in diesem für die Formung des Rückens äußerst wichtigen Lebensabschnitt auf sanfte Weise physiologisch „aktiv“ halten, sodass Haltungsschäden auf lange Sicht physiologisch vermieden werden können. Das Prinzip der leichten Federung bietet der wachsenden Muskulatur am Rumpf eine dauernde, mäßige Gegenspannung an, sodass diese durch eine sanfte Eigenanspannung antwortet und tonisiert werden kann, anstatt im Schlaf zu erschlaffen.

Eine neue Baby- bzw. Kindermatratze, die diesen Anforderungen optimal entspricht, hat der Hersteller Alvi im Oktober 2015 auf den Markt gebracht. Die sogenannte „Boxspring-Kids“-Matratze wurde von den Alvi-Experten in Höxter entwickelt, von ärztlicher Seite begutachtet und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet – wie auch schon die Matratzen Air Sleep und Schlummerland. Im Hinblick auf die sich entwickelnde Wirbelsäule der Babys und Kleinkinder beinhaltet diese innovative Matratze alle wesentliche Punkte, die für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule und Muskulatur von Bedeutung sind. Praktische Tests bestätigen die Effizienz der Matratze bezüglich Schlafkomfort, Baby-Durchschlafvermögen, Aktivitätsverhalten und Ruhephasen. Eine weitere, besonders wichtige Eigenschaft dieser neuentwickelten Baby- / Kleinkind-Matratze ist die vergleichsweise hohe Luftzirkulation, die zusammen mit den verwendeten Materialien für ein gesundes Klima an der Babyhaut sorgt.

Der gesunde Rücken unserer Kinder ist für eine gesunde Körperhaltung entscheidend und spielt eine wichtige Rolle für körperliches

Über die Autorin

Frau Radina Leuchter ist Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie (Berufsbezeichnung und Titel vergeben von der Ärztekammer Hamburg). Nach Absolvierung und Tätigkeit im Bereich der Unfallchirurgie sowie der allgemeinen operativen und konservativen Orthopädie an akuten und fachorthopädischen Kliniken in der Schweiz und Deutschland, ergänzte sie ihr Spektrum durch eine Tätigkeit in der operativen Kinderorthopädie im AKH (Abteilung der UKE Hamburg) sowie Fortbildungen im In- und Ausland (Italien, England, Schweiz, Holland).

Sie ist Mitglied mehrerer medizinischer Fachgesellschaften (DGOOC, AGA, DAF und BVOU). Zurzeit lebt sie mit ihrem Ehemann und ihrer Tochter in Stuttgart.

und seelisches Wohlbefinden. Ein Kind, das ohne Schmerzen, Muskelschwächen oder Verspannungen heranwächst, kann sich am ehesten und am besten entfalten und auf die Anforderungen des Erwachsenenlebens vorbereiten. Dauerhafte Schädigungen durch Erkrankungen zu vermeiden und ein gesundes System zum Aufwachsen unserer Kinder zu erschaffen, um ihnen eine gesunde Zukunft zu gewährleisten, sollte unsere Prämisse als Therapeuten, Ärzte und Eltern sein.

Kontaktinformationen

ALVI Alfred Viehhofer GmbH & Co. KG
Pfennigbreite 44
37671 Höxter
☎ 05271/97510
✉ info@alvi.de



Ergonomische Tragehilfe für Groß und Klein

Ergobaby Komforttragen

Nach Informationen der Ergobaby Europe GmbH

Ein Baby möchte getragen werden und Eltern wollen ihm jederzeit nah sein. Komforttragen erfüllen beide Bedürfnisse und sind im Familienalltag eine praktische und ergonomisch wertvolle Hilfe.

Wenn zwei Menschen Eltern werden, verändert sich ihr Leben. Ab sofort dreht sich fast alles nur noch um das Kind. Jede Bewegung, jedes Gähnen, jeden Ton möchte man hautnah miterleben und gleichzeitig alles dafür tun, dass die körperliche und geistige Entwicklung optimal verläuft. Nicht wenige Eltern greifen aus diesem Grund zu einer praktischen Hilfe im Alltag: der Babytrage. Und das ist auch gut so.

Der Mensch, ein Tragling

Ein Baby fühlt sich in der Trageposition am wohlsten. Das liegt in seiner Natur. Der Mensch ist nämlich weder Nestflüchter noch Nesthocker, er ist ein Tragling. Schon vor Tausenden von Jahren wurde er auf Hüfte, Bauch oder Rücken transportiert. Auch heute tragen noch Zweidrittel der Weltbevölkerung ihre Babys – vor allem in den traditionell orientierten

Kulturen Lateinamerikas, Afrikas und Asiens. Den Atem und Herzschlag der Eltern zu spüren sowie der direkte Hautkontakt sind immer noch die Faktoren, die dem Säugling ein sicheres und geborgenes Gefühl vermitteln.

Eine Babytrage schenkt Flexibilität

Und auch für das Elternteil ist es gut zu wissen, dass es jederzeit auf die Bedürfnisse des Neugeborenen reagieren kann. Hat es Hunger, hat es Schmerzen oder braucht es einfach nur körperliche Nähe? Das beruhigt und gibt gerade jungen Eltern Sicherheit und Selbstbewusstsein. Aber Mütter und Väter wissen: Es kommt der Moment, in dem sie vom Alltag wieder eingeholt werden. Die Wäsche muss gewaschen, die Einkäufe erledigt und die Wohnung geputzt werden. Eine Babytrage kann hier sehr hilfreich sein, denn sie sorgt



für freie Hände und mehr Flexibilität. Plötzlich geht beides: dem Kind nah sein und gleichzeitig den alltäglichen Aufgaben nachgehen.

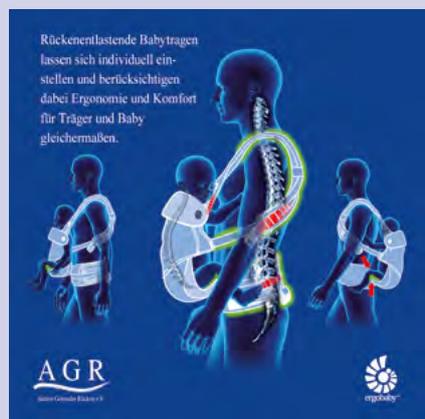
Da aber auch Babys nicht schwerelos sind, ist es wichtig, dass die Tragehilfen das Gewicht gleichmäßig auf Rumpf und Schultern des Tragenden verteilen. So kann Rücken- und Gelenkschmerzen vorgebeugt werden. Gut gepolsterte Schulter- und Beckengurte mit einer Mindestbreite von sechs bis acht Zentimetern sorgen dafür, dass es angenehm bleibt – auch wenn der Nachwuchs längere Zeit vor der Brust, auf der Hüfte oder auf dem Rücken getragen werden möchte. Und wie bei einem guten Treckingrucksack sollten auch hier die Riemen verstellbar sein und sich so jeglicher Körperstatur anpassen.

Geprüft & empfohlen Ergobaby Komforttrage

Eine ergonomische Babytrage sollte sowohl für die Anwender als auch für Babys rückenfreundlich sein. Dabei ist es wichtig, dass die Babytrage an die unterschiedlichen Körperstaturen der Erwachsenen anpassbar ist und ein geringes Eigengewicht hat. Ein gut gepolstertes Gurtsystem, das leicht handhabbar und körpernah zu tragen ist, ermöglicht dies. Die Last muss dabei durch das Gurtsystem sowie durch einen Beckengurt gut verteilt werden, um ein rückenfreundliches und rückenentlastendes Tragen zu ermöglichen.

Die Babytrage ist dabei idealerweise so konstruiert, dass das Baby eine natürliche Haltung einnehmen kann. Ideal ist die Anhock-Spreiz-Haltung, da diese für eine gesunde Entwicklung der Hüftgelenke und der Wirbelsäule maßgeblich ist. Eine leichte Positionierung des Kindes in der Trage, die auf die Größe des Kindes abstimmbare ist, muss gewährleistet sein.

All diese Kriterien erfüllen die Babytragen von Ergobaby, weshalb sie auch vor Kurzem mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken ausgezeichnet wurden. Wir gratulieren!





Die optimale Anhock-Spreiz-Haltung

Was für den Erwachsenen gilt, ist aber auch für das Baby unheimlich wichtig: die korrekte ergonomische Haltung. Je nachdem, in welcher Entwicklungsstufe sich das Kind gerade befindet (Totalkyphose bis Lendenlordose), benötigt es für Kopf und Rücken mehr oder weniger Unterstützung. Denn das hat direkte Auswirkung auf die Entwicklung sowohl der Wirbelsäule als auch der Hüftgelenke. Die ideale Position dafür ist die Anhock-Spreiz-Haltung: Die Beine sind in einem Winkel von 90 bis 110 Grad in der Hüfte gebeugt („anhockt“) und zwischen 30 und 55 Grad von der Körpermitte ausgehend abgespreizt. Wer ein Baby hochhebt, kann beobachten, dass es instinktiv versucht, diese Haltung einzunehmen. Eine Tragehilfe muss genau dahingehend unterstützen.

Damit das schnell und einfach geht, hat die Dänin Karin Frost 2002 die Ergobaby Komfort-

trage entwickelt. Ihr Wunsch: Eine Babytrage, die die gesunde körperliche Entwicklung des Kindes fördert, die Eltern entlastet und dabei leicht anzuwenden ist. Seither arbeitet Ergobaby gemeinsam mit Hebammen, Trageberatern und weiteren Health-Professionals an der Weiterentwicklung der ergonomischen Babytragen, um die praktische Alltagshilfe immer weiter zu optimieren.

Eine Trage für jede Situation

Das Ergebnis: eine Auswahl an Komforttragen für unterschiedlichste Bedürfnisse. Ob klassisch, sportlich, modebewusst oder mit vier verschiedenen Trageweisen (Bauch-, Rücken-, Hüft- oder Fronttrageweise) – jedes Modell zielt auf eine korrekte ergonomische Haltung für Eltern und Kind ab. Die Kopfstützen sind verstellbar und ein zusätzlicher Regen- und Windschutz bietet den nötigen Komfort, damit sich der Nachwuchs auch bei ungemütlichen Wetterverhältnissen geschützt und geborgen fühlt.

Weil ein Neugeborenes andere Bedürfnisse hat als ein drei- oder vierjähriges Kind mit bis zu 20 Kilogramm Körpergewicht, wächst eine Ergobaby Komforttrage mit. Nicht nur die Kopfstützen lassen sich anpassen. Neugeborenen-Einsätze sorgen dafür, dass sich bereits Kinder mit 3,5 Kilogramm sicher und geborgen fühlen. Nah an der Brust von Mutter oder Vater wird das Schutzgefühl, das der Säugling aus dem Bauch der Mutter kennt, in die Außenwelt übertragen.

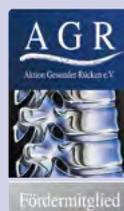
Kontaktinformationen

Ergobaby Europe GmbH
 Ansprechpartner: Stefanie Falk
 Mönckebergstr. 11
 20095 Hamburg
 ✉ kundenservice@ergobaby.de

Vorteil für Fördermitglieder

Am Anfang stand eine Mutter mit Vision: Karin Frost wollte die ultimative Babytrage entwickeln, die für Babys und Eltern sowohl gesund als auch komfortabel ist. Ergobaby steht nun seit mehr als 10 Jahren für ergonomische und einzigartig leicht zu bedienende Produkte. Das sind Produkte, die das Beste für Eltern und Kind zum Ziel haben. Sie unterstützen die gesunde körperliche und seelische Entwicklung des Babys und sind zugleich bequeme und praktische Alltagshilfen für jedes Elternteil.

Ergobaby-Vorteilsleistung: –20 %





Vakuumheber sorgen für mehr Ergonomie in Betrieben

Lasten gelenkschonend heben

Nach Informationen der TAWI GmbH

Die manuelle Handhabung, die das Tragen und Heben von schweren Lasten mit sich bringt, ist in vielen Arbeitsumgebungen immer noch üblich. Das gilt für verschiedene Industriebereiche, wie zum Beispiel Verpackung, Vertrieb, Logistikzentren, und bei unterschiedlichen Herstellungsverfahren. Damit sich das Risiko von Verletzungen und anderen langfristigen gesundheitlichen Schäden, die durch wiederholtes manuelles Heben entstehen, reduzieren, können Arbeitgeber die Arbeitsumgebung verändern und verbessern.

Moderne Vakuumheber und Elektroseilzüge der Firma TAWI erweisen sich dabei als wertvolle Helfer und wurden vor Kurzem mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken ausgezeichnet. Sie sind unter anderem individuell einsetzbar und können an den Arbeitsplatz angepasst werden.

Vakuumheber / Vakuumgreifer

Eine Möglichkeit der maschinellen Lastenhebung ist die Vakuumtechnik. Hier erhielten die Vakuumheber VacuEasylift und VacuCobra sowie der Vakuumgreifer TAWIGrip das AGR-Gütesiegel. Mit diesen Geräten lassen sich Kartons oder Säcke stapeln, Fässer verladen, Steinplatten verlegen und vieles mehr. Das technische Prinzip ist denkbar einfach: Zwischen dem Saugfuß des Saughebers und des zu hebenden Gegenstands wird ein Unterdruck erzeugt, sodass der Hubschlauch sich durch den Unterdruck zusammenziehen und die Last bewegt werden kann. Einzige Voraussetzung: Es muss sich um eine möglichst

glatte und luftundurchlässige Fläche handeln. Je nach Bedarf müssen dafür unterschiedliche Saugfüße zur Verfügung stehen. Ein sogenannter Gummidichtrock kann zusätzlich dafür sorgen, dass die Vakuumtechnik auch bei porösen Materialien einwandfrei funktioniert.

Vakuumheber und -greifer gibt es in verschiedenen Ausführungen. Sie lassen sich an unterschiedlichen Aufhängesystemen befestigen. Hier spielt es eine entscheidende Rolle, dass der Lastenheber nicht zu schwer ist und einen ergonomischen Bediengriff für Rechts- und Linkshänder hat. Auch hier gibt es eine Schnellwechsellkupplung. Schnelles Ansaugen und Freigeben sowie leichtgängiges Drehen und Schwenken der Last mit der Hand sind wichtig. Das Schwenken kann dabei eine Drehfunktion ermöglichen, die im oberen und unteren Teil des Hubschlauchs integriert ist.

Seilzüge

Seilzüge sind ideal, um Lasten bis zu einem Gewicht von 120 Kilogramm zu bewegen – egal, ob es Kartons, Beutel, Eimer, Platten, Fässer oder Paletten sind. Die Systeme ViperHoist VH60 und VH120 sind besonders variabel einsetzbar, weil sie sich an Schwenkkränen und anderen Kransystemen befestigen lassen. Um eine hohe Bedienfreundlichkeit zu gewährleisten, ist der Seilzug nicht schwerer als circa 22 Kilogramm. Ein sogenannter Einhand-Pistolengriff oder ein Joystick für Rechts- und Linkshänder gewährleisten die ergonomische Bedienung.

Damit die Arbeit leicht, schnell und ökonomisch von der Hand geht, lassen sich Werkzeuge, wie Haken oder Klemmgreifer, schnell tauschen. Eine Schnellwechsellkupplung erleichtert den Wechsel enorm, weil dafür kein großer Werkzeugeinsatz anfällt oder ein anderer Aufwand entsteht. Außerdem ist der Seilzug so beschaffen, dass das Anheben, Dre-





hen und Schwenken von oben oder seitlich in verschiedensten Winkeln leichtgängig und mit stufenloser Geschwindigkeitssteuerung möglich ist.

Sowohl für die Vakuumheber als auch für die Seilzüge spielt der Sicherheitsaspekt eine große Rolle. Fällt zum Beispiel der Strom aus, fällt die Last nicht sofort herunter. Das System

erkennt den Fehler und ist so ausgelegt, dass das Vakuum so lange gehalten wird, bis die Last sicher für Mensch und Maschine abgelegt werden kann.

Ergonomie – ständig im Fokus bei TAWI

Ergonomie reduziert nicht nur gesundheitliche Probleme, sie trägt auch zur Steigerung

der Produktivität bei, wodurch Kosten für Unternehmen gesenkt werden.

Wenn wir bei TAWI neue Lösungen für unsere Kunden entwickeln, steht die Ergonomie im Fokus: Unsere Produkte reduzieren die Belastung von Rücken, Knie und Schultern bei gleichbleibender Arbeitsgeschwindigkeit. Mit den TAWI Produkten ist das Heben, Verschieben und Drehen von Lasten in jeglicher Umgebung einfach und sicher. Unsere ergonomischen Hebesysteme bestehen zum Beispiel aus einer Leichtkrananlage plus Vakuumheber und sehr leichtgängigen oder elektrischen Laufkatzen.

Geprüft & empfohlen Vakuumheber von TAWI

Lastenhebesysteme ermöglichen den Transport von schweren und unhandlichen Gegenständen, ohne dass die Arbeitnehmer die Last zu tragen haben. Die Schwebehöhe lässt sich durch die ergonomischen Bediengriffe auch unter Last einstellen. Die Führung ist leichtgängig und ein Drehen und Schwenken ist in einem großen Bewegungsradius möglich. Eine hohe Sicherheit ist gewährleistet, da die Last auch bei Stromausfall nicht herunterfällt. Bei Vakuumhebern spielt zusätzlich noch das leichte Gewicht, die einhändige Bedienbarkeit und das schnelle Wechseln der Werkzeuge eine wichtige Rolle. All diese Aspekte erfüllen die Vakuumheber VacuEasylift und VacoCobra, der Vakumgreifer TAWIGrip sowie die Elektrohebezüge ViperHoist VH60 und VH120 der Firma TAWI und wurden deshalb mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken ausgezeichnet. Wir gratulieren!



Kontaktinformationen

TAWI GmbH
Berliner Allee 32
40212 Düsseldorf
☎ 0211/86202030
☎ 0211/324488
✉ info@tawi.de

ANZEIGE



item

**Ausgezeichnet mit dem AGR-Gütesiegel.
Das item Arbeitsplatzsystem.**

Das item Arbeitsplatzsystem macht die ergonomische Gestaltung von industriellen Arbeitsumgebungen ganz einfach: Arbeitstische und Werkzeuge lassen sich schnell und komfortabel auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Mitarbeiters anpassen.

So trägt das item Arbeitsplatzsystem dazu bei, die Gesundheit der Mitarbeiter zu schützen und damit wertvolles Know-How im Unternehmen zu erhalten.

item. Ihre Ideen sind es wert.®

item24.de



Das Handwerkzeug für einen gesunden Rücken

Werkzeuge von Wiha wurden mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

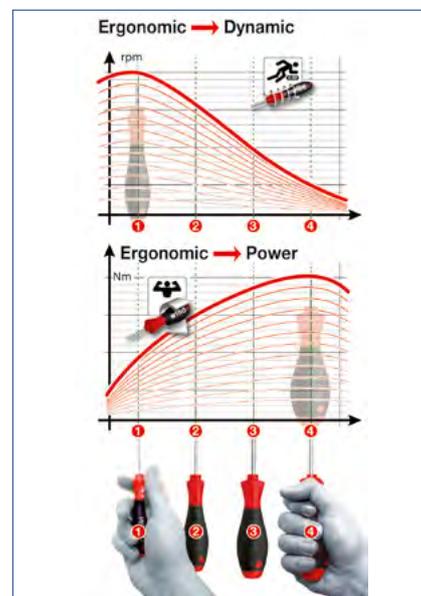
Nach Informationen der Wiha Werkzeuge GmbH

Arbeitsschutz, Arbeitsplatzgestaltung, Ausrichtung, Bereitstellung und Positionierung von bestimmten Arbeitsmitteln – diese Schlagworte sind präsent, wenn man an Ergonomie denkt. Ergonomische Prinzipien sind jedoch schon bei Handwerkzeugen wichtig. Das ergonomische Schraubendreher-Griffgrößenkonzept und das Inomic®-Zangengriffkonzept des Schwarzwälder Unternehmens Wiha wurde nun mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel erhielt der Handwerkzeughersteller Wiha nach einer Reihe umfangreicher Tests durch Ärzte und Therapeuten, die die Griffkonzepte genau unter die Lupe nahmen. Besonders lobenswert bewertete das unabhängige Prüfungsgremium die optimal an die Handform angepassten Griffe. Die kleinen Griffe fördern Präzision und Kontrolle und die großen Griffe kraftvolles Schrauben. Die in den Griff integrierten Hart- und Weichzonen überzeugten zusätzlich. Darin unterscheiden sich die Wiha-Werkzeuge von den meisten Standardgriffen anderer Handwerkzeughersteller. Dieses durchdachte Konzept mit vier optimal an die jeweiligen Schraubfälle bzw. Arbeitsaufgaben angepassten Schraubendreher-Griffgrößen und -längen hilft, Beschwerden im Bewegungsapparat sowie Schmerzen in Gelenken und Muskeln zu reduzieren oder gar zu vermeiden.

Bereits vor einigen Jahren definierte der nun durch die AGR empfohlene SoftFinish®-Schraubendreher von Wiha erstmals ergonomische Standards, die bis heute ihre Gültigkeit haben. Ein Blick auf die Schraubendreher der letzten Jahrzehnte verdeutlicht schnell die enormen Entwicklungsphasen dieser Werkzeuge. Noch bis vor einigen Jahren waren überwiegend Holz- oder einfache Plastikgriffe verbreitet. Zahllose Anwender konnten nach intensiver Nutzung buchstäblich ihr Tagewerk an ihren Händen ablesen. Aus dem Markt heraus wurde immer häufiger die Forderung nach neuartigen Schraubendrehern laut, mit denen sowohl präziser als auch anwenderfreundlicher gearbeitet werden konnte.

Wiha erkannte als eines der ersten Unternehmen in der Branche das Potenzial für eine neue Schraubendreher-Generation. Gemeinsam mit dem Fraunhofer-Institut für



Optimal aufeinander abgestimmte Griffgrößen und Griffdurchmesser sorgen für eine ergonomische Handhabung

Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO) in Stuttgart startete der mittelständische Werkzeughersteller eine Forschungsk Kooperation. Mithilfe intensiver Tests und aufwendigen Experimenten wurden neun Basisgriffformen (von Vierkantprofilen bis hin zu Rundgriffen) hinsichtlich Ergonomie, Größenverhältnissen

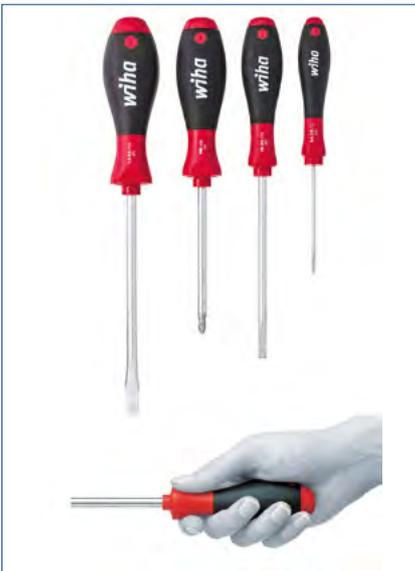
Geprüft & empfohlen

Schraubendreher-Griffkonzept und Inomic®-Zangen von Wiha

Die Konzepte der Schraubendreher-Reihen „SoftFinish“, „SoftFinish electric“, „SoftFinish ESD“ und „MicroFinish“ von Wiha konnten das unabhängige medizinische Expertengremium der AGR überzeugen. Sowohl die Größe als auch die Form, die den funktionell-anatomischen Gegebenheiten der Handinnenfläche und der Handgröße entsprechen, wurden positiv bewertet. Die Folge: Alle Finger liegen auf dem Griff, sodass eine optimale Kraftübertragung erfolgen kann. Das Griffkonzept berücksichtigt die Schraubaufgabe und definiert dazu den passenden Griff.

Die Inomic-Zangen wurden aufgrund des abgewinkelten Zangengriffes (Pistolengriff), der das Arbeiten mit dem Handgelenk in Neutralstellung ermöglicht, mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Auch hier ist der Griff durch Form und Größe an die funktionellen-anatomischen Gegebenheiten der Hand angepasst und unterstützt durch einen breiten Griff Rücken mit Abrutschschutz die optimale Kraftübertragung. Wir gratulieren!





Das ergonomische Schraubendreher-Griffgrößenkonzept findet bei einer Vielzahl von Arbeitsaufgaben Anwendung

sowie Kraft- und Schnelldrehanwendung untersucht.

Die Fraunhofer-Tests haben gezeigt, dass die Skalierung eines Master-Designs auf mehrere Griffgrößen in Bezug auf Drehmomentübertragung nicht zielführend ist. Gemeinsam mit dem Fraunhofer-Institut wurde ein neuer Ansatz gewählt. Die entwickelten Griffgrößen bieten optimal aufeinander abgestimmte Griffängen und Griffdurchmesser, wodurch eine vollkommen ergonomische Handhabung erreicht wird. Jede der vier Griffgrößen wurde individuell an die entsprechenden Drehmoment-Bereiche angepasst. Hierdurch wurde eine enorme Nutzungsverbesserung erzielt. Durch die perfekte Kombination von Material und Griffform liegt der Schraubendreher „gefühl“ optimal in der Hand. Muskeln, Sehnen und Gelenke werden geschont, sodass ein kräfteschonendes Arbeiten selbst über einen längeren Zeitraum möglich ist.

Neben dem ausgezeichneten Griffgrößenkonzept wurde das Inomic® Zangengriffkonzept von Wiha mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Die ebenfalls in Zusammenarbeit mit dem Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO) in Stuttgart entwickelten Inomic®-Zangen bilden durch ihre speziell abgewinkelte Form eine naturgemäße Verlängerung des Hand-Arm-Systems.



Inomic®-Zangen verhindern das Abknicken des Handgelenks und ermöglichen gesundheitsschonendes Arbeiten



Über Wiha

Wiha ist einer der weltweit führenden Hersteller von Handwerkzeugen für den professionellen Einsatz in Industrie und Handwerk. Zahlreiche Auszeichnungen belegen den Führungsanspruch in Funktion, Design und Qualität. 2015 erhielt Wiha als erster Handwerkzeughersteller weltweit das international anerkannte AGR-Gütesiegel, das die Wirksamkeit und den Nutzen der Schraubendreher- und Zangengriff-Ergonomie bestätigt. Neben diesen höchsten ergonomischen Standards bietet das innovative Sortiment an Schraubendrehern, Drehmomentwerkzeugen, Stiftschlüsseln, Bits, Schonhämmern, Zangen, Messwerkzeugen und Gelenkschläuchen auch hinsichtlich Effizienzsteigerung und Funktionalität echten Mehrwert und Anwendernutzen im Alltag. Zudem wurde das 1939 gegründete Familienunternehmen 2014 mit dem Manufacturing Excellence Award (MX Award) als bestes KMU in Deutschland ausgezeichnet. Derzeit produzieren und vertreiben über 800 Mitarbeiter mehr als 3.500 Premium-Werkzeuge. Mehr Information unter www.wiha.com.

Dadurch wird im Vergleich zur konventionellen geraden Zangenform ein Abknicken des Handgelenks vermieden. Diese Haltung sowie das auffallend leichte Gewicht schonen Gelenke, Sehnen und Muskeln und erlauben somit gesünderes und ermüdungsfreieres Arbeiten.

Einen weiteren Vorteil stellt die parallele Bewegung der Zangenschenkel dar. Sie ermöglicht, dass über den gesamten Schenkelöffnungsbereich mit allen fünf Fingern gleichzeitig zugegriffen werden kann. Die daraus resultierende, schonende Hand- und Armhaltung ermöglicht es, die Kraft richtig einzusetzen, anstatt sie zu vergeuden.



Kontaktinformationen

Wiha Werkzeuge GmbH
Anne Jakubowski
Obertalstrasse 3-7
78136 Schonach
☎ 07722/959209
☎ 0151/16341494
✉ anne.jakubowski@wiha.com



Volkswagen ist überzeugt von ergonomischen Sitzen

ergoActiv Sitz im neuen Tiguan mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

Tanja Cordes | AGR e. V.

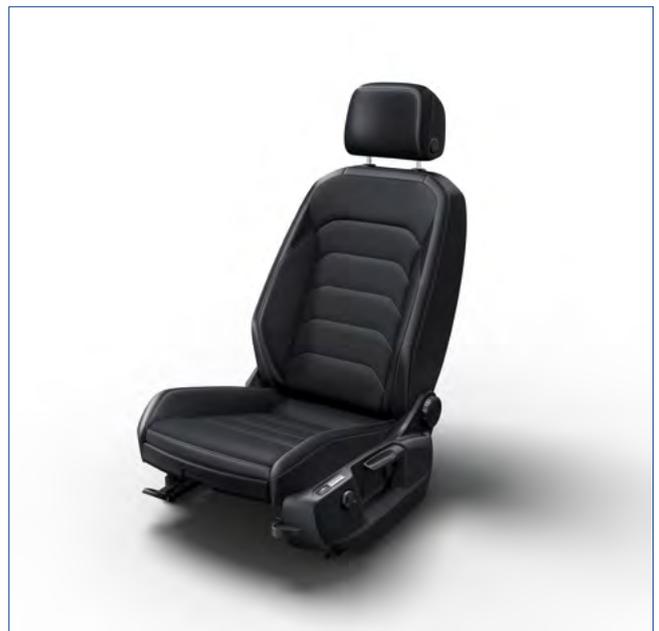
Ende April wurde der neue VW Tiguan vorgestellt. Die Karosserie des SUV fällt im Vergleich zum Vorgänger dynamischer aus. Doch nicht nur äußerlich hat sich etwas getan. Der neue Tiguan ist jetzt auch mit einem rückenfreundlichen Fahrersitz verfügbar.

Ein Leben ohne Auto – für viele von uns undenkbar. Ein Großteil der Autobesitzer fährt täglich und für viele ist das Auto sogar der Arbeitsplatz: Sie nutzen ihr Fahrzeug quasi als Büro. Doch ähnlich wie im Büro, wo eigentlich der ergonomische Bürostuhl zum Bestand gehören sollte, entspricht die Sitzausstattung in vielen Fahrzeugen bei Weitem nicht den ergonomischen Ansprüchen. Während man im Büro den Stuhl noch relativ einfach tauschen kann, ist dies im Fahrzeug nicht ganz so einfach.

Jeder, der schon einmal stundenlang im Auto in unergonomischen Sitzen unterwegs war, weiß genau, wie verspannt sich der Rücken nach einer solchen Fahrt anfühlt. Für Vielfahrer werden Rückenschmerzen nicht selten zum ständigen Begleiter. Je länger und je häufiger jemand Auto fährt, desto wichtiger wird also ein rückengerechter Autositz.

Volkswagen hat das Problem erkannt. Während sich viele Hersteller beim Sitzkomfort noch auf die Grundverstellmöglichkeiten

beschränken, bietet Volkswagen seinen Kunden bereits jetzt eine breite Palette an Fahrzeugen mit ergonomischem Sitzkomfort an. Nach Phaeton, der kompletten Golfklasse, dem Touran und dem neuen Passat, hat VW die Fahrzeugpalette mit AGR-geprüften Sitzen nochmals erweitert. Auch den neuen VW Tiguan wird es also zukünftig mit dem AGR-zertifizierten und somit rückengerechten ergoActiv Sitz mit 14-Wege-Verstellung auf der Fahrerseite geben. Ein klares Bekenntnis des Konzerns zur Rückengesundheit seiner Kunden.



Die Sitze bieten individuelle Einstellmöglichkeiten – getreu dem Motto: Der Sitz muss sich dem Nutzer anpassen und nicht umgekehrt. Sitzneigungsverstellung, 4-Wege-Lordosestütze, ausreichende Seitenführungen an Lehne und Sitzfläche, Höheneinstellung, Sitzflächenverlängerung sowie eine einstellbare Kopfstütze sind nur einige der wichtigen Anforderungskriterien für ergonomischen Sitzkomfort. So lässt sich der ergoActiv Sitz an verschiedenste Körpermaße individuell anpassen.



Kontaktinformationen

Volkswagen AG
38436 Wolfsburg
☎ 0800/8655792436
🌐 www.volkswagen.de



4D Haltungsanalyse im Sitzen

Möglichkeiten der Beeinflussung von Wirbelsäulen- und Beckenstatik

Christiane Franz | Leitende Sportwissenschaftlerin | QIMOTO – Zentrum für Sportmedizin, Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik

Bei der Diagnostik von Rückenbeschwerden wird häufig zu wenig beachtet, dass sich die Wirbelsäulenstellung im Sitzen von der im Stehen unterscheidet. Am Beispiel von skoliotischen Fehlhaltungen konnte gezeigt werden, dass der 4D Rückenscan eine gute Möglichkeit ist, spezifische Therapiemaßnahmen abzuleiten, die im Sitzen Anwendung finden.

Rückenschmerzen – ein gesellschaftliches Problem

Das Thema Rückenschmerzen wird in der heutigen Gesellschaft immer bedeutender: 85 Prozent der Bevölkerung sind mindestens einmal in ihrem Leben von Rückenschmerzen betroffen (Robert Koch Institut, 2012). Die Auslöser für die Beschwerden sind multimodal, Bewegungsmangel und zu langes Sitzen werden jedoch als großer Risikofaktor angesehen. Mit steigender Tendenz suchen nicht nur Erwachsene, sondern auch immer mehr Kinder und Jugendliche Hilfe, um gegen die Rückenbeschwerden vorzugehen (Robert Koch Institut, 2012). Laut Bundesministerium für Arbeit und Soziales stellen Rückenschmerzen sogar die häufigste Ursache für Arbeitsausfall und Frühberentung dar (BMAS, 2011). Aufgrund der zunehmenden Relevanz und der wirtschaftlichen Tragweite steht die Problematik in den letzten Jahren verstärkt im Fokus von Politik und Wissenschaft.

Risikofaktor Sitzen

Die Büroarbeit dominiert seit vielen Jahrzehnten unsere Arbeitswelt und findet, trotz vielfältiger Mobilisierungs- und Flexibilisierungsversuche immer noch vorwiegend im Sitzen statt (Seidler et al., 2015). Sitzen während der Arbeitszeit macht circa ein Drittel der Gesamtsitzzeit an einem Werktag aus (Wallmann-Sperlich et al., 2014). Womit sich die Frage stellt, ob es nicht möglich ist, diese Zeit für spezifische Therapiemaßnahmen zu nutzen. So würde es einen großen Fortschritt bedeuten, wenn durch kurzfristige oder langfristige Veränderungen der Sitzposition, die ohne zusätzlichen Aufwand vorgenommen werden können, eine Verbesserung bestehender Schmerzproblematiken bewirkt werden könnte. In Anbetracht der Tatsache, dass Sitzen viele Stunden des täglichen Lebens ausmacht, als Risikofaktor für Rückenschmerzen gilt und in der klinischen Diagnostik und Forschung bis heute vernachlässigt wurde, liegt in der Analyse der Sitzposition ein großes Potenzial zur Schmerzprävention.

Während in der klinischen Praxis die Analyse der Rumpfhaltung und -bewegung im Stand und beim Gehen immer relevanter geworden ist, wird die Position und Wechselwirkung zwischen Wirbelsäule und Becken im Sitzen vergleichsweise selten untersucht (Claus et al., 2008). Bialy et al. (2010) weisen jedoch darauf hin, dass eine sitzende Lebensweise funktionelle Asymmetrien der Wirbelsäule begünstigt. Diese können strukturelle Veränderungen der Wirbelsäule ausbilden sowie bestehende Rückenproblematiken verstärken.

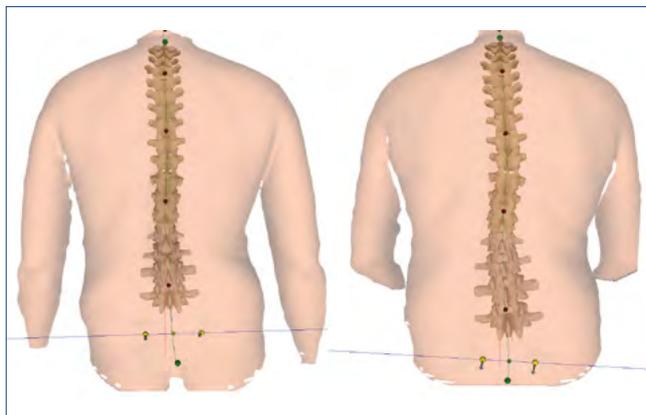
Oberflächentopografie der Wirbelsäule

Lichtoptische Verfahren können dazu beitragen, die Stellung der Wirbelsäule im Sitzen besser zu bestimmen, um neue Erkenntnisse für die Therapie zu gewinnen. Diese neu entwickelte, objektive und strahlungsfreie Technik bietet Vorteile gegenüber manuellen und auf Dauer schädlichen röntgenologischen Diagnoseverfahren. Vor allem in Bezug auf die Diagnose und Behandlung von Skoliosen haben sich neue Möglichkeiten ergeben. So hat sich vielerorts gerade für die Langzeituntersuchung von Skoliosen und Wirbelsäulendeformitäten die Oberflächentopografie durchgesetzt (Don et al., 2012).

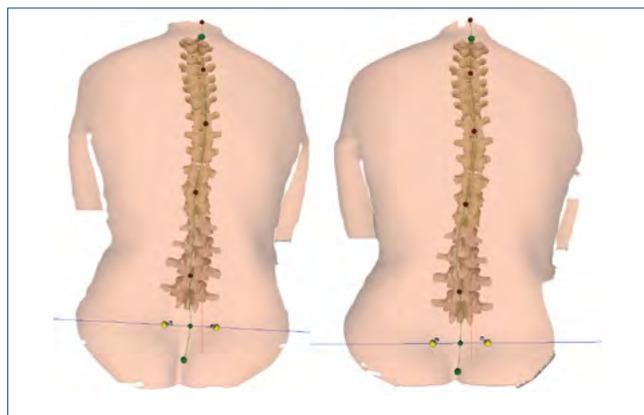
Der 4D Rückenscan (Oberflächentopografie) bietet sich somit auch zur Analyse der Wirbelsäule im Sitzen an. Da mit diesem schon kleinste Veränderungen der Wirbelsäulenstatik gemessen werden können, eröffnet sich die Möglichkeit, die Stellung der Wirbelsäule bzw. des Beckens im Sitzen zu analysieren und durch therapeutische Maßnahmen gezielt zu beeinflussen. Das heißt, es ist möglich, mithilfe des 4D Rückenscans kontrolliert kleine Ver-



4D Wirbelsäulen- und Haltungsanalyse



Vergleich: Links habitueller Stand, rechts habituelles Sitzen (Oberfläche mit Wirbelsäulenprojektion)



Vergleich: Links habituelles Sitzen, rechts habituelles Sitzen mit Erhöhung rechts (Oberfläche mit Wirbelsäulenprojektion)

änderungen der Sitzposition vorzunehmen und letztlich Schmerzen zu reduzieren.

4D Haltungsanalyse im Sitzen

Bevor jedoch die langfristigen Effekte einer solchen Therapie getestet werden können, gilt es in einer Voruntersuchung zunächst zu klären, wie und in welcher Form sich die Stellung der Wirbelsäule im Sitzen beeinflussen lässt. Es hat sich gezeigt, dass die Wirbelsäulenstellung von Skoliosepatienten im Stand nicht immer mit einem klassischen Verkürzungsausgleich verbessert werden kann. Eine Studie von Berthonnaud et al. (2010) beschreibt, dass bei pathologischen Veränderungen die Stellung der Wirbelsäule vom Stehen zum Sitzen individuell sehr unterschiedlich sein kann. In dieser Untersuchung, die mithilfe von Röntgenbildern durchgeführt wurde, veränderten sich Skoliosen zwischen beiden Positionen deutlich in ihrem Krümmungswinkel.

Die im QIMOTO Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik durchgeführten Untersuchungen der Wirbelsäule im Sitzen bestätigen die hohe Variabilität der Wirbelsäulenstellung sowohl vom Stehen zum Sitzen als auch von Fall zu Fall. Ein interessanter Aspekt in diesem Zusammenhang ist, dass sich ein Beckenhochstand im Stand umkehren kann. Auch die Annahme, dass skoliotische Fehlhaltungen, die durch eine Beinlängendifferenz bedingt sind, im Sitzen aufgehoben werden, konnten die Untersuchungen nicht bestätigen. Es zeigt sich weiterhin, dass im Sitzen fortwährend eine Fehlhaltung bestehen bleiben kann, die sich jedoch von der im Stand unterscheidet. Aufgrund der Komplexität von Wirbelsäulen-

fehlhaltungen bestätigt sich vielmehr die Aussage von Berthonnaud et al. (2010), dass die Stellung der Wirbelsäule im Stand nicht mit der im Sitzen vergleichbar ist.

Demzufolge ist auch der in Stand-Untersuchungen simulierte einseitige Höhenausgleich nicht in die Sitzposition übertragbar und zeigt erfahrungsgemäß unterschiedliche Ausgleichsstrategien des Beckens und der Lendenwirbelsäule. Daraus entstand die Idee zu einer einseitigen Sitzerhöhung im Rahmen der Wirbelsäulendiagnostik. Diese soll nach dem Prinzip eines Verkürzungsausgleiches im Stand wirken, die Beckenschaukeln auf eine Ebene anheben und somit dazu beitragen, die Wirbelsäule zurück in die senkrechte, physiologische Position zu bringen. Da besonders Skoliosepatienten nach langem Sitzen häufig unter Rückenschmerzen leiden, welche ursächlich durch die Seitenausbiegung und Rotation der Wirbelkörper entstehen können, bietet der 4D Rückenscan eine gute Untersuchungsmöglichkeit zur Erfassung und Bewertung dieser Parameter.

Fazit

In Anbetracht der Tatsache, dass Sitzen eine so große Rolle in der heutigen Gesellschaft spielt, ist es geradezu erstaunlich, dass der Rücken im Sitzen bislang so wenig untersucht wurde. Die Oberflächentopografie hat gezeigt, dass die Stellung der Wirbelsäule und des Beckens im Stehen und im Sitzen voneinander abweichen. Ähnlich wie im Stand finden sich auch im Sitzen sehr individuelle Ausgleichsstrategien. Für die Wahl des richtigen therapeutischen Mittels bei skoliotischen

Wirbelsäulenfehlhaltungen bietet der 4D Rückenscan somit eine gute Möglichkeit spezifische Therapiemaßnahmen abzuleiten.

Künftig wird der optimalen Ausrichtung der Sitzposition mehr Bedeutung zukommen. Stellt sich somit die Frage, da so viel Zeit des täglichen Lebens im Sitzen verbracht wird, ob und wie diese Zeit therapeutisch genutzt werden kann und wie die langfristigen Effekte einer einseitigen Erhöhung im Sitzen aussehen.



Kontaktinformationen

QIMOTO – Zentrum für Sportmedizin
 Labor für Bewegungs- und Funktionsdiagnostik
 Christiane Franz
 Leitende Dipl.-Sportwissenschaftlerin
 Mainzer Str. 98–102
 65189 Wiesbaden
 ✂ 0611/447615150
 ☎ 0611/447615199
 ✉ christiane.franz@qimoto.de
 🌐 www.qimoto.de



Retrospektive Studie: Bedeutung des Vitamin-D-Mangels

Welche Bedeutung haben Vitamin-D-Mangeleffekte bei Erkrankungen, die möglicherweise mit Vitamin-D-Mangel assoziiert sind?

Dr. med. Michael Leistner¹ und Nadja Klein²

Zentrum für Allgemeinmedizin und Geriatrie^{1,2}, Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz^{1,2} | Medici Wiesbaden¹ | Gemeinschaftspraxis Dres. med. Leistner, Wilk, Köhler, Wiesbaden¹

Die Rolle von Vitamin-D-Mangel für die Entstehung chronischer Erkrankungen war in den letzten Jahren zunehmend Thema medizinischer Forschung. Gerade der Allgemeinmedizin kommt dabei eine große Bedeutung in Bezug auf Prävention, Diagnostik und Therapie zu.

Methode

In einer großen allgemeinmedizinischen Praxis im Rhein-Main-Gebiet wurde der Vitamin-D-Status von 1.248 Patienten, die von April 2009 bis Oktober 2013 mindestens eine Vitamin-D-Bestimmung in der Praxis bekommen hatten, evaluiert. Lagen mehrere Werte vor, wurde ein Mittelwert gebildet. Mittels Patientenakte wurde erhoben, ob chronische Erkrankungen vorlagen, wie u. a. Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Asthma / COPD, maligne Neoplasien oder Depressionen. Mittels statistischer Tests wurde untersucht, ob sich Zusammenhänge zum Vitamin-D-Spiegel ergaben.

Ergebnisse

Die Geschlechterverteilung in der Stichprobe betrug: männliche Patienten = 38 Prozent und

weibliche Patienten = 62 Prozent. Daraus lässt sich schließen, dass bei Männern weniger häufig der Vitamin-D-Wert bestimmt wurde. Ein Grund hierfür könnte sein, dass Frauen im Rahmen des Osteoporosescreeblings häufiger erfasst wurden. Die Mehrheit der Patienten (79,6 %) hatte mangelhafte Vitamin-D-Spiegel (< 30 ng/ml). Es ergaben sich Hinweise darauf, dass ältere Menschen und Männer für einen Vitamin-D-Mangel gefährdeter waren.

Auch mit Vitamin D supplementierte Personen hatten häufiger einen Vitamin-D-Mangel. Gleichzeitig lag bei diesen Personen eher ein Diabetes mellitus vor. Gründe für die niedrigeren Werte unter Supplementierung könnten sowohl eine mangelnde Compliance seitens der Patienten als auch eine unzureichende Supplementierung bzw. unvorteilhaft

te Darreichungsform sein. Patienten nach TIA / Schlaganfall hatten ebenfalls geringere Vitamin-D-Spiegel als Nichtbetroffene. Interessanterweise schienen Allergiker höhere Vitamin-D-Werte zu haben als Menschen ohne Allergien.

Diskussion

Es besteht noch erheblicher Bedarf an Studien, was den Kausalzusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Folgeerkrankungen betrifft. Jedoch zeigt die hohe Prävalenz des Vitamin-D-Mangels bei allgemeinmedizinischen Patienten, das große Interventionspotenzial bei Hausärzten, möglichst früh einen Vitamin-D-Mangel zu diagnostizieren und damit präventiv tätig zu werden. Die Tatsache, dass supplementierte Personen geringere Vitamin-D-Spiegel hatten, unterstreicht die Wichtigkeit häufigerer Spiegelkontrollen, um die Therapie gegebenenfalls anzupassen und damit effektiv zu machen. Hierfür wäre es sinnvoll, die Vitamin-D-Spiegel-Bestimmung in den Leistungskatalog der GKV aufzunehmen.

Kontaktinformationen

Dr. med. Michael Leistner
Medici Wiesbaden
Taunusstraße 57
65183 Wiesbaden
✉ dr.m.leistner@t-online.de



Zur Vitamin-D-Aufnahme ist in den Monaten April und September ein täglicher 30-minütiger Aufenthalt im Freien empfehlenswert



Sarkopenie und Frailty

Bedeutung und Prädiktion in der Hausarztpraxis

Dr. med. Michael Leistner¹ und Nadja Klein²

Zentrum für Allgemeinmedizin und Geriatrie^{1,2}, Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz^{1,2} | Medici Wiesbaden¹ | Gemeinschaftspraxis Dres. med. Leistner, Wilk, Köhler, Wiesbaden¹

Alt werden birgt nicht nur das Risiko von Demenzen, sondern auch das des körperlichen Abbaus und der daraus resultierenden Gebrechlichkeit und Immobilisation. Da Prävention, Diagnostik und Therapie vielfältiger Erkrankungen die Domänen der Hausarztmedizin sind, wäre es von großer Bedeutung, einfache und valide Testverfahren als Voraussetzung für eine Prävention des körperlichen Abbaus in den Gesundheitscheck einzufügen.

Gerade in Hausarztpraxen sind die Diagnosen Sarkopenie und Frailty von besonderer Bedeutung. Die sehr häufig lebenslange Betreuung aus einer Hand stellt eine große Herausforderung, aber auch eine große Chance für alle Handlungsbeteiligten, Ärzte und Patienten dar.

Methode

Die vorliegende Studie versucht diese Testverfahren bei einem unselektierten Patientengut einer großen hausärztlichen Großstadtpraxis im Rhein-Main Gebiet zu evaluieren. In einer Stichprobe von 100 Patienten wurden mittels Hand-Dynamometer, Handkraft und BIA (Bioimpedanz) Muskel- und Fettmasse gemessen. Anhand von Körpergröße und Muskelmasse wurden Sarkopenie-cut-off-Werte

berechnet. Zudem wurden die Studienteilnehmer per Fragebogen über Lebensgewohnheiten, wie z. B. Sonnen- und Arbeitszeit befragt. Eine Korrelation der Ergebnisse mit verschiedenen Erkrankungen und weiteren Messparametern, wie z. B. den Vitamin-D-Werten, wurde durchgeführt und die Ergebnisse dargestellt.

Ergebnisse

Insgesamt waren 68 Prozent der Probanden weiblich (mittleres Alter: 55,6 ± 17 Jahre). Damit waren die 32 Prozent männlichen Patienten im Mittel älter (59,3 ± 13,0 Jahre). 70 Prozent hatten Vitamin-D-Werte unter 30 ng/ml. 56 Prozent der Männer waren von einer leichten Sarkopenie betroffen, obwohl sie höhere Sarkopenie-cut-off-Werte hatten als

Frauen. Von Sarkopenie betroffene Männer waren älter als nicht betroffene Männer (63 vs. 54 Jahre).

Möglicherweise sind in dieser Stichprobe nur Männer von Sarkopenie betroffen, weil sie geringere Vitamin-D-Werte als Frauen hatten. Dass sich hier kein Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegel, Alter, Sonnen- und Arbeitszeit, Handkraft, Muskel- und Fettmasse beobachten ließ, könnte jedoch an der geringen Größe der Stichprobe liegen.

Diskussion

Es scheint von Bedeutung zu sein, schon sehr früh im Leben der Patienten (zwischen 30 und 35 Jahren) deren Muskelstatus, Muskelmasse und Muskelkraft zu erheben, um eine Prädiktion der Sarkopenie zu ermöglichen. Die in dieser Studie verwendeten Methoden zur Messung der genannten Parameter sind für die Praxis kostengünstig und einfach zu handhaben. Die Erhebung weiterer Risikofaktoren, wie z. B. bei einer Gesundheitsuntersuchung, bieten bei der erweiterten Sarkopeniediagnostik und -therapie gute Ansatzpunkte. Hierzu bietet sich die Hausarztmedizin geradezu an. Einfache und valide Testverfahren sind die Voraussetzung, um eine Muskelprävention in den Gesundheitscheck zu integrieren.



© Fotolia/Halpoint

Prävention zum Muskelabbau im Alter zahlt sich aus

Kontaktinformationen

Dr. med. Michael Leistner

Medici Wiesbaden

Taunusstraße 57

65183 Wiesbaden

✉ dr.m.leistner@t-online.de



Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) unterstützt Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention

Hildegard Schmidt | Ergonomiecampus

Seit die „INQA – Initiative Neue Qualität der Arbeit“ im Jahr 2002 ins Leben gerufen wurde, prägt ihr Handeln den Geist für eine bessere, lebenswerte Arbeitskultur. Die Frage, die sich auch heute INQA und die Mitglieder der Netzwerke stellen, lautet: „Wie kann Arbeit für Unternehmen rentabel und gleichzeitig für Beschäftigte gesund, motivierend und attraktiv gestaltet werden?“.

Expertenkreise

INQA ist überzeugt: Ein guter Return on Investment (RoI) und gesunde Kollegen müssen kein Widerspruch sein, im Gegenteil. Um ein gemeinsames Miteinander aller Akteure zu unterstützen, initiierte INQA vor mehr als zehn Jahren Expertenkreise zu verschiedenen Themen. Sie setzten sich aus Persönlichkeiten unterschiedlicher Disziplinen zusammen, um Branchen oder Risiken zu evaluieren, Informationen betriebsbezogen aufzubereiten und praktische Methoden zu entwickeln. So standen im Expertenkreis zum Themenfeld „Ganzheitliche Prävention“ die Themen physische und psychische Belastungen und deren Wechselwirkungen auf dem Programm.

Screening Gesundes Arbeiten

Das Ergebnis der gemeinsamen Arbeit: Der INQA-Leitfaden Screening Gesundes Arbeiten (SGA). Das Verfahren wird in der Ausbildung der Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention als eine Möglichkeit zur Gefährdungsbeurteilung empfohlen. Frau Dr.

Mantei, die Leiterin der INQA-Geschäftsstelle: „Das Verfahren Screening Gesundes Arbeiten ist eine kontinuierlich gut genutzte Gefährdungsbeurteilung. Das orientierende Verfahren ist für jede Branche einsetzbar.“

Das SGA ist nicht zuletzt auch wichtiger Bestandteil im von der Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) zertifizierten Lehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“. Dokumente zum SGA können unter <http://www.screening-gesundes-arbeiten.de/support.html> heruntergeladen werden.

Themenfelder und Netzwerke

Die Initiative hat sich seit ihren Anfängen ständig weiterentwickelt. Die Aktivitäten von INQA zielen heute mehr denn je darauf ab, eine positive Unternehmenskultur zu gestalten, die die Beschäftigten in den Mittelpunkt stellt. Aktuell bietet INQA in vier strategischen Themenfeldern Hilfestellungen für Unternehmen und Verwaltungen an:

INQA – Initiative Neue Qualität der Arbeit

Die Initiative Neue Qualität der Arbeit ist eine gemeinsame Initiative von Bund, Ländern, Arbeitgeberverbänden und Kammern, Gewerkschaften, der Bundesagentur für Arbeit, Unternehmen, Sozialversicherungsträgern und Stiftungen. Ihr Ziel: mehr Arbeitsqualität als Schlüssel für Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit am Standort Deutschland.

Dazu bietet die im Jahr 2002 ins Leben gerufene Initiative inspirierende Beispiele aus der Praxis, Beratungs- und Informationsangebote, Austauschmöglichkeiten sowie ein Förderprogramm für Projekte, die neue personal- und beschäftigungspolitische Ansätze auf den Weg bringen.

Weitere Informationen zu INQA: www.inqa.de.



Gute Arbeit bei der Müllabfuhr (© FOX Foto, Lindlar)



Gute Arbeit im Handwerk (© FOX Foto, Lindlar)



1. Personalführung
2. Chancengleichheit und Diversität
3. Gesundheit
4. Wissen und Kompetenz

„Nur, wenn Maßnahmen die Kultur im Betrieb betreffen, können nachhaltige Veränderungsprozesse gelingen“, davon ist Frau Dr. Mantei überzeugt, wie sie in einem Gespräch im Februar dieses Jahres in Berlin bekräftigte.

Um Unternehmen direkt erreichen zu können, ist für die Initiative die Unterstützung von Netzwerken und Beratungsstrukturen besonders wichtig. Dazu gehören auch die Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention, die als interdisziplinäre Botschafter das Thema Sicherheit und Gesundheit in die Betriebe tragen können.

AGR-Weiterbildung zum „Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention“

Weitere Informationen zum Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ finden Sie unter: www.agr-ev.de/schulung.



Kontaktinformationen

Hildegard Schmidt
Geschäftsführerin Ergonomiecampus
An der Beuster 5b
31199 Diekholzen
☎ 05121/265576

Vorsicht bei indikationsbezogenen Werbeaussagen

Abmahnung für Osteopathen und Physiotherapeuten droht

D. Benjamin Alt | Rechtsanwalt

Das Landgericht Karlsruhe hat am 14. November 2014 (unter dem Aktenzeichen: 14 O 49/14 KfH III) ein sehr wesentliches Urteil verkündet, welches bisher wenig Beachtung gefunden hat, aber für Physiotherapeuten und Osteopathen enorm wichtig ist. Dabei werden Physiotherapeuten unter Umständen auf den ersten Blick gar nicht erkennen, welche Brisanz das Urteil tatsächlich für sie hat.

Das Urteil

Das Gericht entschied, dass Therapeuten, die Versprechungen über die Wirksamkeit ihrer angebotenen osteopathischen Behandlungen machen, die sich wissenschaftlich nicht belegen lassen, wegen irreführender Werbung nach dem Heilmittelwerbegesetz (HWG) abgemahnt werden können.

Der Fall

Im vorliegenden Fall wurde die Abmahnung seitens der Wettbewerbszentrale ausgesprochen, die ihren Sitz in Bad Homburg hat. Die Wettbewerbszentrale ist ein Verein, der sich für einen fairen Wettbewerb einsetzt.

Den Abgemahnten wurde Paragraph 3 des HWG zum Verhängnis, der sich mit Irreführung auseinandersetzt. Danach liegt eine Irreführung insbesondere dann vor, wenn Be-

handlungen therapeutische Wirksamkeiten oder Wirkungen zugesprochen werden, die sie nicht haben. Die beanstandete Werbung sah so aus, dass lediglich geschrieben wurde „Therapie bei ... (Liste von Indikationen)“.

Die Richter entschieden, dass im Interesse des Gesundheitsschutzes der Bevölkerung Angaben mit fachlichen Aussagen auf dem Gebiet der gesundheitsbezogenen Werbung nur dann zulässig seien, wenn sie gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen.

Obwohl die Beklagten sogar Studien und Studienzusammenfassungen vorlegen konnten, wurde nach Ansicht des Landgerichts damit die Werbeaussage nicht belegt. Für bestimmte Indikationsbereiche würden die wissenschaftlichen Nachweise zudem komplett fehlen. Auch erwähnten die Richter, dass

in der Wissenschaft Zweifel an den Grundlagen der Osteopathie bestehen würden. Das Gericht ließ mithin nicht die Bewertung der Bundesärztekammer zu den osteopathischen Verfahren aus dem Jahr 2009 ausreichen, um die Osteopathie als anerkannte Behandlungsmethode in Bezug auf die bewerbenden Indikationen zu akzeptieren.

Die Bedeutung

Das Urteil beschäftigte sich somit grundsätzlich mit der Osteopathie und dürfte auch in Zusammenhang mit dem Urteil des Oberlandesgerichts Düsseldorf vom 08. September 2015 interessant sein, in welchem festgelegt worden ist, dass die Osteopathie nur von Ärzten und Heilpraktikern abgegeben und beworben werden darf.



Jetzt fragen sich Physiotherapeuten mit eigener Praxis sicherlich, welchen Bezug die Entscheidung des Landgerichts Karlsruhe zu ihrer Arbeit hat. Die Antwort lautet: Der Bezug könnte gar nicht größer sein, weil sich alle Feststellungen auf die Physiotherapie übertragen lassen.

Meiner Erfahrung nach sind Physiotherapeuten im Allgemeinen sehr kreativ, was das Werben anbelangt. Dabei überschreiten sie regelmäßig die rechtlichen Möglichkeiten bei Weitem. So finden sich auf zahlreichen Websites von Physiotherapiepraxen Werbeaussagen, die suggerieren, dass Behandlungen aus dem Spektrum der physikalischen Therapie bei gewissen Indikationen angewandt werden – eben die beanstandete Formulierung: „Therapie bei ... (Indikation)“. Dabei liegen meist keine wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweise für bestimmte Therapien bei ausgewählten Indikationen vor.

Die Einordnung des Urteils

Das Landgericht Karlsruhe hat in seinem Urteil sehr hohe Maßstäbe angelegt. Andere Gerichte würden dies möglicherweise ähnlich handhaben. Somit sollten Physiotherapeuten, aber auch alle anderen Heilmittelbringer,

grundsätzlich immer hinterfragen, ob sie in einer Werbung tatsächlich Indikationen mit Therapien verknüpfen wollen. Wenn sie sich dafür entscheiden, müssen Therapeuten damit rechnen, dass sie wettbewerbsrechtlich in Anspruch genommen werden. Dann müssen sie möglicherweise belegen, dass die Wirksamkeit der indikationsbezogen beworbenen Therapie wissenschaftlich unterfüttert ist. Dies könnte jedoch im Einzelfall schwierig sein.

Die Entscheidung spielt auf einen Umstand an, der nicht neu ist. Das Urteil der Richter fällt nicht überraschend aus, sondern ist nur ein weiterer Anlass, die aktuelle Rechtslage auf konkrete Fälle anzuwenden. Nur selten sprechen Gerichte Urteile wie diese aus, weil es so viele Abmahnungen auf dem Gebiet der Heilberufe gar nicht gibt – jedenfalls im Vergleich zu anderen Geschäftsbereichen. Würde es mehr Wettbewerbsvereine geben, müssten Therapeuten mit mehr Abmahnungen rechnen. Weil sich jedoch niemand allzu sicher fühlen sollte, rate ich dazu, dass Therapeuten die Aussagen des Urteils beherzigen und den eigenen Werbeauftritt einer kritischen Prüfung unterziehen. Ansonsten könnte eine Abmahnung drohen, die nicht selten mit ho-



hen Kosten und anderen Unannehmlichkeiten verbunden ist.

Kontaktinformationen

Rechtsanwalt D. Benjamin Alt

Justiziar des Verbands Physikalische Therapie (VPT) e. V.

Stellvertretender Leiter der Arbeitsgruppe „Sektoraler Heilpraktiker“ beim Verband Physikalische Therapie (VPT) e. V.

Eilendorfer Straße 44

52078 Aachen

☎ 0241/95597991

☎ 0241/95597992

✉ Alt@VPT.de

🌐 www.RechtsanwaltAlt.de

Mit 10.000 Hertz den Schmerz einfach ausschalten

Die HF10-Therapie

Prof. Dr. Dr. Nikolai G. Rainov, FRCSEd

Facharzt für Neurochirurgie, Spezielle neurochirurgische Schmerztherapie

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Betroffenen meist umfassend. Es geht deshalb bei der Schmerzbehandlung häufig nicht nur um die Schmerzlinderung, sondern auch um eine Verbesserung von Lebensqualität.

Chronische Schmerzen

Schmerzen, die drei Monate oder noch länger anhalten, gelten als chronisch. Eine alternative Definition besagt, dass Schmerzen dann chronisch sind, wenn sie einen Monat länger anhalten, als es für eine bestimmte Verletzung, Operation oder Krankheit zu erwarten ist. Chronische Schmerzen sind der am weitesten verbreitete Grund für einen Arztbesuch in Regionen mit einem fortschrittlichen

Gesundheitssystem, wie zum Beispiel Europa oder USA.

Weiterentwicklung des „Schmerzschrittmachers“

Die Hochfrequenz-Therapie (HF10) ist eine moderne Weiterentwicklung der Rückenmarkstimulation (Spinal Cord Stimulation, SCS) – einer seit über 30 Jahren bekannten und mittlerweile sehr bewährten Therapieform bei chronischen Rückenschmerzen. Dabei werden

elektrische Impulse mit 10.000 Hertz (Hz) in unmittelbarer Nähe des Rückenmarks abgegeben, um die Übertragung von Schmerzreizen an das Gehirn zu unterbrechen.

In der Vergangenheit wurden dafür niederfrequente Impulse mit einer Frequenz von etwa 40 bis 60 Hz eingesetzt. Ein Hauptunterschied der HF10-Therapie zur SCS ist, dass hier 10.000 Impulse pro Sekunde (10 kHz) zum Einsatz kommen.



Die Vorteile, die sich mit der HF10-Therapie im Vergleich zur herkömmlichen SCS erzielen lassen, sind vielfältig und ihre klinische Wirksamkeit ist in mehreren Studien nachgewiesen. Hier die wichtigsten vier Verbesserungen:

1. Die Therapie wirkt parästhesiefrei

Die HF10-Therapie schaltet den Schmerz komplett ab. Bei der niederfrequenten SCS wird die Schmerzempfindung durch sogenannte Kribbel-Parästhesien maskiert. Dieses Kribbeln wird von einem Teil der Patienten ganz grundsätzlich als störend empfunden, zudem kann es dabei zu unerwarteten Stromstößen kommen. Der Wegfall der Missempfindungen ist nicht für sich allein genommen von Vorteil, sondern die parästhesiefreie Wirkung schlägt sich für die Patienten auch in deutlich geringeren Einschränkungen im Alltag nieder: Unter der HF10-Therapie – die ohne spürbare, unerwartete, elektrische Impulse arbeitet – ist ihnen beispielsweise das Autofahren erlaubt und es kommt seltener zu Schlafstörungen.

2. Viele Patienten profitieren dauerhaft

Auf die HF10-Therapie sprechen nicht nur mehr Patienten an, sondern es profitieren auch mehr Menschen dauerhaft durch die Behandlung. Die Therapie ist breiter einsetzbar: sowohl bei Rückenschmerzen als auch bei Ischias-Schmerzen, die in die Beine ausstrahlen.



Zur HF10-Therapie werden Elektroden im Epiduralraum platziert

3. Implantation unter Vollnarkose

Darüber hinaus können Patienten während der Implantation des Schmerzschrittmachers in Vollnarkose verbleiben, weil der Operateur zur Platzierung der Elektroden nicht auf ihre Rückmeldung angewiesen ist. Während die Patienten für die niederfrequente SCS-Therapie bei der Implantation aus der Narkose geweckt werden müssen, damit sie bei der Platzierung der Elektroden Auskunft darüber geben können, ob und wo genau sie die Kribbel-Parästhesien spüren, entfällt dieses Vorgehen bei der HF10-Therapie. Das erleichtert den Eingriff sowohl für die Patienten als auch für die Operateure. Die OP-Dauer verkürzt sich. Darüber hinaus wird auch die Strahlenbelastung für Patienten und OP-Personal deutlich gesenkt, weil zusätzliche Kontroll-Röntgenbilder entfallen.

4. Komfortable Anwendung des Geräts

Auch der alltägliche Umgang mit dem System gestaltet sich deutlich einfacher. Einmal eingestellt und regelmäßig im Rahmen einer fachärztlichen Sprechstunde überprüft, funktioniert die HF10-Therapie ohne permanentes Nachjustieren. Das System kann beim Schlafen eingeschaltet bleiben. Bei der herkömmlichen SCS ist die Impulsstärke hingegen an die jeweilige Aktivität wie Liegen, Sitzen oder Laufen anzupassen. Lediglich der Senza-Impuls-generator ist täglich aufzuladen. Dies lässt sich im Sitzen erledigen, beispielsweise während des Fernsehens. Der Ladevorgang nimmt circa 45 Minuten in Anspruch.

Hohe Wirksamkeit der Therapie

Die Wirksamkeit der HF10-Therapie ist nicht auf chronische Rückenschmerzen begrenzt, sondern auch bei Lumboischialgien nachgewiesen, also bei Schmerzen, die in die Beine ausstrahlen. Darüber hinaus ist die HF10-Therapie bei einer Vielzahl von Indikationen und Diagnosen einsetzbar, die für chronische Schmerzen im Rücken- und / oder Beinbereich verantwortlich sind.

Basierend auf den vorliegenden Studienergebnissen sowie der klinischen Erfahrung nach über 3.000 Eingriffen innerhalb von fünf Jahren sprechen insbesondere Patienten mit den folgenden Krankheitsbildern auf eine Behandlung mit der HF10-Therapie an:

- chronische Rücken- und / oder Beinschmerzen (Lumboischialgien)
- chronische Schmerzbilder nach wirbelsäulen chirurgischen Eingriffen (Postdiskotomiesyndrom / Failed Back Surgery Syndrome)
- chronische Nervenwurzel-Reizungen (Radikulopathie / Polyradikulopathie)
- degenerative Veränderungen an Bandscheiben und Wirbelkörpern (Degenerative Disc Disease, Spondylosen)
- Verengungen des Wirbelkanals (Spinalkanalstenosen)
- Fehlfunktionen des Darm-Kreuzbein-Gelenks (Dysfunktion des Iliosakralgelenks / ISG-Syndrom)
- Wirbelgleiten (Spondylolisthesis)

Die Abgabe der hochfrequenten elektrischen Impulse erfolgt über kleine, im Epiduralraum – also auf den Rückenmarkshäuten – platzierte Elektroden. Diese sind mit einem kompakten, unter der Haut implantierten, akkubetriebenen Impulsgenerator (IPG) verbunden.

Die Wirksamkeit der HF10-Therapie wurde in mehreren unabhängigen, klinischen Studien bei Hunderten von Patienten in Europa, den



Prof. Dr. Dr. Nikolai G. Rainov

USA und Asien nachgewiesen. Die Anwendungsergebnisse aus der täglichen Praxis bestätigen diese Resultate.

Kontaktinformationen

Prof. Dr. Dr. Nikolai G. Rainov, FRCSED

Facharzt für Neurochirurgie
Spezielle neurochirurgische Schmerztherapie

MVZ Wirbelsäulenzentrum München / Taufkirchen
Eschenstr. 2

82024 Taufkirchen

☎ 089/61451086

✉ info@wirbelsaeulenzentrum-muenchen.com



Die Neurac®-Schlingentherapie

Andrea Knau | Sportphysiotherapeutin | Manualtherapeutin | Zertifizierte Neurac®-Therapeutin | Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention (AGR)

Die Neurac-Schlingentherapie ist eine hocheffiziente Befund- und Behandlungsmethode. Sie (re)aktiviert speziell die posturale Muskulatur und trägt somit dazu bei, das Zusammenspiel der lokalen und globalen Muskulatur optimal zu koordinieren. Im Folgenden möchte ich über meine positiven Erfahrungen mit dieser Behandlungsmethode berichten.

Erfahrungen mit der Neurac-Therapie

Ich wende seit drei Jahren die Neurac-Schlingentherapie in meiner Praxis in Daisendorf am Bodensee an. Diese Therapieform überzeugte mich sofort, da sie mir neue Behandlungsmöglichkeiten für funktionelle Dysfunktionen und Schmerzzustände eröffnete.

Die Schlingentherapie ist die therapeutische und funktionelle Weiterentwicklung des Schlingentrainings. Die Popularität dieser Therapie wächst kontinuierlich. Ziel der Intervention ist die Wiederherstellung funktioneller Bewegungsmuster durch hochgradige neuromuskuläre Stimulation. Entscheidend für den Erfolg der Therapie ist, dass die Dosierung und die Hebelverhältnisse individuell an den Patienten angepasst werden können. Tests der myofaszialen Muskelketten und der segmentalen Stabilisationsfähigkeit erlauben eine gezielte Befundung des Patienten.

Die Grundvoraussetzung zur Aktivierung der myofaszialen Muskelketten ist die geschlossene kinetische Kette. Durch ein hochvariables Seilsystem werden die Patienten in bestimmten Trainingspositionen eingehängt. Durch diese ungewohnten sensomotorischen Reize und die individuell sehr schnell veränderbaren Widerstände können Schmerzen überlagert werden. Nach der „gate control theory“ (Melzack und Wall, 1965) sind somit schmerzfreie Afferenzen möglich. Bei chronischen Schmerzzuständen, insbesondere dann, wenn die sensomotorischen Reize nicht ausreichend „eingeschaltet“ werden können, werden die neuromuskulären Signale durch eine computergesteuerte Vibration der Seile verstärkt.

Nach meinen Erfahrungen können die neuen, ungewohnten Ansteuerungsmuster die „alten“ schmerzbelasteten Bewegungsmuster verändern. Bei vielen Patienten treten deutliche Verbesserungen bereits nach ein bis drei Therapieterminen auf.

Redcord Active Gruppentraining

Wesentlich für den nachhaltigen Erfolg ist es aber, die neuen, noch nicht ausreichend stimulierten Ansteuerungsmuster dauerhaft zu etablieren. Die Patienten müssen zwingend darüber zu Beginn der Behandlung informiert werden. Die Kernbotschaft: Kurzfristige Therapieerfolge reichen nicht aus, um die schmerzfreien Funktionsverbesserungen dauerhaft zu erhalten. Dieses gelingt am besten durch nachfolgende, korrekte Trainingsreize. Entscheidend ist hierbei die Möglichkeit, das Körpergewicht während des Trainings entsprechend der Fähigkeiten des Patienten reduzieren zu können.

Grundvoraussetzung für die (Re-)Aktivierung der neuromuskulären Ansteuerung ist eine sehr hohe Bewegungsqualität, die aber von einem Großteil der Patienten unter voller Gewichtsbelastung nicht erreicht werden kann. Spezielle Expandersysteme erlauben unter Berücksichtigung der exakten Aufhängepunkte die gewünschte Entlastung und die individuelle und schnelle Anpassung an jeden Patienten. Daher ist es naheliegend, dass unter diesen Voraussetzungen nur mit kleineren Patientengruppen nach der initialen Therapie weitergearbeitet werden kann. Nach meinen Erfahrungen sind bis zu sechs Patienten gut zu betreuen, um die geforderte hohe Bewe-

Die Ausbildung zum Neurac-Therapeuten

Die Ausbildung für Physiotherapeuten zum international anerkannten „Certified Neurac Provider“ beginnt mit einem dreitägigen Neurac 1-Kurs. Nach der Teilnahme am fünftägigen Neurac 2-Kurs (3 + 2 Tage) kann man sich entscheiden, ob man in einem abschließenden Zwei-Tages-Kurs die Qualifikation „Certified Neurac Provider“ (in Deutschland: Zertifizierter Neurac®-Therapeut) erwerben will. Für Neurac®-Schwerpunktpraxen ist dieser Ausbildungsabschluss Pflicht.

Ergänzt wird diese Ausbildungslinie durch die Ausbildung in der Gruppenprävention. Die Ausbildung umfasst insgesamt sechs Tage und ist ebenfalls nur Therapeuten oder diplomierten Sportwissenschaftlern vorbehalten. Mehr Informationen finden Sie unter: www.redcord.de.





Die Autorin

Andrea Knau ist Sportphysiotherapeutin, Manualtherapeutin, zertifizierte Neurac®-Therapeutin und Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention (AGR). Als Inhaberin der Praxis für Sportphysiotherapie, Manuelle Therapie und Prävention in Daisendorf am Bodensee (www.knau-physio.de) ist sie zudem ein Fördermitglied der AGR.



gungsqualität bei den hochvariablen Übungen zu gewährleisten.

Vorteile der Neurac-Therapie

Für mich ist es besonders wichtig, mit der Neurac-Schlingentherapie und dem integrierten Schlingentraining in der Gruppe ein Konzept einzusetzen, welches evidenzbasiert zu jedem Zeitpunkt die Befundung der Patienten ermöglicht. Die Neurac-Tests erlauben es, einen Eingangsbefund zu erstellen, der systematisch durch die kinetischen Muskelketten-Funktionstests mit entsprechenden Testprotokollen (Movement Screen) beim Gruppentraining ergänzt wird.

Kontaktinformationen

Andrea Knau
 Unterösch 3
 88718 Daisendorf
 ☎ 07532/4959469
 🌐 www.knau-physio.de

Einsatz von Spinaltools

Erfolgreich in Therapie- und Prävention von Low Back Pain

Ingolf Härtig | Sportwissenschaftler | Sporttherapeut | OS Coach Rehabil

Das Phänomen Rückenschmerz begegnet uns in unserer täglichen therapeutischen und präventiven Arbeit massiv. Rückenschmerzen sind laut statistischem Bundesamt sowohl die verbreitetste Schmerzart als auch die teuerste. Etwa 65 bis 80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal im Leben starken Rückenschmerz.

Chronischer Rückenschmerz tritt in Deutschland bei 15 Prozent der Frauen und bei 22 Prozent der Männer auf. Mit steigendem Lebensalter nimmt die Prävalenz für chronischen und akuten Rückenschmerz zu. So haben wir in unserem Team, das aus Osteopathen, Heilpraktikern, Manual- und Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Sporttherapeuten besteht, nach einem praktikablen Lösungsansatz gesucht, der von allen beteiligten Professionen getragen werden kann.

Unsere Zielstellungen

1. Patienten sollen sich selbst helfen können, nachdem sie von ihren Therapeuten angeleitet worden sind, analog zu McKenzie „Behandle deinen Rücken selbst“. Die Maßnahme muss einfach durchführbar sein: von der Ausführung bis zur Bedienung eventuell eingesetzter Geräte (aktive Verhaltenssteuerung, ein Rückenschulprinzip).
2. Automobilisation und Stabilisation im

- Bereich der Lendenwirbelsäule unter Einbeziehung der segmentalen Systeme (Mm. multifidii, M. rotatores) und der Vermeidung der globalen Systeme. Nach Hodges und Richardson et al. ist ein gestörtes Zusammenspiel dieser Systeme eine Hauptursache für unspezifischen Rückenschmerz.
3. Die Maßnahme benötigt wenig Zeitrressourcen und ist im Tagesverlauf flexibel einsetzbar, das heißt, sie ist an keine





festen Kurszeiten gebunden. Viele unserer Rückenschmerzpatienten „haben keine Zeit“ und sind beruflich sowie familiär stark eingebunden. Eine feste Kurszeit ist eine Teilnahmebarriere.

4. Eine optimale und dauerhafte Durchführung garantiert und erhält Adaptationsprozesse. Deshalb muss die Maßnahme in das rehabil-Präventionszentrum und nicht in die Praxis für manuelle Therapie integriert werden. Für die Patienten gibt es eine feste Anlaufstelle mit therapeutischer Betreuung. Ausgewählte Vorteile im Überblick:
- Überwachung der Ausführung (Qualität, Quantität)
 - Dokumentation
 - Motivation für die Patienten
 - Ablenkungsfreiheit (ausschließlich Durchführung der Maßnahme)

Durchführung

Nach intensiver Suche sind wir auf die Spinaltool-Geräteserie gestoßen. Die wahrscheinlich erste Gerätegeneration, die ausschließlich eine lokal segmentale Aktivierung ermöglicht. Sie ergänzt perfekt unsere elektronisch gesteuerten Sequenzgeräte. Die unterschiedlichen Arbeitsweisen der globalen Muskulatur (exzentrisch, konzentrisch, isokinetisch) werden in verschiedenen Kraftbereichen (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftaus-

dauer) trainiert. Die drei Spinaltools lassen Bewegungen des Beckens in die Extension, Flexion und Lateralflexion zu. Eine Bewegung des Rumpfes findet ausschließlich zwischen dem 12. Rippenpaar und den SIAS / SIPS statt. Während der Ausführung kommt es zu einem Auseinandergleiten der übereinanderliegenden Dorn- bzw. Querfortsätze der Wirbelsäule. Diese Ansatzpunkte der lokalen Muskulatur erzeugen reflektorisch eine Aktivierung der segmentalen Systeme. Das Bewegungsausmaß reicht nicht aus, um die darüberliegenden lokalen und globalen Systeme in die Bewegung einzubeziehen. Je nach Zustand des Patienten werden zwei bis drei Durchgänge an ein bis drei Spinaltools mit 30 bis 60 Sekunden Belastungszeit pro Einheit absolviert. Der Zeitaufwand ist mit circa fünf Minuten zwei bis dreimal pro Woche überschaubar.

Ergebnis

Patienten mit unspezifischem Rückenschmerz (z. B. pseudoradikuläres Schmerzsyndrom) erzielen sehr gute Erfolge (Schmerzfreiheit), deshalb wurden Akutpatienten in das Behandlungssystem integriert. Osteopathen führen in Absprache mit den behandelnden Ärzten eine umfassende Befundung der Patienten durch. Gibt es keine strukturellen Defizite (z. B. Bandscheibenvorfall mit Sequestration), kann mit dem Training begonnen werden.

Unmittelbar nach jedem Training und zu Beginn des nächsten wird mithilfe der visuellen Analogskala (VAS) das Schmerzempfinden geprüft. Anhand von Dermatomen wird das Ausstrahlungsgebiet dokumentiert. Zeichen für die Wirkung der Maßnahme sind ein Rückgang des Schmerzempfindens und eine Zentrierung des Strahlgebiets.

Erfolge

Die bis jetzt behandelten Patienten mit der Diagnose „akuter Bandscheibenvorfall mit dorsalem Austritt ohne Sequestration“ sind nach vier bis sechs Wochen schmerzfrei. Ein durch Therapeuten begleitetes Training an den Spinaltools kann einfach und praktikabel Rückenschmerzen reduzieren. Die wissenschaftliche Aufarbeitung dieser Ergebnisse muss intensiviert werden.



Ingolf Härtig



Fronttool



Backtool

Kontaktinformationen

Ingolf Härtig
Sportwissenschaftler und Sporttherapeut
OS Coach Rehabil – das Präventionszentrum und die Praxis für manuelle Therapie – Andreas Brandt
Frankenberger Str. 9
09661 Hainichen
☎ 037207/993177
✉ ingolf.haertig@rehabil.de
» www.rehabil.de
» www.spinaltools.de



Studien zeigen: Psychische Faktoren bedeutsam für Rückenschmerztherapie

Spezielle Therapiekonzepte können psychische Schmerzfactoren beeinflussen

Dr. Michael Hollmann | FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten und kostenintensivsten Beschwerden unserer Zeit. Zwei Drittel der Bundesbürger sind betroffen. Der volkswirtschaftliche Schaden beträgt jährlich rund 49 Milliarden Euro. Um Ursachen für die Volkskrankheit zu finden, geht die moderne Forschung immer häufiger auch psychischen Faktoren und deren Einfluss auf Krankheit und Therapie auf den Grund. Wie stehen Patienten zu ihren Schmerzen? Wie sehr glauben sie an den Erfolg der Therapie? Zwei aktuelle Studien zeigen jetzt: Psychische Komponenten haben einen signifikanten Einfluss auf den Erfolg einer Rückenschmerztherapie.

Diese Erkenntnisse liefert eine Untersuchung des Expertennetzwerks „FPZ: Deutschland den Rücken stärken“, das sich seit mehr als 20 Jahren für die Behandlung von Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rückenschmerzen einsetzt. Ziel der Studien war es, Erkenntnisse darüber zu erhalten, wie stark Patienten den persönlichen Einfluss auf ihre Beschwerden einschätzen und wie sich dieses Gefühl im Laufe der Therapie entwickelt. Vorgangene Forschungen haben ergeben, dass Patienten mit einer hohen Eigenverantwortlichkeit gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie haben, da sie ein hohes Maß an Motivation und Vertrauen mitbringen. Als weiteres Ziel der Studien sollte herausgefunden werden, wie sich die psychologische Komponente Angst vor Schmerzen während der



Behandlung verhält. Bei starken Problemen neigen Patienten oft zu einem Angstvermeidungsverhalten und nehmen eine Schonhaltung ein, die zu weiteren Beschwerden führen kann.

Die Ergebnisse der von FPZ durchgeführten Studien beruhen auf analytischen Befragungen und Auswertungen der über sechs Jahre gesammelten Datensätze von Rückenschmerzpatienten, die an der FPZ Therapie teilgenommen haben. Die Studien befassten sich sowohl mit dem Angstvermeidungsverhalten von Rückenschmerzpatienten als auch mit deren Kontrollüberzeugung. Mithilfe der umfassenden Analyse zu Beginn und zum Abschluss der FPZ Therapie konnten diese

beiden Aspekte bei Rückenschmerzpatienten untersucht werden. Hieraus sind Schlussfolgerungen zum Einfluss von psychosozialen Faktoren auf den Therapieverlauf möglich. Durch Patientenbefragungen wurde ermittelt, wie Patienten zu ihren Schmerzen stehen, welche Einstellung sie zur Therapie haben und wie sich die Beschwerden auf ihre Leistungsfähigkeit auswirken. Die Auskünfte ermöglichen es den Therapeuten, individuell auf die Patienten und ihre Verhaltensmuster sowie Ängste einzugehen, was sich positiv auf den Therapieerfolg auswirken kann. Da die Befragung vor und nach der Behandlung stattfindet, können Rückschlüsse auf eine mögliche Verhaltensänderung der Patienten gezogen werden.



Bonus im Internet

Die vollständigen Studien zum Thema „Angst-Vermeidungsverhalten“ und „Kontrollüberzeugungen bei Wirbelsäulenerkrankungen“ finden Sie als Bonus im Internet unter www.agr-ev.de/fpz-studien.

Eine Studie untersuchte, wie Patienten den Einfluss eigener oder fremder Handlungen auf ihre Schmerzen einschätzen. Hier wurden 1.255 Männer und Frauen befragt. **Im Laufe der FPZ Therapie zeigte die Mehrheit der Teilnehmer eine Zunahme des Gefühls der Einflussnahme auf die eigenen Schmerzen sowie eine Abnahme der Fremdbestimmung.** Den Patienten wird demnach bewusst, dass sie ihre Beschwerden mit ihrem Handeln aktiv beeinflussen können – ein Ziel, das die FPZ Therapie durch persönliche Begleitung und Eigenverantwortung des Patienten ansteuert. Persönlicher Einsatz im Training stärkt das Gefühl der eigenen Kontrollierbarkeit, wobei Schmerzen diese Motivation immer wieder hemmen können. Patienten verlieren bei starken Schmerzen den Glauben an die eigene Einflussnahme und gewinnen diesen im Laufe der FPZ Therapie zurück.

In einer zweiten Studie wurden 3.596 Patienten hinsichtlich ihres Angstvermeidungsverhaltens befragt. Während der FPZ Therapie wird unter anderem die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur aufgebaut. Das hilft den Patienten, ihre typische Schonhaltung im Laufe der Therapie abzulegen. Mit abnehmenden Schmerzen und Ängsten steigen

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. **Die Patienten gewinnen mit dem Ablegen des Vermeidungsverhaltens die Möglichkeit auf ein aktiveres Leben zurück. Diese Entwicklung zeigte sich in vielen Fällen bereits nach drei Monaten, was verdeutlicht, wie wichtig die Berücksichtigung psychischer Faktoren in der Rückenschmerztherapie ist.** Reines Krafttraining zeigt bereits einen positiven Effekt, der durch individuelle psychologische Betreuung noch einmal deutlich verstärkt wird. Wie lange ein Patient schon unter Schmerzen leidet, hat dabei keinen Einfluss. Das bedeutet, dass auch Patienten mit längerer Beschwerdedauer die gleichen Chancen haben, ihre eigene Einstellung zum Schmerz zu verändern.

Insgesamt machen die Studienergebnisse deutlich, wie wichtig die Berücksichtigung psychologischer Komponenten in der Rückenschmerztherapie ist. Die Einstellung gegenüber den eigenen Rückenschmerzen hat Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Patienten. Durch eine Eingangsanalyse, wie sie die FPZ Therapie vorsieht, kann das Angst- und Motivationsverhalten der Patienten eingeschätzt und die Therapie individuell angepasst werden.



Dr. Michael Hollmann

Kontaktinformationen

Dr. Michael Hollmann

FPZ: Deutschland den Rücken stärken GmbH

Jakob-Kaiser-Straße 13

50858 Köln

☎ 0221/99530711

✉ michael.hollmann@fpz.de

🌐 www.fpz.de



Kieferorthopädie und Rückenbehandlung

Rückengerechte Verhältnisprävention und Schmerztherapie – eine gute Kombination

**Holger Hertig | Diplom-Stomatologe | Fachzahnarzt für Kieferorthopädie
Referent für rückengerechte Verhältnisprävention (AGR) | LNB Schmerztherapeut**

Kinder und Jugendliche sind durch lange Sitzzeiten auf ergonomisch ungünstigen Schulsitzmöbeln zunehmend von Rückenschmerzen betroffen. Habituelle Verhaltensmuster in der kargen Freizeit kommen häufig durch den Gebrauch von Handy, Smartphone, Laptop, PC und Tablet noch dazu. Immer öfter fallen mir im Rahmen von kieferorthopädischen Behandlungen diese und weitere Symptome auf.

Die Kiefergelenke und der Rücken

Dazu gehören zum Beispiel Migräne, Schwindelzustände, Kreislaufprobleme, Kiefergelenk-Dyskoordinationen und -Dysfunktionen, Fehlspannungen und Verspannungen sowie Schmerzen. Gescheiterte Bissumstellungen, exzessives Daumenlutschen, zunehmende Kopfschmerzen, räumliche Dyskoordinationen und Wahrnehmungsprobleme sind nicht selten die Folge von Kopfelenkproblemen, HWS-Syndromen, KISS- bzw. KIDD-Symptomen, cranosacralen Fehlspannungen, Faszienspannungen, um nur einige zu nennen. Häufig weisen mir Zwangsführungen des Unterkiefers mit unklaren Bissverhältnissen

bei Einstellung der Mittellinie den Weg zur Diagnose.

Signifikante Daten zu diesen Phänomenen liegen noch nicht im vollen Umfang vor, da die Zusammenhänge eher zufällig diagnostiziert werden und die Objektivierbarkeit sehr schwierig ist (siehe u. a. die Publikationen von Prof. Kopp und Dr. Ohlendorf in den Zeitschriften der Manuellen Medizin der vergangenen Jahre). Zudem ist das Tätigwerden in diesem Zusammenhang erschwert und wird in die Privatmedizin verlagert – bereits für Orthopäden, die in der manuellen Medizin sehr aktiv sind. Der Bedarf für qualifizierte Behandlung ist da, aber die Frage ist: Wer hat die Mittel,

um die aufwändigen Therapien zu finanzieren?

Behandlungsmöglichkeiten

Da kommt uns die seit 2010 zunehmend etablierte Behandlung nach Liebscher und Bracht (LNB) sehr zugute. Sie eignet sich als Schmerztherapie und setzt Engpass-Dehn-Übungen, Bewegungen nach der LNB-Motion-Lehre und etablierte Fasziertechniken nach Dr. Schleipp ein. Mir ist es mit diesen Methoden bereits gelungen, cranosacral bedingten Hirnhautdruck in der vorderen Schädelgrube aufgrund von Fehlspannungen positiv und langanhaltend so zu beeinflussen, dass die Problematik verschwand. Eine erwachsene Patientin hatte durch exzessives Nuckeln und Pressens des Daumens an den harten Gaumen mittels der sogenannten Vomerpumpe unbewusst versucht, die Fehlspannungen zu beeinflussen – sicherlich mit einem gewissen Effekt, da sie von früher Kindheit bis ins Erwachsenenalter daran festgehalten hatte.

Seitdem ich von der oben genannten Vomerpumpe erfahren habe und mich zunehmend mit den Zusammenhängen experimentell beschäftige, entdecke ich immer mehr Verknüpfungen und kann durch die Lösung von Fehlspannungen mittels LNB-Behandlungstechniken in Kombination mit cranosacralen Techniken diverse Fehlhaltungen und daraus resultierende Folgen positiv beeinflussen, wie zum Beispiel im Bereich der oberen HWS, der Kopfelenke und der Schulter. Bei räumlichen



Dynamische Sitzhaltungen helfen, Rückenschmerzen bei jungen Menschen vorzubeugen (© Sedus)



Wahrnehmungsstörungen, Konzentrationsstörungen, Koordinationsproblemen, faszialen Fernwirkungen (Zugurtungen und Spannungszüge) und Parästhesien in Armen und Beinen konnten so Verbesserungen erreicht werden.

Das Plus: AGR-Weiterbildungsinhalte

Ich konzentriere mich zusammen mit meinem Team auf LNB-Behandlung und Bewegungslehre und wir erzielen damit gute bis sehr gute Erfolge – und zwar nach zwei bis drei intensiven Sitzungen. Die Inhalte der AGR e. V. werden bei meinen Behandlungen jedoch intensiv mit einbezogen und in Form von Beratungen zu Arbeitshaltung, dynamischen Sitzhaltungen, dynamischen Sitzflächen, monotonen Arbeitshaltungen (z. B. im Kranführerhaus), Büroarbeitsplätzen, MTA-Arbeitsplätzen, Schulbänken etc. aktiv

umgesetzt. Somit erkenne ich zunehmend die Zusammenhänge zwischen effektiven Haltungsänderungen, unterstützenden, industriell gefertigten Hilfsmitteln, persönlichen, aktiven Einstellungsänderungen zu Haltung, Bewegung, Dehnung von Engpässen, Fitness und so weiter. Unterstützend dazu sehe ich die Bewegungslehre nach LNB-Motion, die mittlerweile durch eine neu eingestellte Mitarbeiterin in der Praxis intensiv praktiziert und durchgeführt wird. Auch weiterführende Bewegungskonzepte, wie Pilates, Feldenkrais, Padovan können gute Dienste leisten. Auch die manuelle Therapie kann einbezogen werden. Zur Diagnostik nutze ich Funktionsanalysen der MT, für die ich selbst ein Formblatt erstellt habe. So lassen sich die erhobenen Befunde jederzeit überprüfen und vergleichen.

Es wäre wünschenswert, dass sich mehr Orthopäden und chiropraktisch tätige Be-

handler zu den Zusammenhängen und Wechselwirkungen bekennen und die Patienten sowohl mit privat abzurechnenden als auch mit kassengestützten Leistungen untersuchen und behandeln.

Kontaktinformationen

Holger Hertig
Diplom-Stomatologe
Fachzahnarzt für Kieferorthopädie
Referent für
rückengerechte Verhältnisprävention (AGR)

LNB Schmerztherapeut
Hauptstraße 11
08315 Lauter-Bernsbach
und
Kirchstraße 26
09496 Marienberg
☎ www.kfo-hertig.de

ANZEIGE

Erweitern Sie jetzt Ihre Beratungskompetenz. Mehr Wissen über rückengerechte Alltagsprodukte (am Arbeitsplatz, zu Hause, in der Freizeit etc.).
Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention

Exklusiver Fernlehrgang für Ärzte, Therapeuten und Bewegungsfachkräfte

Zugelassen für den Lehrgang sind:

- ▶ Sportwissenschaftler (Lehramt/Magister)
- ▶ Diplom-Sportlehrer, Sport- und Gymnastiklehrer
- ▶ Krankengymnasten bzw. Physiotherapeuten
- ▶ Ergotherapeuten und Masseur (Ausbildung ab 1994)
- ▶ Diplom-Psychologen
- ▶ Ärzte/Betriebsärzte
- ▶ „bestellte“ Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Beginn und Dauer des Lehrgangs

Nach Eingang der Anmeldung beginnt der Lehrgang jeweils zum Anfang des folgenden Monats und erstreckt sich über eine Dauer von etwa 4 Monaten.

Geprüfte Qualität

Der Fernlehrgang ist unter der Nummer 7192910 durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) zugelassen.

Kosten

Die Lehrgangsgebühren betragen 460 Euro. AGR-Fördermitglieder oder Mitglieder unserer Partnerverbände zahlen lediglich 295 Euro.

Das AGR-Zertifikat

Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das bundesweit anerkannte AGR-Zertifikat mit der Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“. Dieses Zertifikat hat eine Gültigkeit von drei Jahren.



Weitere Informationen unter www.agr-ev.de/schulung
Aktion Gesunder Rücken e.V. | Postfach 103 | 27443 Selsingen
Tel. +49 (0) 4284/926 99 90 | Fax +49 (0) 4284/926 99 91





Morbus Bechterew

Schnellere Diagnose, gezieltere Therapie

Prof. Dr. med. Jürgen Braun | Ärztlicher Direktor

Neuesten Erkenntnissen zufolge leiden vermutlich bis zu einer Million Menschen in Deutschland unter der chronisch-rheumatischen Wirbelsäulenerkrankung Morbus Bechterew. Frühzeitig diagnostiziert können Ärzte den betroffenen Patienten viel besser helfen.

Diese Rückenschmerzen waren anders, als alle Beschwerden, die er zuvor gehabt hatte. Das wurde Thomas W. schnell klar. Schon ein paar Mal hatte der 32-Jährige mit einem Hexenschuss und einer Ischialgie zu kämpfen gehabt, aber diesmal zeigten sich völlig andere Symptome. Zu den Schmerzen im Kreuz gesellten sich Probleme im Bereich der linken Hüfte. Diese waren so schlimm, dass er fast jede Nacht aufstehen und herumwandern musste, um sich ein wenig Linderung zu verschaffen. Morgens brauchte er dann unendlich lange, um seine steifen Gliedmaßen einigermaßen in Bewegung setzen zu können. Als sich etwas später auch noch die Regenbogenhaut im Auge entzündete, stellte sein Arzt die richtige Diagnose: Spondylitis ankylosans, in Deutschland besser bekannt als Morbus Bechterew – benannt nach dem russischen Neurologen Wladimir Michailowitsch Bechterew (1857 bis 1927), der das Krankheitsbild Ende des 19. Jahrhunderts beschrieb.

Insgesamt leiden wahrscheinlich mehr als 300.000 Menschen in Deutschland unter dieser entzündlich-rheumatischen Wirbelsäulenerkrankung, die im Endstadium zu einer

knöchernen Versteifung der Wirbelsäule führen kann. Die Dunkelziffer dürfte allerdings deutlich höher liegen, denn nach wie vor dauert es fünf Jahre oder länger bis die richtige Diagnose gestellt wird. Bei Frauen kann es sogar noch länger dauern. Das hat einen ganz entscheidenden Grund: Die schmerzhafteste Erkrankung galt lange als reines Männerleiden. Neue Erkenntnisse zeigen allerdings, dass die Sachlage eine andere ist. Auch viele Frauen leiden unter Spondylitis ankylosans, sie nimmt allerdings häufig einen weniger schweren Verlauf. Wegen dieser Verlaufsformen und um die Diagnose früher stellen zu können, wurde inzwischen auch die Nomenklatur geändert, die Krankheit wird jetzt international axiale Spondyloarthritis genannt.

„Wenn ein Patient länger als drei Monate unter Schmerzen im unteren Rückenbereich leidet, die sich bei Bewegung bessern und in Ruhe verschlimmern, können das deutliche Hinweise auf eine axiale Spondyloarthritis sein“, sagt Professor Jürgen Braun, ärztlicher Direktor des Rheumazentrums Ruhrgebiet in Herne. „Auf der Basis der von den Patienten geschilderten Beschwerden lässt sich mit-

hilfe von Röntgen- und MRT-Aufnahmen in Kombination mit dem Erbfaktor HLA-B27 in den meisten Fällen eine eindeutige Diagnose stellen.“ Bei vielen, jedoch nicht bei allen Patienten sind zudem die Entzündungswerte im Blut erhöht. Der Genfaktor HLA-B27, eventuell auch durch das Vorliegen von Schuppenflechte oder chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, findet sich bei 70–90 Prozent der Erkrankten. Wie bei Thomas W. kommt es bei etwa einem Drittel der Betroffenen auch noch zu einer Iritis, einer Entzündung der Regenbogenhaut des Auges.

Eine frühzeitige Diagnose ist bei diesem Krankheitsbild aus verschiedenen Gründen wichtig, um eine optimale Therapie zu gewährleisten. Ob diese letztlich die Versteifung der Wirbelsäule verlangsamen kann, muss allerdings noch bewiesen werden. Um die Veränderungen im Krankheitsverlauf adäquat messen zu können, haben Wissenschaftler der „Assessment in Ankylosing Spondylitis International Working Group“, kurz ASAS genannt, einen Kriterienkatalog erstellt. Neben einer ausführlichen Befragung der Patienten bezüglich Morgensteifigkeit und Einschränkungen im Alltag, gehört dazu auch eine Überprüfung der Beugefähigkeit der Wirbelsäule, der Abstand des Kopfes zur Wand sowie eine Messung der Atembreite. Daraus kann man die Krankheitsaktivität und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule relativ genau bestimmen.

Die Ursache der Erkrankung ist nach wie vor nicht geklärt. Es handelt sich wahrscheinlich, wie bei anderen Autoimmunerkrankungen, um eine Fehlsteuerung des Immunsystems, bei der auch mechanische Faktoren eine Rolle spielen dürften. Eine sehr große Bedeutung haben aber sicher prädisponierende Gene, wie HLA B27. Die Krankheit beginnt am häufigsten im Alter zwischen 20 und 30 Jahren, sie entwickelt sich meist langsam und schleichend und hat ein zum Teil variables Erscheinungsbild. Die axiale Spondyloarthritis kann zum Stillstand kommen oder zur völligen Versteifung der Wirbelsäule führen. Manche Patienten haben dann weniger Schmerzen, können sich aber nicht mehr richtig bewegen,



Vor allem regelmäßige Gymnastik und sportliche Bewegung können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und erheblich zum Wohlbefinden beitragen. Besonders geeignet sind beispielsweise Rückenschwimmen, Skilanglauf, Nordic-Walking und Radfahren mit hohem Lenker und nach vorn gekipptem Sattel sowie Volleyball.



zum Beispiel sich nicht mehr bücken oder den Kopf zur Seite drehen.

„Heilbar ist das Leiden noch nicht, doch mit nichtsteroidalen Antirheumatika, kurz NSAR, wie Diclofenac, Ibuprofen, Naproxen und Medikamenten aus der Gruppe der Coxibe lassen sich die Schmerzen gut mildern. Außerdem können bestimmte NSAR möglicherweise die Verknöcherung der Wirbelsäule reduzieren. Dafür müssten sie jedoch in aktiven Krankheitsphasen konsequent eingenommen werden. Da die NSAR aber bei einigen Patienten den Magen-Darm-Trakt angreifen, verzichten viele Erkrankte auf diese Medikamente – vor allem, dann, wenn die Schmerzen erträglich sind.“

Eine weitere Therapieoption sind TNF-alpha-Blocker. Sie können bei schwer betroffenen Patienten eingesetzt werden und sind stark entzündungshemmend wirksam. Diese biologischen Medikamente sind insgesamt sehr gut verträglich, die immunsuppressiven Wirkungen werden von jungen Patienten in den meisten Fällen gut toleriert.

Ganz neu ist der Einsatz von Biologicals mit einem anderen Wirkprinzip. Der monoklonale Antikörper Secukinumab neutralisiert ein Zytokin mit dem Namen Interleukin-17a. Dieser Eiweißstoff spielt eine wichtige Rolle im Immunsystem. In Studien hat sich gezeigt, dass

bei den meisten damit behandelten Patienten nach zwei Jahren keine Progression der Wirbelsäulenverknöcherung vorlag. Ob das ein klarer Vorteil gegenüber anderen Therapieformen ist, muss aber noch nachgewiesen werden. „Zurzeit beginnen wir die Therapie mit einer vierwöchigen Aufsättigungsphase und geben anschließend einmal pro Monat eine Injektion“, sagt Professor Braun. „Secukinumab ist gut verträglich und führt darüber hinaus bei vielen Patienten schon nach kurzer Zeit zu einer deutlichen Schmerzreduktion.“

Ganz wichtig ist aber auch die aktive Mitarbeit der Patienten. Vor allem regelmäßige Gymnastik und sportliche Bewegung können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und erheblich zum Wohlbefinden beitragen. Besonders geeignet sind Sportarten, bei denen man sich strecken muss und bei denen keine allzu großen Erschütterungen auftreten. Dazu gehört Rückenschwimmen, Skilanglauf, Nordic-Walking und Radfahren mit hohem Lenker und nach vorn gekipptem Sattel sowie Volleyball, wenn man weitestgehend auf hohe Sprünge verzichtet.

Darüber hinaus ist regelmäßige Krankengymnastik zu empfehlen. Damit kann Versteifungen vorgebeugt und Fehl- und Schonhaltungen vermieden werden. Im fortgeschrittenen Stadium können Physiotherapeuten kompeten-

sierende Bewegungsabläufe und Übungen zum Muskelaufbau vermitteln. Schlafen sollte man auf einer festen Matratze, die auf keinen Fall durchhängen darf. Ein kleines Kopfkissen sorgt dafür, dass der Kopf gerade liegt und nicht in den Nacken kippt. Von Vorteil ist auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Übergewicht sollte man meiden oder reduzieren, weil es dann leichter ist, eine gute Körperhaltung zu bewahren.



Ärztlicher Direktor
Prof. Dr. med. Jürgen Braun

Kontaktinformationen

Prof. Dr. med. Jürgen Braun
Ärztlicher Direktor
Rheumazentrum Ruhrgebiet
Claudiusstr. 45
44649 Herne
☎ 02325/5920
☎ 02325/592125
✉ info@rheumazentrum-ruhrgebiet.de

ANZEIGE

Die VARIO Dynamics® Pro-Modelle setzen auf Leichtigkeit, Tragekomfort und Sicherheit in sportlicher Optik. Die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete SECURA VARIO® Fersendämpfung sowie das ORIGINAL-Mehrweitesystem mit vier verschiedenen Weiten je Schuhgröße sorgen für eine individuelle und rückengerechte Anpassung des Schuhs an den Träger. Höchstleistung im Arbeitsalltag garantiert.



STEITZ SECURA

Louis STEITZ SECURA GmbH + Co. KG
Vorstadt 40 · D-67292 Kirchheimbolanden
Fon +49 63 52 40 02-0 · www.steitzsecura.de





Emotionale Aktivierungstherapie

Cornelia M. Kopelsky | Freie Fachautorin

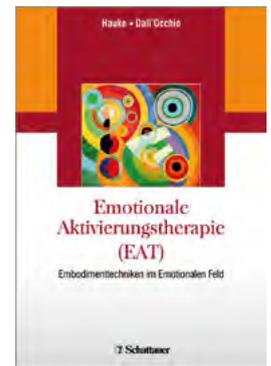
EAT als psychotherapeutische Arbeitsweise ermöglicht es, mithilfe des Körpers Emotionen bewusst wahrzunehmen, zu benennen und zu unterscheiden. Sie kann emotionale Ressourcen erkennbar und nutzbar machen und damit die Homöostase des psychophysischen Wohlergehens wieder herstellen, erhalten und fördern. So lässt sich emotionale Stressenergie sogar positiv nutzen.

Besonders Menschen mit hohen Stressbelastungen und psychischen Erkrankungen finden auf somatischem Lernweg Zugang zu ihren Gefühlen und Handlungsreaktionen und lernen dabei, eigene Körperbotschaften kognitiv zu verstehen und sprachlich zu äußern. Sie lernen auch, Gefühle zu akzeptieren und wieder zuzulassen, die sie sich innerhalb ihrer emotionalen Überlebensstrategie verboten haben. Sie bauen Vertrauen in ihr Bauchgefühl auf, das schneller als der Verstand einzuschätzen vermag, was gut oder schlecht für sie ist. Noch bevor das Bewusstsein eine Emotion erkennt, bewerten und verbalisieren kann, ist im Körper bereits ein neurobiochemischer Prozess in Gang, der erste physische Reaktionen auslöst und diese mit Veränderung der Körperhaltung, Bewegung, Mimik, Gestik, Stimme und Atmung ausdrückt. An diesen vorsprachlich verkörperten (embodied) Emotions- und Reaktionsketten setzt die EAT an und aktiviert mit spezifischen Embodiment-Übungen Emotionen und Reaktionen, anhand derer Patienten eine Steuerbarkeit ihrer Gefühle erfahren und den kognitiv-behavioralen Umgang erlernen können.

Die Autoren sind Diplom-Psychologen und erfahrene Psychotherapeuten. Sie präsentieren in ihrem Buch Grundlagen und therapeutisches Verfahren einer neuen Form intensiver Arbeit mit Emotionen, die auf Erkenntnisse der modernen Achtsamkeits- und Embodimentforschung sowie auf die traditionelle Emotionspsychologie gestützt sind. Von Anfang bis Ende sind ihre Darstellungen sehr praxisbezogen und damit ohne größere fachkundige Voraussetzungen leicht verständlich. Das erste Kapitel führt unter dem Titel „Der Verstand folgt den Gefühlen“ in die Konzeption der EAT ein und verschafft anhand eines konkreten Fallbeispiels einen Überblick über die

Philosophie und Praxis der EAT. Für die Arbeit im „Emotionalen Feld“ werden im nächsten Kapitel emotionspsychologische Grundlagen in Bezug auf die Beziehung zwischen Emotion und Ratio beschrieben. Es folgt die Methodik der Embodimenttechniken mit Anleitungen, wie durch bewusstes Einstellen der Körperhaltung, Gestik, Mimik und Atmung Emotionen hergestellt werden. Die so körperlich aktivierten Gefühle sind bildlich dargestellt.

Im vierten und fünften Kapitel geben die Autoren Handlungsanleitungen zur achtsamen Entwicklung eines dem jeweiligen Patienten entsprechenden emotionalen Felds, in dem an und mit den aktivierten Gefühlen zielführend gearbeitet wird. Der Weg von der Exposition bis zur Selbstregulation der Gefühle kann für die Patienten sehr anstrengend sein und zu psychophysischen Über- oder Unterreaktionen führen. Daher beschreibt das sechste Kapitel vor neurobiologischem Hintergrund therapeutische Einflussmöglichkeiten auf neurale Regulationssysteme. Im Folgekapitel können die embodimentorientierte Anwendung und die Wirkfaktoren der EAT anhand verschiedener Indikationen nochmals nachvollzogen werden. Abschließend zeigt das achte Kapitel Möglichkeiten, EAT in Gruppen anzubieten.



Gernot Hauke, Mirta Dall' Occhio:
**Emotionale Aktivierungstherapie (EAT) –
Embodimenttechniken im Emotionalen Feld**
168 Seiten, 26 Abbildungen, 20 Tabellen, Broschur
Format 16,5 x 24 cm
Schattauer Verlag, Stuttgart 2015
Preis 29,99 € (D), 30,90 € (A)
ISBN 978-3-7945-3067-0

Dieses wissenschaftlich fundierte Buch ist ein didaktisch sehr sorgfältig aufbereitetes Therapie-Manual und ermöglicht auch Fachkräften aus den Bereichen der Ergo- und Physiotherapie sowie der Bewegungs- und Entspannungspädagogik eine sinnvolle Nutzung. Es kann ebenso bei präventiven Praktiken der Stressverarbeitung im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und Rückenschule wertvolle methodische Hilfe leisten.

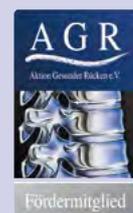
Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky
Service für bewegende Publikationen
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld / Nahe
✉ Publikationen@CMKopelsky.de
🌐 www.CMKopelsky.de



Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen **3** Exemplare des Buches „Emotionale Aktivierungstherapie“. Lassen Sie sich bis zum **30. Juni 2016** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.





Erfolgreicher Umgang mit Stress

Nach Informationen des Ellert & Richter Verlags

Stress ist nicht gleich Stress. Nicht alles, was uns Anstrengung abverlangt, wirkt auf Körper und Seele destabilisierend. Deshalb ist es sinnvoll, situationsbezogen mit Stress umzugehen. So lässt sich emotionale Stressenergie sogar positiv nutzen.

In seinem Buch vermittelt der Sportpsychologe Gernot Emberger moderne Ideen, aktuelle Konzepte und innovative Methoden für einen ganzheitlichen Umgang mit Stress. Seine Zielgruppe sind motivierte und einsatzfreudige Frauen und Männer, die dazu neigen, sich stark zu beanspruchen und dabei Gefahr laufen, in ein Hamsterrad zu geraten und Raubbau mit ihrer leiblichen wie seelischen Gesundheit zu betreiben.

Im ersten Teil des Buches macht er deutlich, dass Stress und hohe Belastungen nicht per se zu verteufeln sind, sondern es vielmehr auf individuell stimmige Dosierungen und gesunde Balance zwischen Einsatz- und Erholungsphasen ankommt. Er geht auf die biologischen und psychologischen Mechanismen ein, die

unter Stress wirksam werden, und zeigt Wege auf, wie ein guter Umgang mit Stress und hohen Belastungen gelingen kann. Im zweiten Teil beschäftigt er sich mit der Frage, wie sich Regenerationsprozesse optimieren und Erholungszeiten effektiver gestalten lassen. Hierzu liefert er einen Strauß an Empfehlungen zur praktischen Umsetzung. Wer seinen Anregungen folgt, wird in Zukunft erfolgreicher mit Stress umgehen und mit deutlich mehr Energie, höherer Leistung und besserer Gesundheit unterwegs sein.

Kontaktinformationen

Gernot Emberger

» www.gernot-emberger.de

» www.ellert-richter.de



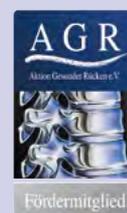
Gernot Emberger:
Erfolgreicher Umgang mit Stress.
 Wege zu mehr Energie, höherer Leistung und besserer Gesundheit
 376 Seiten, Klappenbroschur
 Format 14 x 22 cm
 Preis € 19,95 (D), € 20,60 (A)
 ISBN 978-3-8319-0615-4



Der Autor Gernot Emberger ist Sportpsychologe und Sportwissenschaftler

Buchverlosung für Fördermitglieder

Wir verlosen **3** Exemplare des Buches „Erfolgreicher Umgang mit Stress“. Lassen Sie sich bis zum **30. Juni 2016** unter der Telefonnummer **04284/9269994** oder per **E-Mail** an katja.hannemann@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.



Vorteil
für
Fördermitglieder



Mit Phantasiereisen gegen Muskelhartspann

Wie imaginative Techniken zur Regulation hypertoner Wirbelsäulenmuskulatur beitragen können

Frank Hoese | Physiotherapeut | start2dream

Innere Bilder können physiologische Regulationseffekte bewirken – das ist seit Langem belegt. Die weit verbreitete Hypertonie der Wirbelsäulenmuskulatur kann mit Phantasiereisen reduziert werden. Deshalb widmet der Düsseldorfer Hörmedienverlag start2dream zwei Phantasiereisen diesem Problemfeld.

Schon lange bevor degenerative Veränderungen der Wirbelsäule einsetzen, machen sich funktionelle Störungen bemerkbar – in Form von Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Muskelhartspann. Eine Behandlungsmaxime ist deshalb, möglichst frühzeitig präventiv einzugreifen, um durch eine Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination der Rückenmuskulatur und durch präventiv wirksames Eigenverhalten der Betroffenen das Risiko degenerativer Entwicklungen zu reduzieren und die Chronifizierung von Schmerzen zu verhindern. Der Regulierung des muskulären Hypertonus kommt dabei eine wesentliche Rolle zu, um das physiologische Bewegungsausmaß der Wirbelsäule zu erhalten sowie ischämische Muskelschmerzen und Fehlbelastungen der WS-Gelenke und Bandscheiben zu verringern.

Hier setzen die beiden Phantasiereisen „Entspannung für Schultern und Nacken“ und „Entspannung für den Rücken“ an. Nach einer einleitenden Tiefenentspannung werden die Hörer aufgefordert, sensorische Rückmeldungen aus der Muskulatur bewusst wahrzunehmen und unter Konzentration auf den Atemrhythmus Verspannungen der Muskulatur zu lösen. Dabei werden Techniken aus der Progressiven Muskelentspannung mit Elementen der Visualisierung kombiniert, um die Fokussierung auf das Körpergeschehen zu erleichtern und ein Genussempfinden zu erzeugen. Die Phantasiereise „Entspannung für Schultern und Nacken“ nutzt darüber hinaus ideomotorische Bewegungen, um ohne Belastung für die Gelenke der Halswirbelsäule einen sanften Wechsel von Anspannung und Entspannung in der Region zu bewirken und dadurch Muskeltonus und Durchblutung zu normalisieren.



Frank Hoese, Nils Klippstein:
Entspannung für Nacken und Schultern.
Hypnotische Phantasiereise zum Loslassen und Wohlfühlen
Audio-CD
start2dream Verlag, Düsseldorf 2014
Preise: Audio-CD 9,89 €, Kindle-Edition 5,99 €
ISBN: 978-3-931116-32-3
Bezug über: www.amazon.de/dp/3931116328



Frank Hoese, Nils Klippstein:
Entspannung für den Rücken.
Phantasiereise und Entspannungsübungen für die Rückenmuskulatur
Audio-CD
start2dream Verlag, Düsseldorf 2014
Preise: Audio-CD 9,90 €, Kindle-Edition 5,99 €
ISBN 978-3-931116-40-8
Bezug über: www.amazon.de/dp/3931116409



Kostenloser MP3-Download

AGR-Fördermitglieder können sich beide Phantasiereisen kostenfrei als MP3-Dateien im geschützten Bereich der AGR-Internetseite herunterladen (www.agr-ev.de/vorteile).





Imagination – ein evidenzbasierter Ansatz?

Leider werden imaginative Verfahren in Deutschland allzu oft noch als „Wohlfühlmedizin“ oder gar Esoterik betrachtet, obwohl sie schon seit Jahrzehnten im Rahmen wissenschaftlicher Studien erforscht werden. Dass Phantasiereisen und andere imaginative Techniken als unterstützendes Therapieelement in der Behandlung einer Vielzahl von Krankheits- und Störungsbildern therapeutische Effekte entfalten können, ist inzwischen gut belegt. Eine Auswahl relevanter Studien bietet die Homepage der amerikanischen Psychologin Belleruth Naparstek unter blog.healthjournals.com/hot-research/index.php.

Inzwischen werden Phantasiereisen vor allem in den USA zunehmend auch in Kliniken und Rehabilitationszentren genutzt, um zum Beispiel postoperativen Schmerzmittelverbrauch zu verringern und Liegezeiten zu verkürzen, präoperative Angstzustände zu reduzieren und vieles mehr. Ihre Wirkmechanismen sind noch nicht hinreichend erforscht, doch es scheint, dass die funktionelle Koppelung präfrontaler und limbischer, emotionsver-

arbeitender Areale des Gehirns mit Zentren der vegetativen Regulation und des extrapyramidalen motorischen Systems dabei eine entscheidende Rolle spielt. Anders als andere Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung, sprechen Phantasiereisen die Emotionen des Hörers unmittelbar an, wodurch offenbar die entsprechenden Verarbeitungsareale für die beobachteten Regulationseffekte – vegetative Umschaltung, Stimmungsaufhellung, Angstlösung, Schmerzreduzierung, Tonussenkung der Muskulatur – erfolgreich rekrutiert werden können.

Angesichts der ermutigenden Ergebnisse internationaler Forschung bleibt zu hoffen, dass imaginative Verfahren auch im deutschen Medizinbetrieb nutzbar gemacht und ihre Anwendungsmöglichkeiten erprobt werden – im Rahmen multimodaler Therapiekonzepte, die nicht allein auf das Körpergeschehen fokussieren, sondern psychische Autoregulationsressourcen der Patienten miteinbeziehen, um Genesungsprozesse zu beschleunigen, Kosten und Aufwand zu reduzieren und die Effektivität therapeutischer Maßnahmen zu erhöhen.



Im Verlag start2dream.de sind bereit über 70 Fantasiereisen zu vielen unterschiedlichen Themenbereichen erschienen

Kontaktinformationen

Nils Klippstein
start2dream
 Rochusstr. 55
 40479 Düsseldorf
 ☎ 0173/8532668
 ✉ info@start2dream.de
 🌐 www.start2dream.de

ANZEIGE

Freizeit-Clogs müssen sich individuell, in Abhängigkeit zu Körperwärme und Gewicht, Ihren Bedürfnissen anpassen. So gehen Sie gesund, bequem und schmerzfrei durchs Leben.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

chung shi
time to balance

+ + = **ÖKO-TEST** **sehr gut**

WEICH **LEICHT** **GESUND**





100 Jahre Physiotherapie in Österreich

Bundesverband Physio Austria startet Jubiläumsjahr

Nach Informationen des Bundesverbandes der PhysiotherapeutInnen Österreichs

Operationen vorbeugen, Medikamente reduzieren, die Arbeitsfähigkeit im Job erhalten – und das alles ohne nennenswerte Nebenwirkungen und Komplikationen. Was nach einer Wunderpille klingt, ist vielmehr dem Einsatz der Physiotherapie in nahezu allen Bereichen des modernen Gesundheitswesens zu verdanken.

Von der Physiotherapie zur Physiotherapie

Vor 100 Jahren nahm die Geschichte der Physiotherapie in Österreich ihren Anfang. Heute arbeiten landesweit rund 8.000 hochspezialisierte Physiotherapeuten. Sie sind Experten für den Erhalt und die Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit in allen Lebenslagen. Egal ob Geriatrie, Intensivmedizin, Neurologie oder Orthopädie – ihre Maßnahmen kommen überall zum Einsatz: in privaten Praxen, Krankenhäusern, Reha-Zentren und Pflegeheimen genauso wie in Sport- und Wellnessrichtungen. Was heute selbstverständlich erscheint, hat sich in den vergangenen 100 Jahren entwickelt und etabliert. „Die Geschichte der Physiotherapie ist in Österreich, wie in vielen anderen Ländern auch, eine Erfolgsgeschichte, die anfangs von Frauen geschrieben wurde“, sagt Silvia Mériaux-Kratochvila, Präsidentin von Physio Austria, dem Bundesverband der PhysiotherapeutInnen. „Es ist vor

allem in den Anfängen eine Geschichte der Emanzipation von Frauen in der Medizin sowie eines jungen aufstrebenden Gesundheitsberufs gegenüber einer über Jahrhunderte etablierten Ärzteschaft.“

1916 gründete der Arzt Josef Kowarschik am Kaiser Jubiläumsspital der Stadt Wien, dem heutigen Krankenhaus Hietzing, die erste staatlich anerkannte Ausbildungsstätte für „Physiotherapie“, eine Form der Heilgymnastik und physikalischer Anwendungen. Damit legte er den Grundstein für die Physiotherapie in Österreich. An der Privatschule lernten ausschließlich Frauen, deren Ausbildung zu Beginn nur einige Wochen, dann einige Monate und ab dem Jahr 1940 ein Jahr dauerte.

Bedeutung der Physiotherapie

Dank ihrer vielfältigen und nachhaltigen Einsatzmöglichkeiten gewinnt die moderne Physiotherapie sowohl gesundheitlich als

auch ökonomisch immer mehr an Bedeutung. Je komplexer die Aufgaben werden, desto umfangreicher gestaltet sich auch die Ausbildung. Was vor 100 Jahren noch jeglicher gesetzlicher Grundlage entbehrte, ist heute gut organisiert und breit gefächert: Angehende Physiotherapeuten können sich in Österreich an zahlreichen Fachhochschulen ausbilden lassen. Seit die Physiotherapie 2006 zum akademischen Beruf geworden ist, schreiben sich bundesweit pro Jahr rund 400 Erstsemester ein. Wobei es allein in Wien 12-mal mehr Interessierte gibt, als Studienplätze zur Verfügung stehen.

Jubiläumsveranstaltungen

Physio Austria, der Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs, nimmt das 100-jährige Berufsjubiläum zum Anlass, ein Aktionsjahr im ganzen österreichischen Bundesgebiet zu veranstalten: Es finden zahlreiche Vorträge, Diskussionsrunden, Ausstellungen und Seminare statt.

Weitere Informationen zu Physio Austria, Physiotherapie in Österreich und dem Jubiläumsjahr finden Sie unter www.physioaustria.at bzw. www.100jahre.physio.



Dr. Kowarschik mit Schülern und Schülerinnen (© Physio Austria)

Kontaktinformationen

Physio Austria
Bundesverband der PhysiotherapeutInnen
Österreichs

Linke Wienzeile 8/28

1060 Wien

☎ +43 1/5879951

☎ +43 1/587995130

✉ office@physioaustria.at

🌐 www.physioaustria.at



Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit 2016

Vorträge und Workshops stießen auf großes Interesse

Ulrich Kuhnt | BdR e. V.

Am 5. März 2016 fand die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg in Recklinghausen statt. Die inhaltliche Ausrichtung wurde bestimmt von dem Motto: „Ergodynamik® – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!“. Kooperierende Verbände waren das Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und der Verband für Physikalische Therapie (VPT).

Pünktlich um 8.30 Uhr öffneten sich für 180 Teilnehmer die Türen des Berufskollegs. Dieser Moment ist für Organisatoren bei solchen großen Veranstaltungen immer mit einer besonderen Spannung verbunden. In diesem Jahr verlief die Registrierung der Teilnehmer ausgesprochen koordiniert und gelassen. Dieser gute Start ist sicherlich das Ergebnis der Erfahrungen aus den Vorjahren und der einjährigen, systematischen Vorbereitung. So mancher Schweißtropfen lief noch am Freitag vor der Veranstaltung, als alle Räume für die Workshops auf Hochglanz gebracht wurden. Eine spezielle Herausforderung war die Organisation rund um das große Ergonomiezelt vor dem Schulgebäude.

Nach der Begrüßung der Teilnehmer durch Ulrich Kuhnt (Bundesverband deutscher Rückenschulen, BdR e. V.) und Detlef Detjen (Aktion Gesunder Rücken, AGR e. V.) sowie den Grußworten der Kooperationspartner hielt Dr. Uwe Prümel-Philippson den ersten Fachvortrag.

Das Präventionsgesetz – mehr Mittel, mehr Koordination, mehr Qualität? Die wichtigsten Neuregelungen des Präventionsgesetzes

- Verbesserung der Kooperation der Sozialversicherungsträger und weiterer Akteure, mehr Koordination
- Stärkung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten
- Verbesserung der Rahmenbedingungen für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- Förderung von Qualität und Wirksamkeit
- Präventionsorientierte Fortentwicklung der Krankheitsfrüherkennung
- Förderung des Impfwesens

Mehr Mittel sind möglich

- Art. 1, § 20 (6) SGB V: Ab 2016 Ausgaben von 7 Euro pro Versichertem; mindestens je 2 Euro für nichtbetriebliche Lebenswelten und mindestens je 2 Euro für BGF
- Art. 1, § 20g SGB V: Die Förderung von Modellvorhaben ist möglich – Modalitäten der Antragstellung und Höhe der Fördermittel sind bisher allerdings unklar

Mehr Qualität ist möglich

- Durch Zertifizierung der Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention (Art. 1, § 20, Absatz 2 und 4) (Zentrale Prüfstelle Prävention = ZPP)
- Durch stärkere Zielorientierung (Art. 1, § 20, Absatz 3, SGB V) via „Nationale Präventionsstrategie“ („Bundesrahmen-Empfehlungen“ und „Präventionsbericht“)

Was ändert sich für Anbieter von Rückenkursen?

Die erfreuliche Antwort: Nichts! Begründung:

- Der Gesetzgeber hat einige neue Rahmenbedingungen für eine zielorientiertere Vorgehensweise, für die Verbesserung der Qualität von Leistungsangeboten, für verbesserte Möglichkeiten der Finanzierung prioritärer Maßnahmen und für Ansätze eines umfassenden Dokumentationssystems im Handlungsfeld Gesundheitsförderung und Prävention geschaffen. Aber, da das Gesetz nicht „strafbewehrt“ ist, liegt die Verantwortung zur innovativen und sachgerechten bzw. problemlösenden Nutzung dieser neuen Möglichkeiten ausschließ-



Der Saal ist gefüllt



Begrüßung durch Ulrich Kuhnt



Dr. Uwe Prümel-Philippson erläutert das Präventionsgesetz



Dynamik in der Praxis

lich in den Händen aller verantwortlich Beteiligten.

- Also: Seine „Bringschuld“ hat der Gesetzgeber an die Systeme von Gesundheit, Bildung, Soziales, Umwelt etc. sozusagen redelegiert.

Empfehlungen für die Rückenschulverbände

- Beibehalten und Optimieren der Qualitätsstandards der Präventionsangebote
- Stärken der Position der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR)

In der anschließenden Fragerunde wurde durch einen Wortbeitrag von Dr. Carl-Heinz Ullrich eine lebhafte Diskussion über die Rolle der ZPP angestoßen. Ermutigend stimmte die Teilnehmer eine Wortmeldung von Günter Lehmann, in der er die durch das Präventionsgesetz ausgelöste starke Nachfragesteigerung nach BGF-Maßnahmen der gesetzlichen Krankenkassen hervorhob.

Bewegungsfachkräfte reden nicht nur über Bewegung, sondern bewegen sich auch sel-



Dr. Breithecker „verführt“ zur Dynamik und bringt sie in die Menge

ber gern. Dieses Grundbedürfnis befriedigte Jasmin Hallmann mit einer dynamischen Bewegungseinheit zwischen den beiden Vorträgen.

Ergodynamik® – gesundes Verhalten braucht Raum für Bewegung

Ähnlich dynamisch ging es weiter während des zweiten Vortrages von Dr. Dieter Breithecker.

Sein Fazit: Immer mehr, zumeist kommerziell gesteuerte Empfehlungen und Dogmen erklären, was wir angeblich brauchen. Dabei müssen wir uns nur auf unsere Entwicklungsgeschichte besinnen. Wenn wir Lösungen finden wollen, müssen wir in die Vergangenheit schauen – mitten hinein in die Menschheitsgeschichte. Denn die in der Evolution aufgezogene Uhr tickt noch immer. Die Steinzeit-Gene sorgen dafür, dass das Einnehmen einer monotonen Körperhaltung über einen längeren Zeitraum, sei es im Sitzen oder Stehen, Menschen nicht bekommt. Unsere über Millionen von Jahren erworbenen Potenziale müssen sich auch in Zeiten veränderter Lebensrahmenbedingungen bedarfsgerecht und spontan entfalten können.

Dass Deutschland auf dem Gebiet der Ergodynamik® noch Ausbaupotenzial hat, zeigt ein Vergleich mit Skandinavien. Dort haben rund 90 Prozent der

Büroangestellten einen höhenverstellbaren Tisch, hierzulande dagegen nur etwa 37 Prozent. Zusätzlich können arbeitsorganisatorische Veränderungen und mehr Achtsamkeit hinsichtlich heimlichen Bewegungsverführern zu komplexeren Verhaltensweisen im (Büro-)Alltag führen – oft ganz nebenbei. Dazu gehören:

- In Meetings, Konferenzen, Kaffeepausen oder bei Plätzen mit festen Stehhöhen: Stehhilfen bzw. High Desk Chairs mit dynamischen Sitzflächen erlauben kurzfristiges Entlasten der Beine.
- Bei Besprechungen und Telefonaten: im Stehen bzw. beim Hin- und Hergehen sprechen.
- Aufzüge und Rolltreppen: weitestgehend meiden, stattdessen die Treppe nutzen.
- Besorgungen möglichst selbst erledigen.
- Zum Kopieren, Ausdrucken, Papier entsorgen möglichst den Arbeitsplatz verlassen. Mitarbeiter persönlich aufsuchen, anstatt ihnen eine E-Mail zu senden.
- Wege zum Arbeitsplatz organisieren: zu Fuß, mit dem Fahrrad, eine U-Bahn- / Bus-Station früher aussteigen, den Parkplatz für das Auto circa zehn Minuten vom Arbeitsplatz entfernt wählen.
- Spaziergänge machen: selbst gesetzte Pausen sinnvoll nutzen.
- Ein Theraband auf dem Schreibtisch verführt zu intuitiven und spontanen Zugbewegungen.
- Eingefrorene Gedanken statt neuer Ideen? Gehen Sie ein paar Schritte, das hilft!
- Besprechungen mit Mitarbeitern oder Kunden: während eines Spaziergangs im Freien durchführen.

Im Anschluss an die beiden Fachvorträge folgten zehn Praxisworkshops.



Leitsätze von Dieter Breithecker

- Von Kindern lernen heißt, von der Natur zu lernen.
- Bewegung ist nicht gleich Bewegung – körperliche und geistige Potenziale basieren auf besonderen Bewegungsqualitäten.
- Bedarfsorientierte Bewegung ist spontan, intuitiv und selbstorganisiert.
- Ziel der Ergodynamik® im Büro: So viel Sitzen wie nötig, so viel Bewegung wie möglich!
- Physiologische Positionswechsel können nicht verordnet werden, sie können lediglich unter geeigneten Bedingungen auf der Grundlage bedarfsgerechter Erfordernisse entstehen.
- Verhältnisse müssen „intelligent“ Verhaltensbedürfnissen Raum geben.
- Räume müssen zu einer körperlichen und sozialen Bewegung „verführen“.

Workshop 1: Ergodynamik in der Praxis

Ergonomieparcours der AGR, Leitung: Günter Lehmann, Andreas Sperber

Ergodynamik® erlebbar zu machen, darum ging es im AGR-Workshop. Damit sich die Teilnehmer mit den ausgewählten Produkten ausführlich beschäftigen konnten, planten die Veranstalter für den Workshop ausreichend Zeit ein (etwa 2 Stunden). Unter der Moderation von Andreas Sperber und Günter Lehmann



Andreas Sperber (li.) und Günter Lehmann (re.)

erfuhren die Teilnehmer an sechs Stationen, welche Anforderungen rückengerechte Produkte, wie Bürostühle, Arbeitstische, Schuhe, Werkzeuge etc., erfüllen müssen, um als besonders rückengerecht bezeichnet zu werden und auf welche Weise sie dazu beitragen, mehr Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen.

Die Teilnehmer erhielten fundierte Kenntnisse über die spezifischen Anforderungen an rückengerechte Produkte, konnten ausprobieren, Fragen stellen und diskutieren. Sie sammelten wertvolle Informationen für die berufliche Praxis in der betrieblichen Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt der Arbeitsplatzberatung.

Die sechs Themenfelder im großen Ergonomiezelt waren:



Die richtige Einstellung des Stuhls ist wichtig

1. Aktives Sitzen / Haltungswechsel im Büro und in der Freizeit

Produkte: Aktivsitzmöbel, Aktiv-Bürostühle, Steh-Sitzmöbel
Themenpartner: aeris GmbH, Haar bei München

2. Sitz- / Stehdynamik im Büro und in der Freizeit

Produkte: höhenverstellbare Tische, Stehpulte
Themenpartner: officeplus GmbH, Rottweil

3. Sitz- / Stehdynamik in Meetings- und Konferenzen

Produkte: Konferenz-Hochtische in Kombination mit höhenverstellbaren Hochstühlen
Themenpartner: Sedus Stoll AG, Waldshut

4. Ergonomische Stühle zur Förderung des dynamischen Sitzens

Produkte: Bürostuhl, Industriestuhl,



Bei aeris darf geswoppt werden



Bei der Neuentwicklung von Produkten müssen auch die neuen Medien berücksichtigt werden



Zwei Nutzungsvarianten, stehend oder sitzend



Das Mehrweitsystem von Steitz in der Praxis



Hildegard Schmidt in Bewegung

24-Stunden-Stuhl, industrieller Steh-Sitz
Themenpartner: Dauphin HumanDesign Group, Offenhausen

5. Fußgerechtes Schuhwerk fördert Bewegung

Produkte: Arbeits- und Sicherheitsschuhe
Themenpartner: Louis Steitz Secura GmbH & KG, Kirchheimbolanden
Produkte: Aktiv- und Freizeitschuhe
Themenpartner: Joya International AG, Roggwil

6. Von ergonomischen Werkzeugen zur Rückengesundheit

Produkte: Schraubendreher, Zangen
Themenpartner: Wiha Werkzeuge GmbH, Schonach

Workshop 2: Ergonomieberatung für Rückenschullehrer

So hängen Zollstock und Turnstab zusammen, Leitung: Hildegard Schmidt

Was konnten die Teilnehmer über den Zusammenhang zwischen Zollstock und Turnstab

erfahren? Der Zollstock als bekanntes Messmittel hilft bei der Vermessung von Arbeitsplätzen. Die Maße wie Höhen, Tiefen, Breiten richten sich individuell nach den Beschäftigten und deren anatomischen, physischen und psychischen Besonderheiten. Gleichwohl ist es mit dem reinen Vermessen nicht getan. Ist es nicht möglich, für alle Mitarbeiter gute Arbeitsbedingungen zu bieten, müssen als Ausgleich von Zwangshaltungen oder einseitigen Bewegungen Inhalte der individuellen Verhaltensprävention zum Einsatz kommen.

Der Turnstab steht symbolisch dafür, eigenverantwortlich und dynamisch mit den angebotenen und auf die Körpermaße weitgehend eingestellten Arbeitsmitteln umzugehen. Ob das gewünschte Wohlbefinden erreicht werden kann, hängt darüber hinaus von vielfältigen anderen Bedingungen ab, die sich nicht mit Messmitteln und einer Augenscheinvalidierung ermitteln lassen. Mit Ergonomie am Arbeitsplatz lassen sich häufig rasche Lösungen herbeiführen, wie zum Beispiel eine An-

passung von Arbeitsmitteln auf die Körpermaße des jeweiligen Benutzers.

Dieser hier dargestellte Ansatz kann für Rückenschullehrer ein Einstieg in tiefergreifende Bereiche betrieblicher Gesundheitsförderung sein.

**Workshop 3: „Beweg dich Schule!“
Gehirngerechtes Lernen durch Bewegung (Dorothea Beigel), Leitung: Frank Schumacher-Henrich**

„Beweg dich, Schule!“ nutzt Bewegung, um Unterrichtsstoff und Lerninhalte zu erarbeiten und zu vertiefen. Es leistet mit seiner Bewegungs- und Wahrnehmungsschulung einen wichtigen Beitrag zur körperlichen und seelischen Gesundheit und verschafft zusätzlich eine tiefe und nachhaltige Verankerung der Lerninhalte. Es ergänzt und vervollständigt das Anliegen eines bewegten Schulalltags mit Sportunterricht, bewegten Pausen und den



Andreas Dittert erläutert das Joya-Prinzip



Bei Wiha kann die verbesserte Kraftübertragung gemessen werden



Gudrun Ruggeri findet die bewegte Schule klasse



Jasmin Hallmann verbreitet das Bewegungsvirus



Jana Rothe integriert Yoga in die Neue Rückenschule

inzwischen vermehrt angeschafften ergonomischen Sitzmöbeln.

Zwei Bewegungsbeispiele „Rechenjogging“ – Mathematikunterricht

Eine Zahl zwischen 2 und 19 wird an die Tafel geschrieben. Alle Schüler joggen auf der Stelle. Der Spielleiter ruft eine Zahl. Ist diese Zahl durch die angeschriebene Zahl teilbar, drehen sich die Schüler sofort auf der Stelle. Ist die Zahl nicht teilbar, wird weiter gejoggt.

„Fehlerstopp“ – Deutsch, Fremdsprachen, Gesellschaftkunde, Politik

Unterrichtsinhalte werden vorgelesen. Die Schüler gehen während des Vorlesens schweigend durch den Raum. Sobald ein Fehler im Text vorkommt, bleiben alle sofort auf der Stelle stehen. Es kann auch in zwei Mannschaften gespielt werden.

Workshops 4–7: Spezielle Bewegungskonzepte in Betrieben

- Ergodynamik – Bewegt und Rückenfit am PC-Arbeitsplatz, Leitung: Mirelle Herpel
- Wirbelsäulen- und Faszienübungen für den Arbeitsplatz: Entspannung-Pur, Leitung: Dr. Tanja Kühne
- Ergotrain – das 5-Stufen-Programm von Motio, Leitung: Sandra Grüner
- So sind Rückenschullehrer erfolgreich: 30-minütige Fitnessseinheiten am Arbeitsplatz, Leitung: Jasmin Hallmann

Workshop 8: Körper, Atem und Geist im Einklang Yoga in der Neuen Rückenschule, Leitung: Jana Rothe

In diesem Workshop erhielten die Teilnehmer einen kleinen Einblick in die Bewegungsform Yoga. Fragen, wie „Was ist Yoga?“, „Welche Ziele verfolgt es?“ und „Wie wirkt es?“, wurden in einer kurzen theoretischen Einheit geklärt. Im praktischen Teil ging es vor allem um das eigene Erleben von einfachen und sanften Yo-

gahaltungen und -bewegungen. Die Teilnehmer erfuhren dabei, wie beim Yoga Körper, Atem und Geist bewusst ins Üben integriert werden können und auf diese Weise aus bekannten Rückenschulübungen Yogaübungen entstehen.

Trotz der unterschiedlichen Vorerfahrungen – vereinzelt sogar verbunden mit einer gewissen Skepsis – war das allgemeine Feedback am Ende, dass in dieser Form das Yoga-üben sehr gut in die Neue Rückenschule integrierbar ist.

Workshop 9: Spiraldynamik® Basis für die Bewegungsschulung und das funktionelle Training in der Rückenschule, Leitung: Ulrich Herbeck

Das spiraldynamische Konzept beleuchtet die Gesetzmäßigkeiten koordinierter Bewegung. Die anatomische Form der Knochen, Bänder und Muskeln zeigt das grundlegende Konstruktionsprinzip – die Spirale. Spiraldynamik® stellt eine Gebrauchsanweisung



Mirelle Herpel bewegt



Dr. Tanja Kühne steht auf Kugeln



Sandra Grüner zielt auf Verhaltensänderung



Ulrich Herbeck demonstriert das spiraldynamische Konzept



Angelika Fiedler erläutert die Stadien der Verhaltensänderung

für den eigenen Körper dar. Durch ihre Anwendung wird gesunde Bewegung verständlich und lernbar. Die nachhaltige Entwicklung eines neuen, intelligenten Körperbewusstseins kann zur persönlichen Gesundheitsförderung, zur Verletzungsprophylaxe und zur Leistungssteigerung führen. Im Workshop wurde das Konzept auf die Haltungs- und Bewegungsschulung in der Neuen Rückenschule übertragen. Ebenso wurden Ziele und Inhalte des funktionellen Trainings vorgestellt.

**Workshop 10:
Verhaltensveränderung
auf die Sprünge helfen
Einführung in die Motivierende
Gesprächsführung, Leitung:
Angelika Fiedler**

Am Anfang des Workshops erfolgte eine Einführung in die Grundprinzipien der Motivierenden Gesprächsführung nach Miller und Rollnick sowie in das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (TTM) nach Prochaska et al. Das zentrale Ziel dieser Gesprächsführung besteht darin, auch weniger oder nicht veränderungsbereite Teilnehmer nach und nach in Richtung gesündere Lebensweise zu motivieren. Einen großen Raum nahmen hier die beiden zentralen Elemente der Motivation zu Verhaltensänderung ein: 1. die

Wichtigkeit, sich zu verändern sowie 2. die Zuversicht, dieses bewerkstelligen zu können.

Ausklang

Um 17.30 Uhr endete der vierte Durchgang der Workshops. Für ein Resümee und einen Ausblick versammelten sich fast alle Teilnehmer noch einmal im Plenum. Ulrich Kuhnt erläuterte den umfassenden Medienservice des BdR für interessierte Bewegungsfachkräfte. Alle Inhalte des Expertenworkshops sowie ein Promotionspaket inklusive einer hochwertigen Präsentation stehen den Teilnehmern online auf der BdR-Internetseite kostenfrei zur Verfügung.

Danach erfolgte die Verlosung im Rahmen des AGR-Gewinnspiels. Sechs glückliche Gewinner freuten sich über die wertvollen Präsente der am Ergonomieparcours beteiligten Firmen.

Für eine große Überraschung sorgten die Abschlussworte der Veranstalter. Wegen der steigenden Besucherzahlen beim Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit in den vergangenen Jahren wird der Austragungsort ab 2017 nach Leipzig verlegt, in das Institut für Gesundheitssport und Public Health. Der BdR und seine Kooperationspartner werden am 11. März 2017 wieder einen hochinteressanten

Expertenworkshop auf die Beine stellen und hoffen, dass sich alle „alten Hasen“ und natürlich viele „neue Frischlinge“ auf den Weg nach Leipzig machen werden.

Unser Dank geht an alle Teilnehmer, die sich engagiert beteiligten und die Veranstaltung erneut sehr positiv beurteilten: 99 Prozent der Teilnehmer zeigten sich zufrieden, davon waren mit der Veranstaltung 67 Prozent „sehr zufrieden“ und 37 Prozent „zufrieden“. Herzlichen Dank auch an alle Unterstützer im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg in Recklinghausen, die uns in den vergangenen drei Jahren fantastisch unterstützt haben.

Kontaktinformationen

Bundesverband deutscher Rückenschulen, BdR e. V.
Bleekstraße 22
30559 Hannover
☎ 0511/3502730
✉ info@bdr-ev.de

Save the Date – Expertenworkshop in Leipzig





KddR-Rückenschulkurse für Physio- und Ergotherapieschüler

Kooperation von BdR, DIE SCHULE, Mentor Fortbildungen und Hochschule Fresenius

Dirk Hübel

Diplom-Sportwissenschaftler | Direktorium – Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Ab 2016 können Schüler und Studierende zum Ende ihrer Ausbildung, die für den Berufseinstieg wichtige Fortbildung zum KddR-Rückenschullehrer an eigenen Schul- und Hochschulstandorten absolvieren, maßgeschneidert und zu vergünstigten Konditionen.

„Mit unserem Bildungspartner Hochschule Fresenius ist „DIE SCHULE für Berufe mit Zukunft“ ein führender Anbieter für Berufs- und Hochschulausbildungen in den Bereichen Physiotherapie und Ergotherapie. Auf der Suche nach Kooperationspartnern haben wir uns ganz bewusst für den BdR e. V. und speziell den bundesweit agierenden Stützpunkt „Health & Fitness Academy“ (HFA) entschieden. Neben der hohen Kompetenz bei der Durchführung von Rückenschullehrer-Fortbildungen hat uns das umfangreiche Angebot an ZPP-zertifizierten Lizenzausbildungen sowie Vertiefungsseminaren im Bereich der Prävention überzeugt“, so Daniel Stenschke, Geschäftsentwickler „DIE SCHULE für Berufe mit Zukunft“ und Geschäftsführer von „Mentor Fortbildungen“.

Damit erhalten sie einen Vorteil gegenüber jungen Physiotherapeuten und Ergotherapeuten anderer Bildungseinrichtungen. Darüber hinaus entfallen für die Auszubildenden bei dieser Variante die sonst üblichen Zusatzkosten für Fahrt und Übernachtung.

„Unser interdisziplinäres Referententeam der HFA freut sich schon sehr auf diese Aufgabe“, bestätigt Dirk Hübel, der seit 20 Jahren als Ausbilder und Dozent an der Universität Jena tätig ist. Erfahrungsgemäß sind sowohl Schüler als auch Studenten sehr motiviert. Sie verfügen über hohes, aktuell relevantes Fachwissen und begeistern sich für den biopsychosozialen Ansatz der neuen Rückenschule.

2014 hat sich die KddR dafür entschieden, Schülern und Studenten, die sich im letzten Stadium ihrer Ausbildung befinden, die Teilnahme an Rückenschullehrer-Fortbildungen

Daniel Stenschke (DIE SCHULE für Berufe mit Zukunft, Mentor Fortbildungen; li) und Dirk Hübel (BdR, Health & Fitness Academy; re) besiegeln die neue Kooperation mit einem Handschlag



zu ermöglichen. Seither fokussiert sich auch der BdR e. V. stärker auf diese Zielgruppe. Die intensive Zusammenarbeit mit Schulen sowie Hochschulen für Physiotherapeuten, Masseure und Ergotherapeuten ermöglicht einen regen, fachdidaktischen Austausch zwischen Bildungseinrichtungen und Verbänden, was für beide Seiten mehrere Vorteile mit sich bringt.

Hübel und Stenschke sind überzeugt, dass dieses Projekt in Bezug auf die Erhöhung der Präventionsleistungen gesetzlicher Krankenkassen ab Januar 2016 eine Vorbildwirkung für viele weitere Bildungseinrichtungen in Deutschland hat. Neben dieser Kooperation werden „Mentor Fortbildungen“ und „Health & Fitness Academy“ bei der Organisation und Durchführung einer Vielzahl weiterer Fortbildungen im Gesundheitsbereich überregional zusammenarbeiten. Erste gemeinsame Projekte sind schon für die zweite Jahreshälfte geplant.

Nähere Informationen und Angebote im Internet: www.bdr-ev.de, www.hfacademy.de und www.mentorfortbildungen.de.

Kontaktinformationen

HFA – HEALTH & FITNESS Academy
Dirk Hübel & Peter Nürnberger GbR

Wöllnitzer Str. 6
07749 Jena

☎ 03641/527533

🌐 www.hfacademy.de



Bewegtes Büro

Eine Initiative des Zukunftsgipfel Gesundheit e. V.

Nach Informationen von Zukunftsgipfel Gesundheit e. V.

Der Zukunftsgipfel Gesundheit e. V. (ZGG) betreibt seit geraumer Zeit die Initiative „Bewegtes Büro“ und setzt damit Impulse für mehr Bewegung im Büroalltag. Bereits leichte Aktivitäten wirken sich positiv auf die Gesundheit und damit auch auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus.



Die Gesundheitsaktion wird in den Gründungsunternehmen des Zukunftsgipfel Gesundheit e. V. bereits umgesetzt und erreichte damit nach nur wenigen Monaten rund 30.000 Beschäftigte. Dazu gehören u. a. die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der gesetzlichen Krankenkasse DAK-Gesundheit, des Pharmaunternehmens Sanofi-Aventis, der Apothekergenossenschaft NOWEDA und der Friedrich-Ebert-Stiftung. Ein neues Mitglied seit 2016 ist die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., übrigens ein Kooperationspartner der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Jede Bewegung zählt

Bereits jeder vierte Deutsche leidet am Metabolischen Syndrom, einer Kombination aus starkem Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und erhöhten Blutzuckerwerten (Diabetes). Ursache für die Erkrankung ist meistens das Missverhältnis zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch. Mit gesunder, ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung kann jeder etwas dagegen tun. Der positive Einfluss von körper-

Expertenstimmen zum Bewegten Büro

Sitzen ist das neue Rauchen

„Über sieben Stunden pro Tag verbringen die Menschen hierzulande sitzend, am Schreibtisch, vor dem Fernseher oder im Auto. Das führt zu großen Gesundheitsrisiken, wie etwa eine Rückbildung der Muskulatur sowie eine Schwächung des Herz-Kreislauf- und des Autoimmunsystems. Alles in allem bewegen sich 46 Prozent der Menschen zu wenig.“



Professor Ingo Froböse vom „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ der Deutschen Sporthochschule Köln

licher Betätigung auf die Gesundheit ist hinreichend dokumentiert. Empfohlen werden 150 Minuten Bewegung pro Woche, erreicht wird dies jedoch nur von einem geringen Anteil der Bevölkerung. Dabei muss es gar nicht Sport sein – jede zusätzliche Alltagsaktivität zählt!

Besonders dramatisch ist die Situation am Arbeitsplatz: 80 Prozent der Arbeitszeit wird sitzend verbracht. Wie sich dies auf einfache Weise ändern lässt, zeigt die Initiative „Bewegtes Büro“ des Zukunftsgipfel Gesundheit e. V. Das Nutzen der Treppen statt des Aufzugs, das Aufstehen während des Telefonierens, Recken





und Strecken während kurzer Wartezeiten sowie Besprechungen im Stehen, all diese Bewegungen lassen sich ohne Aufwand und Kosten in den Arbeitsalltag integrieren. „Auf längere Sicht hat jede dieser kleinen Mehraktivitäten, die regelmäßig und konsequent durchgeführt wird, eine enorme Wirkung“, sagt Andreas Berg, Vorsitzender des Zukunftsgipfels Gesundheit e. V. Zur Motivation und ständigen Erinnerung hat der Zukunftsgipfel Gesundheit e. V. ansprechende und fröhliche Piktogramme entwickelt, die als Poster oder Aufkleber am Aufzug, im Treppenhaus, an Telefonen und auf Kopierern angebracht werden können.

Auch das Mobiliar selbst und somit die Verhältnisse können einen Beitrag zu mehr Bewegung leisten. Gerade die Verhältnisprävention ist ein Thema mit der sich die AGR bereits seit über 20 Jahren beschäftigt. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Firmen wie aeris und Dauphin HumanDesign Group ebenfalls zu den Mitgliedern des Zukunftsgipfels Gesundheit e. V. zählen – denn bereits viele Produkte dieser Unternehmen tragen das AGR-Gütesiegel.

Über den Zukunftsgipfel Gesundheit (ZGG) e.V.

Der Zukunftsgipfel Gesundheit e. V. ist ein Zusammenschluss aus Vertretern von Wissenschaft, Krankenkassen, Industrie, Verbänden, Stiftungen und Leistungserbringern im Gesundheitswesen. Gründungsmitglieder sind die DAK-Gesundheit, die GVF Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung e. V., das Institut für Sozial- und Gesundheitsrecht der Ruhr Universität Bochum, der M.O.B.I.L.I.S. e. V., die NOWEDA Apothekergenossenschaft,

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH und für die Friedrich-Ebert-Stiftung René Bormann. Ziel des Zukunftsgipfels Gesundheit e. V. ist es, gesundheits- und versorgungspolitisch relevante Probleme zu identifizieren, Lösungsansätze zu erarbeiten und diese in geeigneter Form zielgruppengerecht zu kommunizieren. Eine konkrete Realisierung von gesundheitsrelevanten Projekten mit entsprechenden Projektpartnern ist von Fall zu Fall möglich.

Kontaktinformationen

Zukunftsgipfel Gesundheit e. V.
Beuthstraße 6
10117 Berlin

Andreas Berg, Vorsitzender
☎ 0761/503910
☎ 0761/5039117
✉ andreas.berg@zukunftsgipfel-gesundheit.de

Eva Walzik, stellvertretende Vorsitzende
☎ 030/98194161126
☎ 040/33470195123
✉ eva.walzik@zukunftsgipfel-gesundheit.de

✉ info@zukunftsgipfel-gesundheit.de
🌐 www.zukunftsgipfel-gesundheit.de

ANZEIGE



Vorbeugen ist die wichtigste Bewegung.



www.sedus.de





Therapie via Sensor

Ein Erfahrungsbericht zu Valedo®-Shape und Valedo®-Motion

Alex Kamps | Diplom-Sportwissenschaftler | Hocoma AG

Wie kann bei Rückenpatienten eine langfristige Verhaltensänderung erreicht werden? Diese Frage stellen sich immer mehr Physiotherapeuten. In einer Brühler Physiotherapiepraxis kommt dafür seit geraumer Zeit eine innovative und AGR-geprüfte Sensortechnologie zum Einsatz.

In den letzten Jahren ist es immer wichtiger geworden, dass Patienten mit Rückenbeschwerden aktiv an der Therapie teilnehmen. Längst ist klar, dass für den langfristigen Erfolg der Therapie nach den – im Standardfall – sechs physiotherapeutischen Behandlungseinheiten auch eine Änderung der Aktivität der Patienten erreicht werden muss. Hierzu bieten viele Praxen einen Bereich für medizinisches Gerätetraining an. Es bleibt jedoch die Frage, ob das Training an Geräten auch eine umfassende Schulung des Bewegungsbewusstseins mit sich bringt und damit geeignet ist, die Haltung bei alltäglichen Bewegungen zu verbessern, zum Beispiel während der Arbeit oder in der Freizeit.

Neue Sensortechnologie

Die Physio-Praxis Sonnenberg & Partner aus Brühl bei Köln setzt seit geraumer Zeit Sensortechnologie ein – zum einen zur Durchführung von Assessments (Bewertungen) und zum anderen in der Therapie. Vorreiter in dieser Technologie ist der Schweizer Medizintechnikhersteller Hocoma, der Valedo®Shape für Assessments und Valedo®Motion für die anschließende Therapie entwickelt hat.

Beim Assessment mit dem Valedo®Shape werden die Kontur der Wirbelsäule und die Mobilität der Wirbelsäulensegmente einfach und zuverlässig bestimmt. Das vermittelt den Patienten ein gutes Bild von ihren Problemen und zeigt Therapeuten und Patienten schnell auf, wo Haltungsschwächen vorliegen.

Die Therapie mit dem Valedo®Motion setzt an zwei Punkten an: Zum einen werden die Ergebnisse des Assessments zur Definition der Therapieziele und -schwerpunkte herangezogen, zum anderen wird der Patient sen-

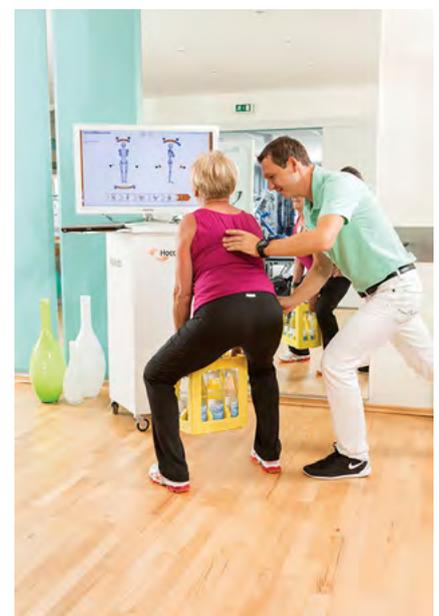
sibilisiert, funktionelle Bewegungen korrekt auszuführen.

Bewegung auf dem Bildschirm

Mit drei Sensoren, die auf dem Sacrum, der oberen Lendenwirbelsäule und dem Sternum angebracht und über Bluetooth mit dem Computer verbunden werden, werden die Bewegungen der Patienten im Becken und im Rumpf am Bildschirm reproduziert. „Aufgrund der Bewegungsspiegelung und der verschiedenen Aufgaben, die die Software bietet, wissen die Patienten intuitiv, was sie zu tun haben. Für uns Therapeuten ist es einfacher, korrekte und gezielt gesteuerte Bewegungen abzufragen – selbst bei freien und funktionellen Übungen, wie zum Beispiel der Therapie mithilfe von Seilzugapparaten oder Therabändern“, weiß Heike Hahn von der gleichnamigen Physiotherapiepraxis in Leuna zu berichten. „Das System wird im Rahmen der Behandlung von Patienten mit segmentalem Bewegungskontrollverlust im Anschluss an die passive Therapie eingesetzt. Hierbei wird die Zielsetzung und Indikation der Therapie durch das Assessment spezifiziert.“

Die Einbindung des Systems habe sich in der Physio-Praxis im Verlauf eines Jahres als Bestandteil des Angebotes und zur Erreichung der Therapieziele etabliert. Besonders gespannt seien die Therapeuten jetzt auf die Weiterentwicklungen im Bereich der Gleichgewichts-Assessments und -Trainings – und die Möglichkeiten, die sich daraus für ihre Praxis ergeben.

Zusätzlich haben Patienten die Möglichkeit, mithilfe von Valedo®, das Rückentraining auch zu Hause weiterzuführen. Mehr Informationen sind unter www.valedotherapy.com einsehbar.



Mit dem System von Hocoma können Bewegungen bzw. Haltungen kontrolliert, eingeübt und dokumentiert werden

Kontaktinformationen

Alex Kamps
Diplom-Sportwissenschaftler
Vertrieb und klinische Schulung
Hocoma AG
Industriestrasse 4
8604 Volketswill
Schweiz
☎ +41 43/4442200
✉ alex.kamps@hocoma.com
🌐 www.hocoma.com
🌐 www.valedotherapy.com



Mit Sicherheit gut?!

Möbel für Kinder auf dem Prüfstand

Nach Informationen der moll-Funktionsmöbel GmbH

Bei der Anschaffung von Kindermöbeln zählen nicht allein das Aussehen und ein vermeintlich günstiger Preis – auch das Thema Sicherheit spielt eine wichtige Rolle. Es reicht von gesundheitlicher Unbedenklichkeit über Robustheit bis hin zur Zukunftssicherheit. Die Experten von moll, seit mehr als 40 Jahren auf kindgerechte Möbel spezialisiert, erklären, worauf es im Einzelnen ankommt.

In Kinderzimmern wird nicht nur geschlafen und gelernt, sondern auch gespielt und getobt. Möbel werden schon einmal gedankenverloren an- und umgerempelt, mal zu ihrem eigentlichen Zweck und mal zu anderen Zwecken genutzt. „Geringstmögliche Verletzungsgefahr – dies ist ein Aspekt, unter dem wir Möbel für Kinder entwickeln,“ sagt Martin Moll, Geschäftsführer von moll. „Schließlich sollten Möbel für Kinder deren Gesundheit unterstützen und sie nicht schädigen. Ecken und Kanten unserer Möbel sind daher zum Schutz abgerundet und bewegliche Teile wie schrägstellbare Tischplatten oder verstellbare Drehstühle sind so konstruiert, dass man sich bei der Bedienung nicht quetschen kann.

Bei Drehstühlen für Kinder – von Ökotest unter die Lupe genommen und in der Oktober-Ausgabe 2015 publiziert – geht es auch um die Frage der Kippsicherheit: Ein Stuhl sollte weder unter der Last der Nutzer zusammenbrechen, noch umkippen, wenn die Belastung nicht ganz gleichmäßig verteilt ist. „Kippsicherheit ist leider nicht ganz selbstverständlich,“ sagt Physiologe Dr. Dieter Breithecker, der seit Jahrzehnten auch gutachterlich tätig ist. „Der Bericht von Ökotest spiegelt auch meine Erfahrung wider: (Kinder-)sichere Produkte zu entwickeln, die gleichzeitig ergonomisch sind und dem Bewegungsbedarf der Kinder auch während des Sitzens entsprechen, ist sehr aufwändig. Stühle, die alle Anforderungen erfüllen, haben demnach ihren Preis. Es wundert mich daher nicht, dass bei Ökotest die billigsten Stühle schlecht abschnitten. Ein Stuhl muss mehr Funktionen erfüllen, als nur Sitzfläche zu bieten,“ ergänzt

der Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.

Die Kippsicherheit eines Stuhls könnten Verbraucher prüfen, in dem sie von oben auf den Sitz schauen: Sind die Rollen gut sichtbar, ist das Fußkreuz groß genug und der Stuhl somit standsicher? Drehstühle mit Rollen können tückisch sein, wenn die Rollen ungebremst sind. Denn dann kann der Stuhl beim Versuch, sich zu setzen nach hinten wegrollen. Hat das Kind Platz genommen, sollen die Rollen hingegen leichtgängig sein, um die Bewegungsfreiheit nicht einzuschränken.

Gesundheitlich unbedenklich sind Drehstühle, wenn sie erfolgreich auf Schadstoffe untersucht wurden. Bei Drehstühlen kommt es insbesondere auf die körpernahe Sitzfläche und Rückenlehne an. Gesundheitlich förderlich sind Stühle zudem, wenn sie gute ergonomische Eigenschaften aufweisen: Die Rückenlehne sollte in der Höhe und der Sitz sowohl in Höhe als auch in Tiefe verstellbar sein. So kann der Stuhl exakt an die Körpergröße und an die Proportionen der Benutzer angepasst werden und wächst mit den Kindern mit. Bietet ein Stuhl diese drei Verstellmechanismen und ist er gleichzeitig robust und stabil, ist er auch zukunftssicher: Zumindest dann, wenn das Verstellspektrum noch viele Jahre reicht.

Der Drehstuhl für Kinder Maximo 15 von moll mit grauem Gestell und roter Polsterung schnitt bei Ökotest in jedem Teilergebnis mit der Wertung „sehr gut“ ab. Der Sicherheitsaspekt wurde mit 50 Prozent und der Bereich Ergonomie mit 40 Prozent bewertet. Hand-



habung und Bedienbarkeit flossen mit 10 Prozent in das Testergebnis ein.

Ob ein Möbelstück die Sicherheitskriterien erfüllt, erkennen Verbraucher auch am GS-Zeichen. Dieses wird nur von zugelassenen Stellen (TÜV oder LGA) vergeben, wenn das Produkt mechanische, elektrische und allgemeine Sicherheitsprüfungen bestanden hat. Wenn ein Produkt das AGR-Gütesiegel trägt, können sich Verbraucher darauf verlassen, dass es von der Aktion Gesunder Rücken e. V. geprüft wurde und ergonomisch sinnvoll ist.

Weitere Informationen zu diesem Thema gibt es im Internet unter www.moll-funktion.de.

Kontaktinformationen

moll-Funktionsmöbel GmbH
Rechbergstr. 7
73344 Gruibingen
☎ 07335/181444
🌐 www.moll-funktion.de



Ein swopper im Büro? Ja, selbstverständlich!

Fragen zu Sicherheit und Arbeitsschutz

Interview mit Josef Glöckl und Dr. Dieter Breithecker

Der swopper der Firma aeris ist ein dreidimensional beweglicher Aktiv-Stuhl, der entwickelt wurde, um mehr Bewegung beim Sitzen zu ermöglichen und somit Rückenschmerzen vorzubeugen. Kaum ein anderer Bürostuhl wurde weltweit so häufig für seinen Nutzen und für seine Funktionen ausgezeichnet. Das AGR-Gütesiegel besitzt der swopper bereits seit 1999. Viele wissenschaftliche Studien belegen seine bewegungsfördernden Funktionen und seine gesundheits- und aufmerksamkeitsfördernde Wirkung. Steigende Verkaufszahlen zeugen von seiner großen Beliebtheit.

Die spezifische 3-D-Flexibilität des swoppers macht spontane, intuitive Bewegungen möglich, die den Rücken stärken und aufgrund ihrer Vielfältigkeit Ermüdung vermeiden. Das bewegte Sitzen auf dem swopper erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit (Schöllhorn, 2015) und bei mehr als 90 Prozent der befragten Nutzer sind die ursprünglichen Rückenprobleme verschwunden oder haben sich spürbar verringert (Kundenbefragung aeris, 2012).

Dennoch wird der Einsatz des swoppers in Unternehmen diskutiert: Ist er sicher genug, taugt er als Ganztagesstuhl? Was sollten Arbeitnehmer tun, wenn sich der Betriebsarzt oder der Sicherheitsingenieur des Unternehmens gegen den swopper ausspricht?

Dazu befragte die Redaktion der „AGR aktuell“ den aeris-Geschäftsführer Josef Glöckl und Dr. Dieter Breithecker, den Leiter der Bun-



Alternative zum swopper: 3D-Aktiv-Bürostuhl 3Dee von aeris mit DIN EN 1335-Bürostuhl-Zertifikat

desarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) und bat um Diskussion und Stellungnahme zu den am häufigsten geäußerten Fragen.

Redaktion: Wer entscheidet über die Bestuhlung im Betrieb: der Arbeitgeber oder der Betriebsarzt? Kann ein Unternehmen den swopper für einzelne Mitarbeiter oder die Belegschaft anschaffen, obwohl der zuständige Betriebsarzt den Einsatz nicht befürwortet?

Josef Glöckl: Über die Beschaffung der Arbeitsmittel entscheiden allein die Arbeitgeber. Sie sind verpflichtet, mit allen für die Gesundheit der Mitarbeiter verantwortlichen Gremien, wie zum Beispiel der Personalleitung, dem Betriebsrat, den Sicherheitsingenieuren, den Betriebsärzten, den Gesundheitsmanagern etc., unter sorgfältiger Abwägung von Für und Wider zu entscheiden, welche Arbeitsmittel im Betrieb eingesetzt werden. Dabei muss die gesundheitliche Situation der Mitarbeiter sowie die Arbeitsplatzsituation des Einzelnen mitberücksichtigt werden. In kleineren Firmen kann natürlich auch die Firmenleitung alleine diese Entscheidung treffen. Diese Verantwortung für die Eignung der Arbeitsmittel, deren Sicherheit etc., nimmt der Firmenleitung niemand ab.

Selbstverständlich muss der einzelne Mitarbeiter bei der Entscheidungsfindung gehört und seine Meinung berücksichtigt werden. Mitarbeiter, die beim Sitzen auf konventionellen Büro-Arbeitsstühlen nach DIN 1335 Rückenschmerzen bekommen, deren gesundheitliche Situation sich jedoch beim Sitzen auf dem swopper verbessert und bei denen



Der swopper WORK erfüllt die Norm DIN EN 1335 und unterscheidet sich nur geringfügig vom swopper ohne Lehne

die Rückenschmerzen nachlassen oder verschwinden, die werden verantwortungsbewusste Arbeitgeber nicht zwingen, auf einem konventionellen Bürostuhl zu sitzen.

Sobald sich Arbeitgeber dafür entschieden haben, dass der swopper für einzelne Mitarbeiter sinnvoll ist, ist das auch bindend für die Berufsgenossenschaft und das Gewerbeaufsichtsamt. Der swopper ist TÜV- und GS-geprüft und darf an jedem Arbeitsplatz eingesetzt werden. In der Version swopper WORK entspricht er der DIN EN 1335 für Büro-Arbeitsstühle.

Wie begegnen Sie der Meinung „Der Einsatz von swoppnern wird nicht empfohlen!“?

Josef Glöckl: Mit Unverständnis. Einer unserer Händler hat unlängst zu mir gesagt: „Der swopper ist der beste Arzt – er hat mehr Menschen von Rückenleiden geheilt als so mancher Orthopäde. Wer sich mit dem Sitzen auf der bewegungsfördernden 3-D-Technologie auseinandergesetzt hat, weiß, dass der häufige Haltungswechsel, die Aktivierung der Muskelketten, der Faszien, der Mikrozirkulation, des Lymphflusses und der Atmung für ein höheres Wohlbefinden am Arbeitsplatz



Der swopper unterstützt bedarfsgerechtes Bewegungsverhalten

und damit für eine höhere Lebensqualität sorgen. Der Stoffwechsel wird angeregt und die kognitiven Leistungen steigen. Auf dem swopper wird man nicht so leicht müde. Dadurch steigt die Leistungsfähigkeit. Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. in Wiesbaden (BAG) hat die 3-D-Technologie des swoppers 2013 als „besonders bewegungsfördernd“ ausgezeichnet. Weil die besondere Art der spontanen, intuitiven Bewegung hilft, Rückenschmerzen zu vermeiden, Mitarbeiter gesund und leistungsfähig zu halten und Arbeitsausfalltage zu vermeiden.

Dr. Breithecker: Wer die Meinung vertritt, der swopper könne nicht empfohlen werden, ist nicht belesen. Immer mehr Studien der letzten Jahre unterstreichen die Forderung, dass auch während des Sitzens komplexe Positionswechsel stattfinden müssen. Das heißt, ähnlich wie beim freien Stehen sind spontane Bewegungen in den drei Dimensionen des Raums erforderlich, um körperliche und geistige Vitalität aufrechtzuerhalten. Diese Bewegungen sind uns selten bewusst, sie sind immer bedarfsorientiert, also eine spontane und adäquate Reaktion auf körperliche, geistige oder emotionale Erfordernisse. Sie dienen immer dem ganzen Menschen, dessen Wohlbefinden auf der Grundlage hochkomplexer körperlicher, geistiger und emotionaler Wechselwirkungsfunktionen basiert. „Swoppen“ ermöglicht somit das Ausleben eines intuitiven Verhaltens, um die körperliche, geistige und

emotionale Balance, das Wohlbefinden, zu organisieren.

Besteht beim swopper eine erhöhte Sturzgefahr und ist er nicht normgerecht?

Josef Glöckl: Wer sich auf den swopper setzt, merkt sofort, dass er das Gleichgewicht halten muss – genauso wie beim natürlichen Gehen und Stehen. Deshalb ist die Gefahr, vom swopper herunterzufallen bei bestimmungsgemäßem Gebrauch auch nicht größer, als die Gefahr, beim Gehen zu stürzen. Der swopper besitzt das GS-Zeichen des TÜV Rheinland, das die „Geprüfte Sicherheit“ bestätigt. Wer Wert auf die DIN EN 1335 legt, kann sich für den swopper WORK entscheiden, der sich ja nur geringfügig vom swopper ohne Lehne unterscheidet und diese Norm erfüllt. Oder er wählt das 3-D-aktive Sitzen mit dem 3Dee Active Office Chair von aeris, der ebenfalls nach DIN EN 1335 zertifiziert ist.

Kann es durch das Sitzen auf dem swopper ohne Lehne zu einer Überlastung des Rückens kommen? Sollte man eine Rückenlehne nachrüsten?

Dr. Breithecker: Eigentlich ist das nicht erforderlich, auch wenn eine Rückenlehne grundsätzlich individuelle Bedürfnisse zufriedenstellen kann. Beim aufrechten Gang brauchen wir ebenfalls keine Rückenstütze, selbst, wenn wir stundenlang unterwegs sind. Die Natur hat uns dafür geschaffen, über Stunden aufrecht in Bewegung zu bleiben. Eher ermüden die Beine statt des Rückens. Das kommt daher, dass auf das Körperlot bezogen Rumpfschwerpunkt und Körperschwerpunkt in einem dynamischen Bezug zueinander stehen. Dadurch kommt es permanent zu einer rhythmischen Be- und Entlastung der haltungsphysiologischen Strukturen. Ähnlich verhält es sich beim Sitzen auf dem swopper mit seiner speziellen 3-D-Technik. Ist eine spontane Entlastung des Rückens trotzdem einmal erforderlich, reicht

es absolut aus, sich mit den Unterarmen am Tisch abzustützen.

Josef Glöckl: Zu einer Überlastung von Strukturen kommt es immer dann, wenn ein und dieselbe Haltung über einen längeren Zeitraum beibehalten wird, wie zum Beispiel beim konventionellen Sitzen. Eine Struktur, die sich leicht bewegt, kann nicht verspannen, weil Be- und Entlastung sich abwechseln. Solange sich der Mensch bewegt, braucht er keine Rückenlehne. Es gibt natürlich Berufsgruppen, die längere Zeit in einer Position ohne Bewegungsmöglichkeit verharren müssen, zum Beispiel, um dicke Akten zu lesen. Für diese kann eine Rückenlehne von Nutzen sein. Diesen Menschen empfehlen wir den swopper Work oder den 3Dee. Prinzipiell ist es aber menschengerechter, öfter mal aufzustehen oder an einem Steharbeitsplatz weiterzuarbeiten als stundenlang zu sitzen. Denn das behindert die freie Entfaltung vielfältiger Bewegungsmuster.

Ist im Fall eines Unfalls mit dem swopper der Versicherungsschutz eingeschränkt?

Josef Glöckl: Sobald Arbeitgeber sich für den swopper als Arbeitsmittel entschieden haben, ist der volle Versicherungsschutz gegeben.

Kontaktinformationen

aeris GmbH
Sabine Krietemeyer
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Hans-Stießberger-Str. 2a / 3. OG
85540 Haar bei München
☎ 089/90050634
☎ 089/9039391
✉ presse@aeris.de
🌐 www.aeris.de



Interviewpartner
Dr. Dieter Breithecker



Interviewpartner
Josef Glöckl



Funktionelle Lösungen in Therapie und Training

Medical Park Chiemsee setzt beim ADL-Training auf TOGU-Geräte

Michaela Kreitmair, MAS Physiotherapeutin

Die Klinik Medical Park Chiemsee ist eine anerkannte Rehabilitationsklinik der Fachbereiche Orthopädie, Traumatologie und angewandte Sportmedizin. Sie verfügt über modernste diagnostische und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten. Mit dem ADL-Training als Bestandteil der Medical Park-Rehabilitation fällt den Patienten die Rückkehr in den Alltag leichter. Sie erhalten ihre Bewegungsfreiheit, ihre Selbstsicherheit und damit ihre Lebensfreude zurück.

ADL-Training

Mit der Entwicklung des ADL-Trainings hat die Medical Park-Unternehmensgruppe zukunftsweisende Wege in der Rehabilitation beschritten. Inhalt dieses Trainings ist das Wiedererlernen von Fähigkeiten des täglichen Lebens – Activities of Daily Living. Es geht unter anderem darum, Sicherheit bei häuslichen Aktivitäten ebenso zurückzugewinnen wie das Verhalten im Straßenverkehr – sei es als Fußgänger oder als Autofahrer – oder das Verhalten beim Einkaufen realitätsnah zu üben.

Die Klinik Medical Park Chiemsee ist Zentrum für Sportmedizin und angewandte Leistungsdiagnostik des Olympiastützpunktes Bayern, lizenziert vom Deutschen Sportbund. Spitzenathleten aus allen Wintersportarten, der Leichtathletik und dem Motorsport, wie zum Beispiel Ronny Ackermann oder Anni Friesinger-Postma, sind regelmäßig zu Gast.

Kooperation mit TOGU

Im Rahmen der Kooperation mit dem Familienunternehmen und Trainingsgeräte-Hersteller TOGU, der ganz in der Nähe seit 1956 hochwertige funktionelle Lösungen für Rehabilitation und Therapie produziert, arbeiten die Therapeuten der Klinik mit ihren Patienten in den Bereichen Sensomotorik, Koordination und Gleichgewicht. Bei Bedarf wird für die behandelnden Therapeuten ein/e TOGU-Mitarbeiter/-in zur Vorstellung und Einführung der Geräte hinzugezogen.

Balance-Parcours

Ein wichtiger Baustein des ADL-Trainings ist der Balance-Parcours mit dynamischen, also beweglichen, Unterlagen. Die Vorteile für die Therapeuten sind klar ersichtlich: Die Initiative zur Aktivität bringt das Gerät. Beispielsweise wenn die Patienten auf einem Ballkissen sitzend die Aufgabe erhalten, die Beine anzuheben. Jede Bewegung auf den instabilen Unterlagen wird als neu erfahren und führt da-



Über Medical Park

Die Medical Park-Unternehmensgruppe hat sich mit ihren renommierten zwölf Fachkliniken und zwei ambulanten Gesundheitszentren in Bayern, Berlin und Hessen und dem einzigartigen Konzept „Gesundwerden und Wohlfühlen“ zum Premiumanbieter für medizinische Rehabilitation und Prävention in Deutschland entwickelt. Die Medical Park-Kliniken sind spezialisiert auf die Indikationen Neurologie, Orthopädie, Traumatologie, Sportmedizin, Innere Medizin, Kardiologie, Onkologie und Psychosomatik. Alle Kliniken sind hochwertig ausgestattet und befinden sich in traumhaften Lagen. Pro Jahr werden mehr als 70.000 Patienten behandelt. Weitere Informationen unter www.medicalpark.de.



Stabilisation des Rumpfes – mit einem platzsicheren Powerball ABS von TOGU

durch auch zu mehr Motivation der Patienten. Dies fördert sowohl die Kreativität bei Therapeuten als auch bei Patienten. Nachdem sich die Patienten anfangs unsicher fühlen, haben sie im Rahmen eines mehrwöchigen Aufenthalts die Möglichkeit, sich speziell in diesen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Viele erkennen den Sinn dieser kleinen Trainingseinheiten und nehmen das neu gewonnene Wissen und Übungen für den Alltag mit nach Hause. Weitere Einsatzbereiche der Balancegeräte sind der Gangzirkel und die therapeutische Gangschule.

Unbedingt erforderlich ist der Sicherheitscheck bei derartigen Trainingsgeräten. Im Be-



reich Gymnastikbälle legen wir zum Beispiel Wert auf garantiert platzsichere Bälle, die auch bei Beschädigung und dynamischer Belastung nicht schlagartig platzen können. Das Kooperationsmodell mit TOGU umfasst den Dauertest von Geräten im Therapiealltag. So werden gemeinsam wertvolle Erkenntnisse für die Weiterentwicklung des Konzepts gewonnen. Außerdem werden Fortbildungsangebote im Bereich Physiotherapie gemeinsam verwirklicht.

Nachhaltige Aktivierung

In der physiotherapeutischen Eins-zu-eins-Behandlung können alle Patienten – unabhängig von Alter und Fitnesslevel – durch unterschiedliche Steigerungsmöglichkeiten erreicht werden: von einfachen bis zu hochkomplexen Bewegungsabläufen und -aufgaben, manche mit zusätzlichem geringen Geräteaufwand.

Die entsprechende Behandlung kann teilweise direkt nach der Operation, zum Beispiel nach Stabilisierung der Wirbelsäule ansetzen, während im Training bei Hochleistungssportlern die Leistungssteigerung im Fokus steht.

Der „Trainingsplan für zu Hause“ wird von den Patienten als Zusatzservice anerkannt und geschätzt. Die Erfahrung zeigt: Die Anweisungen der Therapeuten werden besser angenommen und als Hausaufgabe im Alltag umgesetzt.

Kontaktinformationen

MEDICAL PARK AG
 Michaela Kreitmair
 MAS Physiotherapeutin
 Freiburger Platz 1
 83123 Amerang
 ✆ 08075/91311180
 ☎ 08075/91311116
 ✉ j.lavie@medicalpark.de

Über die Klinik Medical Park Chiemsee

Die Klinik Medical Park Chiemsee ist eine anerkannte Rehabilitationsklinik der Fachbereiche Orthopädie, Traumatologie und angewandte Sportmedizin. Die Fachklinik verfügt über eine moderne medizintechnische Ausstattung, die eine optimale Diagnostik jederzeit gewährleistet. Die medizinisch-therapeutischen Expertenteams der Fachbereiche arbeiten zum Wohle der Patienten in enger interdisziplinärer Kooperation zusammen. Die Klinik Medical Park Chiemsee ist Vertragspartner der gesetzlichen Krankenkassen, privaten Krankenkassen und Rentenversicherungsträger.



Beinachsentraining mit einem Jumper

Das TOGU-Kooperationsmodell für Kliniken

TOGU ist seit 1956 Hersteller von luftgefüllten Premium-Trainings- und Therapiegeräten. Mit dem Ziel der bestmöglichen Patientenversorgung ist das Kooperationsmodell für Kliniken inklusive kostenfreien Testgeräten entstanden.

Die Geräte „Made in Germany“ garantieren Sicherheit und Effizienz. Dynair Ballkissen®, Jumper®, Actiroll®, Aero-Step® und viele mehr sind vielseitig einsetzbar und finden Anwendung insbesondere bei der Stärkung der Rückenmuskulatur, im Balance- und Koordinationstraining sowie bei Erlernen und Üben sensomotorischer Fähigkeiten. Viele TOGU-Produkte tragen das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Kontakt:

TOGU GmbH
 Atzinger Str. 1
 83209 Prien
 ✆ 08051/90380
 ✉ info@togu.de
 🌐 www.togu.de



In der Hauptrolle: Die Rolle!

Der Einsatz von Faszirollen in der Rehabilitation

Martin Vierl | Chefarzt der Rehaklinik Sonnhalde, Donaueschingen

In der Rehaklinik Sonnhalde in Donaueschingen profitieren Patienten seit über einem Jahr von Faszientherapien. Über die Grundlagen der Faszientherapie, die verwendeten Hilfsmittel und die Erfolge im Einsatz während der Rehabilitation informiert dieser Artikel.

Bedeutung der Faszien

Beschwerden des Bewegungsapparates werden von Orthopäden oder Chirurgen nach wie vor häufig mit Verschleißerscheinungen an Knochen und Gelenken erklärt. Nicht selten wird der Befund von Röntgenbild oder Tomografie zur Diagnose erklärt und als Grundlage der Behandlung betrachtet. Dabei werden die anderen Bestandteile des Bewegungsapparates, nämlich Muskeln, Faszien, Bänder und Sehnen, vernachlässigt. Vor allem funktionelle Störungen dieser Weichteilgewebe, die sich nicht mithilfe der Bildgebungsverfahren darstellen lassen, werden ignoriert. Waren noch vor wenigen Jahrzehnten funktionelle Untersuchungen und Behandlungsmethoden der Weichteile das Gebiet von interessierten Außenseitern und Exoten, sind diese Ansätze mittlerweile Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen mit ebenso verblüffenden wie erfolgversprechenden Ergebnissen. Störungen von Muskelketten, Triggerpunkten

sowie Faszieneränderungen rücken immer mehr ins Zentrum der Therapieansätze.

Insbesondere das Faszienewebe wird intensiv erforscht. Galt es früher als passives Hüll- und Verbindungsmaterial, stellt sich immer mehr heraus, dass dieses Gewebe an Funktionsstörungen und Schmerzzuständen beteiligt ist. Seit Jahrzehnten sind Therapeuten in der Lage, durch die Beeinflussung des Fasziengewebes erstaunliche Therapieerfolge zu realisieren. Dass die Wissenschaft jetzt die Belege für diese Erfolge liefert, bestätigt die Arbeit vieler, die früher fast schon als Quacksalber und Knochensetzer abgetan wurden.

Praxis der Faszientherapie

In der manuellen Therapie wurde eine Vielzahl an Behandlungstechniken entwickelt, die jede ihre Anhängerschaft hat. Meist müssen Patienten jedoch die Therapeuten direkt

aufsuchen, um sich die heilende Wirkung abzuholen. Um die Therapie auch zu Hause fortsetzen zu können, sind Methoden zur Selbstbehandlung nach Anleitung ein besonders wichtiges Therapiemittel. Wirksame Therapieerfolge werden zu diesem Zweck unter anderem mit festen Bällen und Rollen erzeugt. Die Faszirolle hat sich in den letzten Jahren aus Erfahrungsmedizin und Forschung über den Umweg der Physiotherapie und den Bereich der Medical Fitness einen festen Platz in der Medizin erobert.

Die Rehaklinik Sonnhalde in Donaueschingen, eine Klinik der RehaZentren Baden-Württemberg, sieht sich nicht nur als Anbieter klassischer Orthopädie, sondern auch als Entwickler einer funktionell ausgerichteten Schmerzorthopädie. Es kann nicht überraschen, dass die Faszientherapie einen festen Platz im Therapieangebot hat. Die Faszirolle und Faszirollen haben sich als ideales Therapiemittel in der Rehabilitation bewährt. Nicht nur in der Einzeltherapie werden Faszienstimulationen durch Physiotherapeuten eingesetzt, auch in sogenannten Fasziengruppen wird die Selbstbehandlung mit Faszirollen und Faszirollen vermittelt. Moderne Reha will mehr sein als Medical Wellness mit kurzfristiger Symptomlinderung. Richtig wirksam wird Reha zu Hause, wenn die Patienten das Erlernte dauerhaft und selbstständig umsetzen.

In der Faszienrolle werden die Patienten mit Rollen verschiedener Härtegrade an ihren persönlichen Ausgangspunkten abgeholt. Wird anfangs oft eine weichere Rolle eingesetzt, können die Patienten den Reiz schrittweise bis zur harten Rolle steigern. Hier haben sich die Produkte der Firma Blackroll bestens bewährt. Angefangen bei der Blackroll MED über die Blackroll Standard, Blackroll groove



Blackrolls gibt es in unterschiedlichen Größen und Härtegraden



bis zur Blackroll PRO findet jede und jeder ihre bzw. seine persönliche „Härte“. In Zeiten des verbreiteten Übergewichts konnte die eigentlich auf 75 Kilogramm begrenzte Einsatzfähigkeit der weichsten Rolle durch einen simplen Trick auf alle Gewichtsklassen ausgeweitet werden: Die hohle Achse der großen Rolle wird von links und rechts durch je eine Blackroll MINI stabilisiert. Keine Rolle kam so zu Bruch!

Liegen keine Kontraindikationen vor, hat sich eine Übungsdauer von 30 Minuten bewährt. Zwischen den Anwendungen sollte wegen der Remodellierung des kollagenen Gewebes eine Pause von wenigstens zwei, besser vier Tagen liegen. Das Trainieren in der Gruppe (maximal 15 Teilnehmer) hat Vorteile: Üben mit Gleichgesinnten macht mehr Spaß, man lernt von Mitpatienten sowohl durch das negative wie auch das positive Beispiel. Erfahrene und entsprechend geschulte Therapeuten sind bei den Übungen immer dabei. Beim Ersttermin erhalten die Teilnehmer eine kurze Information über die Faszientherapie, wählen die passende Rolle und starten nach einer kurzen Aufwärmphase mit den ersten Übungen. Im Rahmen der Folgetermine wird das Übungsprogramm aufgebaut und die Bewegungsabläufe eingeübt.

Seit über einem Jahr „rollen“ die Patienten der Sonnhalde ihren Beschwerden davon. An der Gruppe haben inzwischen über 600 Patienten teilgenommen, was mehr als 3.500 einzelnen Übungseinheiten entspricht. Obwohl die Therapie vor allem zu Beginn recht schmerzhaft sein kann, sind die Teilnehmer begeistert, da auch innerhalb der dreiwöchigen Reha deutliche Erfolge realisiert werden können. Das motiviert auch dazu, nach der Reha selbstständig weiterzumachen. Viele Patienten nehmen aus der Reha bereits eine Rolle und / oder einen Ball als „ständigen Begleiter“ mit. So funktioniert Hilfe zur Selbsthilfe. Rehazielerreicht!



Einzeltherapie zum Erlernen der Faszienmassage



In der Fasziengruppe lernen die Teilnehmer auch voneinander



Martin Vierl

Kontaktinformationen

Martin Vierl

Chefarzt der Rehaklinik Sonnhalde, Donaueschingen

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Chirotherapie, Akupunktur, Sozialmedizin,
Physikalische Therapie und Balneologie

RehaZentren Baden-Württemberg gGmbH

Am Schellenberg 1

78166 Donaueschingen

☎ 0771/852210

✉ m.vierl@rehaklinik-sonnhalde.de

🌐 www.rehaklinik-sonnhalde.de



Mit RECARO sitzen Profis besser

Positives Feedback von Berufskraftfahrern und Fachjournalisten

Nach Informationen von RECARO Automotive Seating | Kaiserslautern

Wer als Arbeitsplatz einen Fahrersitz hinter dem Steuer eines Lkw oder Busses hat, ist mehr als jeder andere auf Qualität, Komfort und Zuverlässigkeit angewiesen: Als Schnittstelle zwischen Mensch und Maschine entscheidet der Sitz maßgeblich über Konzentration oder Ermüdung, entspanntes Fahren oder Beeinträchtigung durch Verspannungen und Schmerzen. Damit haben Fahrersitze einen wesentlichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und die dauerhafte Gesunderhaltung von Berufskraftfahrern.

Großer Sitz-Vergleichstest im Fachmagazin „Fernfahrer“

Statistiken weisen nach, dass rund 40 Prozent aller Lkw-Fahrer ernstzunehmende Probleme mit der Wirbelsäule haben – nur fünf Prozent können ihren Beruf bis zum 65. Lebensjahr ausüben. Die Fachzeitschrift „Fernfahrer“ hat diese Zahlen zum Anlass genommen, Nachrüstsitze für Lkw miteinander zu vergleichen. Für den großen Sitz-Vergleichstest, erschienen in Ausgabe 4 im Jahr 2015, wurden drei Sitzmodelle der Hersteller Grammer, Isringhausen und RECARO Automotive Seating auf Herz und Nieren geprüft. Insgesamt vier Testpersonen mit unterschiedlicher Statur von S bis XL bewerteten die Sitze nach Schulnoten, zudem war ein Profi-Fahrer mit jedem Sitz jeweils zwei Wochen im täglichen Einsatz unterwegs.

Der von der AGR mit dem Gütesiegel ausgezeichnete und als besonders rückengerecht empfohlene Nachrüststuhl C 7000 von RECARO konnte in diesem Vergleich auch die Exper-

ten überzeugen: Die Sitztester zeigten sich sehr angetan von der ergonomischen Gestaltung des RECARO Produkts und hoben hervor: „Rücken und Schulter sind beim C 7000 strammer gebettet als das Gesäß. Wobei für die Sitzfläche des RECARO Gestühls gilt: Es ist das breiteste im Feld und verfügt als einziges über einstellbare Seitenwangen.“ Begeistert war das Gremium außerdem von den zahlreichen „genialen Ideen“ im Detail. Zum Beispiel „die sogenannte Schnellentriegelung für die Längsverstellung: Da reicht ein Griff zwischen die Knie, um den ganz unten angesiedelten Bügel per Bandschlingen-Verlängerung äußerst bequem zu entriegeln.“ Insgesamt gab das Gremium dem C 7000 eine solide 1,7 als Gesamtnote und hob in der Schlusswertung den Komfort für Rücken und Becken, den Federungskomfort, die Polsterung, der Einstellung von Sitzkissenlänge und -neigung sowie die Sitzlängsposition als besonders positiv hervor.

RECARO siegt bei Leserwahl

Ebenfalls eine aussagekräftige Bestätigung für die Qualität von RECARO Nachrüstsitzen für Nutzfahrzeuge lieferte die Leserwahl 2015 der Fachzeitschriften „lastauto omnibus“, „Fernfahrer“ und „trans aktuell“. In der Kategorie „Nutzfahrzeugsitze“ konnte sich RECARO dabei zum dritten Mal in



Vielfaches Vertrauen: Auszeichnung für RECARO als „Beste Marke 2015“ bei Nutzfahrzeugsitzen

Folge den unangetasteten Spitzenplatz sichern.

Sitzschule für Vielfahrer

Als Service für alle Interessierten, die sich über die rückengerechten RECARO Produkte informieren wollen, hat das Unternehmen einen Aktionsbereich auf seiner Homepage www.recaro-automotive.com in der Rubrik Unternehmen/Ergonomie & Komfort eingerichtet. Hier finden sich viele hilfreiche Informationen für Vielfahrer. Auf einen Klick stehen eine „Sitzschule“ sowie Faltschichten und Videos über die richtige Sitzeinstellung und -haltung zum Download bereit – jeweils für Lkw und Pkw.

Kontaktinformationen

RECARO Automotive Seating

Hertelsbrunnerring 2

67657 Kaiserslautern

☎ 0631/4182222

✉ cv.service@recaro-automotive.com

🌐 www.recaro-automotive.com



Erste Wahl im Fahrerhaus: RECARO Nutzfahrzeugsitze sorgen für langfristige Gesunderhaltung – mit vielfältigen Einstellmöglichkeiten und optimalem Komfort



Rücken-Analyse in der betrieblichen Gesundheitsförderung

MediMouse® und BackScan® Zertifizierungskurse von der Lucamed Academy

Anbieter von betrieblichen Gesundheitsförderungsdienstleistungen (BGF), die einen BackScan® mit der MediMouse® durchführen, sollten über ein gültiges Zertifikat „BGF Gesundheitscoach für BackScan® und MediMouse®“ verfügen. Es dient der Qualitätssicherung bei der Ausrichtung von Rückenaktionstagen durch Arbeitgeber und Versicherer.

Eines der jüngsten und dennoch häufigsten und wirtschaftlich relevantesten Krankheitsbilder in unserer Gesellschaft sind Rückenbeschwerden. Über 50 Prozent der krankheitsbedingten Arbeitsausfälle sowie von Berufs- und Erwerbsunfähigkeit sind durch Rückenbeschwerden bedingt. Heute steht den Anbietern von Gesundheitsdienstleistungen, wie zum Beispiel medizinischen Fitnessrichtungen oder Fachkräften der Arbeitsmedizin, ein einfaches und praktisch erprobtes Werkzeug zur Verfügung: der BackScan® (by MediMouse®).

Ineffiziente Messmethoden belasten Patienten

Seit Langem geht man davon aus, dass Fehlformen und Fehlhaltungen der Wirbelsäule mit vermehrten Rückenbeschwerden einhergehen. Bis vor Kurzem gab es allerdings keine einfache und trotzdem genaue Möglichkeit der Überprüfung von Form und Funktionsfähigkeit des Rückens. Röntgen-Funktionsaufnahmen der Wirbelsäule in Flexion und Extension sind wegen der Strahlenbelastung für die Patienten nicht beliebig oft einsetzbar und die Auswertung der verschiedenen Röntgenbilder ist aufwendig und schwierig. Außerdem gehört die große Mehrheit der Rückenpatienten nicht ausschließlich in ärztliche Hände, sondern profitiert von einem gesundheitsorientierten Rücken-Aufbautraining.

Rückenvermessung mit einem Mausklick

Der BackScan® wird von Hand entlang der Wirbelsäule geführt. Dabei registriert ein Laufrad die abgefahrte Wegstrecke und ein

Sensor den aktuellen Winkel relativ zum Lot. Alle klinisch relevanten Parameter für eine funktionelle Wirbelsäulenbewertung, wie Kypho- und Lordosierung, segmentale Winkelstellungen für die einzelnen Wirbelsegmente, Inklination gegenüber der Vertikalen, Rückenlänge, Haltung und Beweglichkeit des Beckens etc. werden grafisch und numerisch dokumentiert. Und das alles in wenigen Sekunden!

Der BackScan® ermöglicht somit eine einfache, aber dennoch genaue Überprüfung der Form und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule in einer strahlenfreien Untersuchung. Dieses Gerät vereint Vorteile hinsichtlich Anwender- und Kundenfreundlichkeit, Visualisierung und Motivation, effiziente und individuelle Trainingsgestaltung, Dokumentation, Objektivität und Genauigkeit der Daten.

Um die Besitzer eines solchen Gerätes optimal im Umgang mit Hard- und Software zu qualifizieren, bietet die Lucamed Academy Schulungen für Fachpersonen aus Gesundheitsberufen an. In diesen Schulungen erlangen die Teilnehmer ein drei Jahre gültiges Zertifikat, welches sie als ausgebildete BackScan®- bzw. MediMouse®-Anwender und somit als Experten auszeichnet.

Kontaktinformationen

Dr. Lucio Carlucci
Lucamed International GmbH
Steinbrück Str. 19
79713 Bad Säckingen
☎ 07761/9277947
☎ 07761/9277949
✉ info@lucamed.de
🌐 www.lucamed.de



Detaillierte Angaben über Kursinhalte und Kursdaten entnehmen Sie bitte dem beiliegendem Flyer in diesem Heft oder kontaktieren Sie uns direkt.

Datum:

s. beiliegenden Flyer oder siehe weitere Informationen

Ort:

Frankfurt, Essen, Berlin, München und Hamburg

Weitere Informationen:

Lucamed International GmbH
Steinbrück Str. 19
79713 Bad Säckingen
☎ 07761/9277947
☎ 07761/9277949
✉ info@lucamed.de
🌐 www.lucamed.de



Rückengesundheit – gestaltet Lebenswelten

1. DGymB-Rückensymposium

Am 25. Juni 2016 in Hofheim am Taunus



Am Samstag, den 25. Juni 2016 wird von 10 bis 17 Uhr in Hofheim am Taunus für alle Rückenschullehrer und Interessierte das erste DGymB-Rückensymposium unter dem Motto „Rückengesundheit – gestaltet Lebenswelten“ veranstaltet.

Das DGymB-Rückensymposium findet in Kooperation mit dem Deutschen Gymnastikbund (DGymB), dem Bundesverband der Ausbildungsschulen für Gymnastik und Sport (BBGS) sowie dem Forum Gesunder Rücken statt. In Fachvorträgen und Praxis-Workshops erhalten die Teilnehmer umfangreiches Material zur Bereicherung ihrer Rückenschul- und Wirbelsäulenkurse. Außerdem lädt das 1. DGymB-Rückensymposium zum Austausch untereinander ein.

Vorträge gibt es zu den Themen:

- „Rückengesundheit – gestaltet Lebenswelten“, Referent Dr. Dieter Breithecker
- „Mit Kommunikation – Lebenswelten öffnen“, Referent Rudolf A. Schnappauf

Weiterhin werden folgende Workshops angeboten:

- Faszien im Yoga

- Faszien Fitness
- Krafttraining und Rückengesundheit
- Augen- und Kiefergymnastik
- Bewegter Rücken mit der Franklin-Methode
- Kommunikation aktiv erleben
- Modernes Marketing
- Spiele bewegen Lebenswelten

Die Dozenten sind¹:

- Katharina Brinkmann
- Marcel Doll
- Dorothee Jungmann-Schmidt
- Friederike Röhr
- Rudolf A. Schnappauf
- Markus Nitzke

¹ Änderungen behält sich der DGymB vor

Die Kosten betragen für Mitglieder (DGymB, BBGS, Forum) 80 Euro, für Nichtmitglieder 149 Euro und für Schüler 75 Euro.



Datum:

Samstag, 25. Juni 2016
10 bis 17 Uhr

Ort:

Hofheim am Taunus

Weitere Informationen:

Geschäftsstelle des DGymB
Casteller Str. 37
65719 Hofheim / Taunus
☎ 01523/4146213
✉ berufsverband@dgymb.de
🌐 www.dgymb.de

Weitere Fortbildungen:

🌐 www.dgymb.de



Das 1. DGymB-Rückensymposium bietet Praxis-Workshops zur Bereicherung von Rückenschul- und Wirbelsäulenkursen (@Katharina Brinkmann)



17. Forum Arbeitsmedizin

Vom 29. Juni bis 1. Juli 2016 in den Stadthallen in Deggendorf

Das „Forum der Arbeitsmedizin in Deggendorf“ wurde im Jahr 2000 vom Arzt Dr. med. Georg Meyer und der Firma RG Gesellschaft für Information und Organisation mbH ins Leben gerufen. Nach 17 Jahren zählt es nun zu den wichtigsten arbeitsmedizinischen Fortbildungen. Mittlerweile werden jährlich 300 Ärzte erwartet, die aus allen Bundesländern anreisen.

Grund für den Erfolg sind die stetigen Veränderungen in der Arbeitsmedizin. Die Arbeitswelt richtet sich zunehmend nach Innovationen und Wachstum und schafft so ständig neue Arbeitsprozesse, die auch die Mitarbeiter innerhalb des Betriebs enorm beeinflussen.



Wie bereits in den vergangenen Jahren wird der Oberbürgermeister von Deggendorf, Dr. Christian Moser, die Eröffnungsrede halten. „Unsere Arbeitswelt befindet sich im Wandel. Neue Technologien, digitale Medien und der demografische Wandel stellen uns vor neue Herausforderungen, deren eventuellen Belastungen wir bereits im Vorfeld präventiv entgegenwirken müssen. Dazu brauchen wir die Unterstützung von Fachärzten, die die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Arbeit und Gesundheit verstehen. Denn sie sind es, die über das notwendige medizinische Wissen verfügen, um uns im Bedarfsfall zu helfen oder uns vorsorglich behandeln und beraten zu können“, so Dr. Moser.

Im Fokus des Kongresses steht die Gesundheit im Arbeitsprozess und innerhalb des Betriebes. So werden in Seminaren und Vorträgen aktuelle und relevante Themen der Prävention, Früherkennung und Frühintervention behandelt. „Der tägliche Praxisbezug in der betriebsärztlichen Betreuung zeichnet unsere Arbeit aus. Es geht uns aber auch darum, relevante wissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungen aus der betriebsärztlichen Praxis zugänglich zu machen“, erklärt Dr. med. Georg Meyer, Mitglied der wissenschaftlichen Leitung der Veranstaltung.

Um einen Überblick über die aktuellen Produkte und Dienstleistungen im Bereich Ar-

beitsmedizin und Sicherheit zu erhalten, ist es möglich, in den Pausen und zu Beginn der Veranstaltung, die begleitende Industrieausstellung zu besuchen. Zu Redaktionsschluss stand noch nicht fest, ob die AGR auch dieses Jahr wieder auf der Industrieausstellung vertreten sein wird. Wir werden in den nächsten Wochen auf unserem Blog (www.agr-ev.de) bekanntgeben, ob wir vor Ort sein werden.

Zu den alljährlichen Traditionen gehört auch eine Betriebsbegehung. Dieses Jahr findet sie anlässlich des 500-jährigen Jubiläums des Bayerischen Reinheitsgebotes im Kloster Altdersbach zur Bayerischen Landesausstellung 2016 „Bier in Bayern“ statt. Auf etwa 1.400 Quadratmetern Ausstellungsfläche wird dort die Kulturgeschichte des beliebten bayerischen Getränks, das bis heute das Bild von Bayern prägt, vorgestellt.

Die Aktion Gesunder Rücken beteiligte sich in den letzten Jahren an der Industrieausstellung



Datum:

Mittwoch, 29. Juni bis
Freitag, 1. Juli 2016

Ort:

Deggendorfer Stadthallen
Kultur- & Kongresszentrum
Edlmaistr. 2
94469 Deggendorf

Weitere Informationen:

RG Gesellschaft für Information und
Organisation mbH
Würmstr. 55
82166 Gräfelfing
☎ 089/89899480
☎ 089/89809934
🌐 www.rg-web.de





8. Internationaler Hamburger Sport-Kongress

Die Zukunft gewinnen

Vom 4. bis 6. November in der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) in Hamburg

Experten aus Wissenschaft, Sportpolitik, der Vereins- und Verbandsarbeit sowie des Fitness- und Gesundheitssports treffen sich alle zwei Jahre in der Sportstadt Hamburg. Über 150 Spitzenreferenten präsentieren auf dem Kongress neueste Erkenntnisse aus der Sport- und Bewegungsforschung sowie innovative Good-Practice-Modelle zur Vereinsentwicklung.

Auf einem der größten Sport-Kongresse Deutschlands können sich ehren- und hauptamtliche Funktionsträger und Mitarbeiter so umfangreich fortbilden wie kaum anderswo. Der Internationale Hamburger Sport-Kongress ist seit 20 Jahren Forum und Impulsgeber für aktuelle Sport- und Gesundheitsthemen in Deutschland.

Themen des Sport-Kongresses:

- ▶ Sportentwicklung und Vereinsmanagement
- ▶ DOSB-Forum
- ▶ Gesundheit: Wissen und Fakten
- ▶ Betriebliche Gesundheitsförderung
- ▶ Train the Trainer
- ▶ Rücken und Co.
- ▶ Forum Gesunder Rücken
- ▶ Yoga und Pilates
- ▶ Functional Training
- ▶ Entspannung und Stressbewältigung
- ▶ Fitness, Workout und Trends
- ▶ Inklusion und Migration

Am 4. November 2016 finden das Fitness-Studio-Special sowie die Fachtagung Bürger-schaftliches Engagement statt.

Messe

Aussteller aus dem Sportbereich präsentieren ihre Produkte, neue Fitnessgeräte und Trends. Verpassen Sie nicht die interessanten Messerabatte. Diesmal ist auch wieder die Aktion Gesunder Rücken e. V. mit einem Stand vertreten. Neben einem umfangreichen Informationsangebot können AGR-zertifizierte Produkte vor Ort getestet werden. Damit Sie über die Messe hinaus Ihre Erfahrungen mit den Produkten vertiefen können, bieten wir ein Gewinnspiel an. Vorbeischaun lohnt sich!

Der VTF als Veranstalter

Der Verband für Turnen und Freizeit steht für innovative Sportentwicklung und richtet als Hamburgs größter Sport-Fachverband seit Jahrzehnten Fachtagungen und Kongresse aus. Mehr als 500 Bildungsangebote und Fitnessreisen für Aktive und Fitness-Trainer stehen jährlich auf dem Programm.



Teilnehmer

Erwartet werden 1.500 Experten aus dem Vereinssport, Schulsport, Sportmanagement, den Fitness- und Gesundheitsstudios, den Therapie- und Reha-zentren, der Physiotherapie, der Sportmedizin sowie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter



Datum:

Freitag, 4. November bis
Sonntag, 6. November 2016

Ort:

Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) und in den direkt angrenzenden Sportzentren

Weitere Informationen:

✉ info@hamburger-sport-kongress.de
🌐 www.vtf-hamburg.de

und Führungskräfte der Vereine und Verbände.

Kongress der kurzen Wege

Mitten im Herzen der Stadt und alles dicht beieinander: Der Kongress der kurzen Wege findet in der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) und in den direkt angrenzenden Sportzentren statt. Modern ausgestattete Hörsäle und Seminarräume, großzügige Sporthallen und ein modernes Fitnessstudio – für jede Veranstaltung gibt es den passenden Ort.

Programmheft

Das Programmheft mit detaillierten Informationen erscheint im Juni 2016. Sie wollen sich bereits jetzt ein Exemplar sichern? Ganz einfach: Schicken Sie uns eine E-Mail an info@hamburger-sport-kongress.de.



23. Erfurter Tage

Wissenschaftliches Symposium zur Prävention von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und Erkrankungen

Vom 1. bis 3. Dezember 2016 in Erfurt

Die Erfurter Tage, entstanden aus einer Arbeitsberatung mit Arbeitsmedizinern und Verantwortungsträgern des betrieblichen Gesundheitsschutzes, verfolgen das Ziel, durch wissenschaftliche Untersuchungen arbeitsbedingte Gesundheitsgefährdungen und Gesundheitsstörungen zu definieren und praxisrelevante Lösungen für die Verhaltens- und Verhältnisprävention vorzulegen.

Die Erfurter Tage finden im historischen Ambiente des Kaisersaales in Erfurt statt. Sie dienen der Fort- und Weiterbildung von Arbeits- und Betriebsmedizinern, technischen Aufsichtspersonen sowie Verantwortungsträgern des betrieblichen Gesundheitsschutzes.

Das Leitthema des wissenschaftlichen Symposiums lautet diesmal „Prävention von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren und Erkrankungen“ und wird am 2. und 3. Dezember im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen. Vier wesentliche Themenfelder werden hierzu vorgestellt und diskutiert:

1. Neues aus der Arbeits- und Berufsdermatologie
2. Prävention für Auge und Ohr
3. Arbeitsmedizin aus Forschung und Praxis
4. Vision zero / Industrie 4.0 / „Kultur in der Prävention“

Vorbereitet wird das Symposium am 1. Dezember mit Workshops zu den Themen:

1. Angewandte Präventionsforschung zu Erkrankungen des Bewegungssystems
2. Psychische Gefährdungsbeurteilung – Theorie und praktische Erfahrungen

Wissenschaftliche Leitung

- Dr. med. Martina Stadel, Geschäftsbereich Prävention der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe, Abteilung Gesundheitsschutz Erfurt
- Prof. Dr. med. Hans-Christoph Scholle, im Auftrag der beteiligten Einrichtungen der FSU Jena, Sprecher des Kompetenzzentrums für Interdisziplinäre Prävention an der FSU Jena



Datum:

Donnerstag, 1. Dezember 2016 bis
Samstag, 3. Dezember 2016

Ort:

Kaisersaal
Futterstraße 15–16
99084 Erfurt

Weitere Informationen im Organisationsbüro:

Bianka Thierfelder und Yvonne Freitag
Geschäftsbereich Prävention der BGN,
Abteilung Gesundheitsschutz, Außenstelle Erfurt
Lucas-Cranach-Platz 2
99097 Erfurt

☎ 0361/43914834 und 0361/43914802

☎ 0800/197755316360

✉ bianka.thierfelder@apz-erfurt.de
und yvonne.freitag@bgn.de

🌐 www.erfurtertage.de

Impressum

AGR aktuell: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Postfach 103 • 27443 Selsingen • Tel. +49 4284/9269990 • Fax +49 4284/9269991

E-Mail: info@agr-ev.de • Internet: www.agr-ev.de

Redaktion: Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Löhn • Tanja Cordes

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Lektorat: Silke Jäger (www.silke-jaeger.de) • Layout & Satz: Dr. Christina Lauer (www.praxismarketing-lauer.de)

Auflage: 18.300 Exemplare

Anregungen, Kritik, Leserbriefe sowie Themenvorschläge sind jederzeit willkommen.

Hinweis: Im Text wird bei Personen nicht immer konsequent die männliche und weibliche Form verwendet. Die Texte beziehen sich jedoch sowohl auf Frauen als auch auf Männer.

Quellennachweise: Titelbild: QIMOTO-Zentrum für Sportmedizin; Entypo-Piktogramme von Daniel Bruce — www.entypo.com

Wir bitten Sie um Rücksprache vor Veröffentlichung einzelner Artikel aus dieser Zeitschrift.

Alle Nutzungsrechte für Bilder, Texte und Schriftzüge sind vorbehalten. Verbreitung und Wiedergabe – auch in Auszügen – ist möglich, bedarf allerdings der schriftlichen Genehmigung durch die AGR und gegebenenfalls der Autoren.

Bitte beachten Sie: Redaktionsschluss für die 2. Ausgabe 2016 (Nr. 56) von AGR aktuell ist der 1. September 2016.

PARA.MI

EINE LEUCHE, VIELE OPTIONEN.



Runder oder eckiger Leuchtenkopf, einfach oder doppelt verstellbarer Arm, runder oder eckiger Fuß bzw. Anbindungsmöglichkeit am Möbelsystem, kombiniert mit hochwertigen Oberflächen in Schwarz, Weiß, Silber oder Rot: Mit PARA.MI sind persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten und Anpassungen an das moderne Büroumfeld keine Grenzen gesetzt.

