

AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



>> RÜCKENGESUND MIT HERZ, HAND UND VERSTAND

Mehr auf S. 52

15. März 2023
Tag der Rücken-
gesundheit



Geprüft & empfohlen

- Ergonomische Helferchen im Hebealltag
- Rückenbewusstes Arbeiten im Straßenbau
- Sicher mobil sein mit Handicap



Fachbeiträge

- Kinder jeden Alters zum Aufstehen motivieren
- Hybride Trainingstherapie bei Rückenschmerzen
- Veränderte Beanspruchung führt zu neuen Beschwerden



Verhältnisprävention

- Neuer Standard für ergonomische Betten
- Raus aus der Schonhaltung – rein in die Bewegung
- Bildschirmarbeit: vom Headmover zum Eyemover

www.agr-ev.de





**Geprüft
& empfohlen 4**

Ergonomische Helferchen im Hebealltag 4
 Rückenbewusstes Arbeiten im Straßenbau 6
 Gesunde Arbeitsplätze schaffen 8
 Bodennahes Verhalten 11
 Ergonomie ab Geburt: Evolve 3-in-1 Babywippe 14
 Stark wie Herkules! 16
 Neue Babytrage Newborn Haven 18



**Interdisziplinäre
Fachbeiträge 20**

Aktionsreihe Orthofit 20
 Erstattung von Osteopathie-Behandlungen 22
 Ein weiter Weg von der Lendenwirbelsäule
 zu den Kiefergelenken 24



**Neues aus der
Verhältnisprävention 26**

Neuer Standard für ergonomische Betten 26
 Side Plank Antirotation Balance 28
 Faszientherapie am Arbeitsplatz 30
 Raus aus der Schonhaltung –
 rein in die Bewegung 32
 Vom Headmover zum Eyemover 34
 Sitzen wie im Schlaf 37



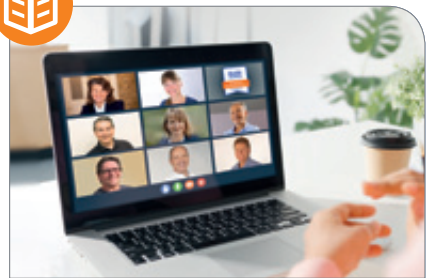
**Berichte aus den
Verbänden 38**

20 Jahre BGB Schweiz 38
 BsAfB e. V. als neuer AGR-Kooperationspartner 39
 Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes 39



**AGR
intern 40**

„Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ 40
 Prädikat: Ausgezeichnet! 42
 Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben! 43
 Frischer Wind im Norden 44
 Weihnachtsgruß des AGR-Teams 45



**Medien &
Veranstaltungen 46**

Neues von den AGR Online Seminaren 46
 AGR-Medientipp 47
 Frei bewegen 48
 Ohne Schokolade durch die Adventszeit 49
 therapie LEIPZIG 2023 50
 TheraPro 2023 in Stuttgart 51
 FIBO 2023: AGR erstmals vor Ort 51
 15. März – Tag der Rückengesundheit 52
 Impressum 63

Liebe Leserinnen und Leser,

nach meinem Einstieg in das Projekt „AGR aktuell“ im Juli dieses Jahres kann ich es gar nicht fassen, dass bereits die nächste Ausgabe versendet wird. Die Zeit scheint wie im Flug vergangen zu sein und das Jahr neigt sich bereits wieder dem Ende entgegen. Viele interessante Projekte liegen hinter uns und wir freuen uns auf weitere spannende im nächsten Jahr!

Besonders gerne schauen wir auf die Gütesiegelprüfung im Sommer zurück. Die umfangreichste Prüfung in der AGR-Geschichte hat der Familie der rückengerechten Produkte eine Menge Zuwachs beschert. Einige der neu zertifizierten Produkte stellen wir Ihnen im Folgenden vor. Nach bewegenden pandemiegeprägten Monaten war der persönliche Austausch für alle Beteiligten eine willkommene Abwechslung.

Auch der Tag der Rückengesundheit wird am 15. März im nächsten Jahr endlich wieder in Form von regionalen Veranstaltungen gefeiert. Unter dem Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“ möchten wir die Menschen bundesweit dazu motivieren, mit unterschiedlichen Sinnen auf ihre eigene Gesundheit zu achten. Ob ein Tag der offenen Tür, Schnupperkurse, Vorträge oder andere Aktionen: Wir freuen uns, wenn auch Sie einen Beitrag leisten würden! Sie sind interessiert? Dann unbedingt auf Seite 52 vorbeischaun.

Abschließend wünscht Ihnen das AGR-Team eine besinnliche Weihnachtszeit. Passend dazu finden Sie auf Seite 45 einige Bilder, die während der Vorbereitung für unsere diesjährige Adventsaktion entstanden sind. Wir hatten dabei eine Menge Spaß, und den wünsche ich Ihnen nun auch beim Lesen. Bleiben Sie Rücken-gesund!

Ihre



Lara Meyer

PS: Unsere Fördermitglieder erwartet auf Seite 48 wieder eine tolle Überraschung!



AGR aktuell online lesen:
www.agr-ev.de/agr-aktuell



>> Ergonomische Helferchen im Hebealltag

Müheloses Heben mit Vakuum schont Rücken und Schultern

Nach Informationen der J. Schmalz GmbH



Vakuum-Hebegeräte VacuMaster heben und bewegen schwere und großflächige Werkstücke wie Bleche, Fenster oder Kunststoffplatten.



Perfekte Kombination: Aluminium-Schwenkkrane und Vakuum-Schlauchheber JumboErgo beim Be- und Entladen eines CNC-Bearbeitungszentrums.

Die AGR-zertifizierten Vakuum-Handhabungssysteme von Schmalz sind flexible und sichere Helfer beim Heben leichter und schwerer Lasten. Sie ermöglichen in erster Linie eine ergonomische Körperhaltung, schonen Wirbelsäule sowie Rückenmuskulatur und minimieren dadurch betriebliche Fehlzeiten. Doch sie können noch mehr: Sie motivieren die Nutzer und beschleunigen Arbeitsabläufe.

„Manuelle Handhabung“ – hinter dem sperrigen Begriffspaar verbergen sich Tätigkeiten, die in der Logistik, Montage, im Handwerk und in der industriellen Fertigung oft zu körperlicher Erschöpfung und Rückenschmerzen führen. Gemeint ist jede Art des Beförderns oder Abstützens einer Last durch menschliche Kraft: das Heben, Absetzen, Schieben, Ziehen, Tragen oder Bewegen von Kartons, Kisten oder Bauteilen. Die manuelle Handhabung von Lasten ist eine der Hauptursachen der von Unternehmen gemeldeten Unfälle und birgt Risiken für die Arbeitssicherheit sowie die Gesundheit der Beschäftigten. Einerseits können beispielsweise herabfallende Werkstücke Schnittverletzungen oder gar Knochenbrüche verursachen, andererseits überfordert das wiederholte Heben und Tragen das Muskel-Skelett-System. Denn selbst bei kleineren Lasten summieren sich die bewegten Gewichte am Tag schnell zu mehreren Tonnen. Auf die Dauer entstehen Schmerzen an Wirbelsäule oder Rückenmuskulatur.

Ein gesunder Körper liegt nicht nur im Interesse der Mitarbeiter: Der verschärfte Fachkräfte-

mangel und das höhere Durchschnittsalter der arbeitenden Bevölkerung steigern in vielen Branchen den Handlungsdruck für Unternehmer, die Arbeitsbedingungen in ihren Betrieben grundlegend ergonomischer zu gestalten.

Genau hier setzt die J. Schmalz GmbH an: Der Schwarzwälder Vakuumspezialist hat es sich zur Aufgabe gemacht, Arbeitgebern wie Arbeitnehmern wortwörtlich die Last von den Schultern – und dem Rücken – zu nehmen. Hierzu führt er mehrere Hebehilfen und Kransysteme im Portfolio, die eine ergonomische Arbeitshaltung ermöglichen und gleichzeitig einen wirtschaftlichen Mehrwert generieren.

Vakuum ersetzt Muskelkraft

Der Grundsatz ist ebenso logisch wie effektiv: Jedes Gewicht, das der Mensch nicht allein aus eigener Kraft tragen muss, schont Wirbelsäule sowie Rückenmuskeln und beugt dadurch sowohl Unfällen als auch Verletzungen vor. Schmalz verlagert deshalb die typischen Arbeitsbewegungen auf seine Kran-, Kettenzug- und Vakuumheber-Systeme. Mit den

Schlauchhebern der Jumbo-Baureihe bewegt eine einzelne Person unter anderem Kartons, Säcke, Fässer, Eimer und Kanister bis 300 Kilogramm mühelos, schnell und präzise – und zum Teil mit nur einer Hand. Verschiedene Jumbo-Varianten decken dabei unterschiedliche Einsatzgebiete ab – allen gleich ist das Prinzip Heben mit Vakuum. JumboFlex, JumboErgo und JumboSprint sowie JumboFlex High-Stack und Jumbo Low-Stack unterscheiden sich durch die Form und Funktion ihrer Bedienelemente und Greifer und sind jeweils für spezifische Anwendungen konzipiert. Damit ist der Vakuum-Schlauchheber nicht nur ein idealer Helfer für die Maschinenbeladung, für Versand- und Kommissionierbereiche und viele weitere Hebeaufgaben, er reduziert auch die Handhabungszeiten und steigert dadurch die Produktivität in zahlreichen Branchen.

Auch für Anwendungen jenseits der 300-Kilogramm-Marke stellt Schmalz passende Systeme bereit. Das Vakuum-Hebegerät VacuMaster ist beispielsweise ein richtiges Kraftpaket: Ob Blechtafeln, Holz- sowie Kunststoffplatten, Fenster oder Glasscheiben – die VacuMaster-



Hebeherausforderungen in mobilen Anwendungen sind das Spezialgebiet des JumboFlex Picker.

Varianten meistern selbst große, flächige und schwere Lasten. Wo eigentlich viele helfende Hände gefragt sind, ermöglicht der VacuMaster gesundheitsschonendes Werkstück-Handling durch nur eine Bedienperson. Ein Vakuum-Erzeuger generiert dabei die erforderliche Saugkraft und überträgt diese mittels Saugplatten auf das Bauteil. Die maximale Traglast der Serie reicht von 100 bis 2.000 Kilogramm. Be- und Entladung von CNC-Maschinen sowie der Gütertransport über längere Strecken sind nur zwei der typischen Einsatzgebiete des VacuMaster. Dabei wahrt der Anwender mit dem ergonomischen Bedienbügel den gebotenen Sicherheitsabstand zum aufgenommenen Objekt und befördert dieses sicher, materialschonend und ohne Kraftanstrengung zum Zielort. Im Unterschied zum Jumbo hält der VacuMaster die Werkstücke lediglich fest. Die Hebebewegung setzt ein Kettenzug um.

Beide Lastenträger montiert Schmalz an Leichtbaukränen. Ob als Schwenkkrane oder Krananlage – das Baukastensystem erleichtert eine individuelle Integration in nahezu jedes Hallenlayout. Die Maße des Kransystems definieren dabei den Arbeitsbereich. Bis zu 50 Meter lange Kranbahnen überspannen beispielsweise ganze Fertigungslinien oder Transportwege. Die Schwenkkrane erlauben hingegen Anwendungen in einem Radius von



Ergonomisch gestalteter Bediengriff des JumboFlex – für Rechts- und Linkshänder gleichermaßen geeignet.

bis zu acht Metern. Durch die Aluminiumprofile und die hervorragenden Leichtlaufeigenschaften der Lastenträger arbeiten Nutzer sowohl schnell und genau als auch ergonomisch und ermüdungsfrei.

Der Heber kommt zur Last

Verteilen sich die Hebeherausforderungen auf mehrere wechselnde Einsatzorte im Betrieb, bringt Schmalz den Schlauchheber kurzerhand zur Last. Der mobile JumboFlex Picker besteht aus einem Grundmodul, einer höhenverstellbaren Säule und einem Knickarmkran. So hat er die Steuerungstechnik, den Vakuum-erzeuger und die dafür notwendige Batterie immer dabei und erreicht eine Greifhöhe von bis zu 1.800 Millimetern sowie eine seitliche Reichweite von bis zu 1.500 Millimetern. Für den Transport zum Zielort genügt ein herkömmliches Flurförderzeug. Der JumboFlex Picker eignet sich ideal für das mobile Kommissionieren oder die innerbetriebliche Warenverteilung.

Bleiben noch zwei Versprechen aus dem Vorspann offen: die Flexibilität und die Sicherheit. Schmalz liefert den Jumbo auf Wunsch mit einem Schnellwechseladapter. Über ihn sind Greifwerkzeuge für Kunststoffsäcke, Transportkisten oder Metallplatten rasch getauscht und die Hebehilfe ist für eine neue Aufgabe

Geprüft & empfohlen



Vakuum-Handhabungssysteme von Schmalz

Wer beruflich viel heben muss, sollte sein Arbeitsumfeld entsprechend anpassen, um Belastungen zu reduzieren und die Rückengesundheit zu fördern. Mit den Lastenhebesystemen der Firma Schmalz wird das richtige Heben unterstützt, indem Lasten schnell, präzise und in jeder Lage ergonomisch bewegt werden.

Wir gratulieren zur Auszeichnung der Hebehilfen und Kransysteme mit dem AGR-Gütesiegel.



bereit. Die Saugplatten des VacuMaster lassen sich entlang des Traversensystems verschieben und sind so schnell an unterschiedliche Werkstückformate angepasst. Grundsätzlich erfüllt das Schmalz-Portfolio konsequent relevante Sicherheitsfaktoren und -vorschriften. Verschiedene Warn- und Schutzsysteme sowie ein durchdachtes Bedienkonzept zur Prävention von Bedienfehlern sichern die Arbeit – selbst bei einem Energieausfall – ab.



Kontaktinformationen

J. Schmalz GmbH
72293 Glatten
Tel: +49 7443 2403-105
kundencenter@schmalz.de
www.schmalz.com



>> Rückenbewusstes Arbeiten im Straßenbau

Erste Baumaschine mit AGR-Gütesiegel

Nach Informationen der BOMAG GmbH



„Veränderung“ ist der Begriff, der die aktuelle Situation auf Straßenbaustellen wohl am besten beschreibt: Die Anforderungen an Baumaschinen sind in den letzten Jahren enorm gestiegen. Die Digitalisierung bietet neue Möglichkeiten, Maschinen und Arbeitsabläufe zu optimieren. Aber auch der „Arbeitsplatz Baumaschine“ kann nur überzeugen, wenn Ergonomie, Sicherheit und Komfort bei der Maschinenkonzeption gleichermaßen Berücksichtigung finden. Warum ist das so?

Parallel zu den Entwicklungen in der Automobilindustrie sind auch die Erwartungen des Maschinenbedieners an die Baumaschine gestiegen. PKWs, die privat genutzt werden, bieten heute ergonomischen Sitzkomfort, optimale Sichtverhältnisse und die Möglichkeit, das Fahrzeug intuitiv und damit konzentriert und sicher zu steuern. Wer beruflich täglich mehrere Stunden auf einer Baumaschine sitzt, möchte auf ähnlichen Komfort nicht mehr verzichten. Besonders erfahrene Maschinenbediener haben zudem ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein, insbesondere was die Belastung des eigenen Rückens im täglichen Arbeitsalltag betrifft. Deshalb muss eine Baumaschine heute dazu beitragen, dass der Fahrer die Arbeit konzentriert, sicher und ohne gesundheitliche Einschränkungen langfristig ausführen kann.

Um diesen Anforderungen Rechnung zu tragen, hat BOMAG seine neue Generation

schemelgelenkter Tandemwalzen BW 154 und BW 174 AP mit einem besonders starken Fokus auf ein rückenfreundliches Kabinenkonzept konzipiert. Tandemwalzen werden im Straßenbau zur Verdichtung des Asphalts eingesetzt. Mehrmals vor- und rückwärts rollt die Walze über den Asphalt und verdichtet mit Hilfe von Vibration den heißen und formbaren Asphalt. Gewöhnlich ist viel los auf einer Baustelle: Für die Verdichtung werden mehrere Walzen gleichzeitig eingesetzt; weitere am Bauprozess beteiligte Maschinen befinden sich direkt davor oder dahinter. Der Walzenfahrer, der einige Stunden am Stück auf der Walze sitzt, ist also mehrfach gefordert: Er muss konzentriert arbeiten und sowohl die Verdichtungswerte über die Monitore als auch die anderen Maschinen im Blick behalten. Hinzu kommt der Zeitfaktor: Für die Verdichtung des heißen Asphalts steht nur ein bestimmtes Zeitfenster zur Verfügung – ist der Asphalt zu stark abgekühlt, kann er nicht mehr optimal

verdichtet werden. Für ein ergonomisches Kabinen- und Maschinenkonzept gilt es daher, langes Sitzen, sich wiederholende Bewegungsabläufe und körperliche Anspannung durch zeitlichen Druck zu berücksichtigen. Das Konzept der neuen Tandemwalzen von BOMAG setzt genau hier an: Die Ergonomie und die Bedientechnologie wurden so konzipiert, dass der Maschinenbediener auch an langen Arbeitstagen rückschonend und konzentriert arbeiten kann.

Die rückenfreundliche Baumaschine

Rückengerechtes Arbeiten beginnt schon mit dem Auf- und Abstieg: Die schemelgelenkten Tandemwalzen verfügen unter anderem über zwei längere Haltegriffe, drei ausreichend tiefe und rutschsichere Trittstufen sowie eine erhöhte Türöffnungshöhe. So ist aufrechtes und sicheres Auf- und Absteigen ohne Abrutschen oder Kopfstoßen auch mehrmals am Tag problemlos möglich. Befindet sich der



Bediener erst einmal in der Kabine, ist die Ergonomie des Fahrersitzes entscheidend für den Komfort und die Auswirkungen auf den Rücken. Individuelle Einstellmöglichkeiten des Sitzes bringen jeden Fahrer in eine gerade und bequeme Sitzposition. Die Federung des Fahrersitzes ist auf das individuelle Körpergewicht einstellbar, die Rückenlehne in der Neigung verstellbar. Beim Rückwärtsfahren kann der Sitz bequem über einen Schalter um 260 Grad gedreht werden, sodass die Fahrposition immer der Fahrtrichtung angepasst werden kann. Eine Vorrichtung für zwei Flaschenhalter und Stauraum für eine Kühlbox in greifbarer Nähe des Fahrers sind ebenfalls Teil des Kabinenkonzepts. Es gibt zahlreiche weitere Möglichkeiten, die Arbeitsbedingungen in der Kabine den Bedürfnissen des Walzenbedieners anzupassen. Optional ist ein luftgefederter Komfortsitz mit elektronischer Gewichtseinstellung und aktiver Sitzlüftung und -heizung ebenso erhältlich wie elektrisch verstell- und beheizbare Außenspiegel. Diese sinnvollen Funktionen unterstützen den Fahrer dabei, den stressigen Baustellenarbeitstag rückenschonend, ermüdungsfrei und sicher vom eigenen Maschinen-Cockpit aus bewältigen zu können.

Entspannt konzentriert und sicher arbeiten

Auf der Baustelle spielt Sicherheit eine wichtige Rolle. Das Kabinenkonzept der Tandemwalzen ist so aufgebaut, dass die umgesetzten Komfortattribute die Sicherheitsaspekte begünstigen. Da sich der Knopf zum Entsperrn des Sitzes in Griffweite vom Lenkrad befindet, muss der Fahrer für einen Sitzpositionswechsel nun beispielsweise noch nicht einmal mehr die Hände vom Lenkrad nehmen. Zudem ermöglicht die Verschiebbarkeit optimale Sicht auf die Außenkanten der Walze und den Boden. Bei Bedarf ist es überdies möglich, die Fenster separat rechts und links zu öffnen und zu arretieren und so die Seitenbereiche noch besser einsehen zu können. Insgesamt verfügt die Kabine über große Glasflächen, die in den wichtigen Bereichen bis zum Kabinenboden heruntergezogen sind und dadurch eine optimale Sicht ermöglichen. Ein Belüftungssystem schafft nicht nur gutes Arbeitsklima, sondern sorgt auch für beschlagfreie Scheiben und freie Sicht.

Wie in modernen PKWs trifft das Wort „Cockpit“ heute vielmehr das, was dem Fahrer in der Kabine die Bedienung erleichtert. So auch im

Geprüft & empfohlen



Rückenfreundliches Kabinenkonzept von BOMAG

Ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein und Erwartungen an einen ergonomischen Arbeitsplatz sind längst auch in der Welt der Baumaschinen zum Alltag geworden. Maschinenbediener sitzen in der Regel mehrere Stunden auf einer Baumaschine, das belastet vor allem den Rücken.

Die Firma BOMAG hat genau dieses Problem erkannt und seine neue Generation schemelgelenkter Tandemwalzen mit einem besonders starken Fokus auf ein rückenfreundliches Kabinenkonzept konzipiert. Vom Auf- und Abstieg bis hin zu individuellen Einstellmöglichkeiten des Sitzes wurde an alle Arbeitsbedingungen gedacht, die ein rückengerechtes Arbeiten auch an langen Tagen ermöglichen.

Herzlichen Glückwunsch zur Zertifizierung.

sogenannten myCOCKPIT der Tandemwalzen: Über das individuell konfigurierbare Touch-Display kann der Walzenführer Voreinstellungen für Maschinen- und Arbeitsfunktionen vornehmen. Alle Funktionen, die während des Arbeitsprozesses oft gebraucht werden, sind zusätzlich direkt in den Armlehnen am Sitz integriert. So lässt sich die Maschine über die ergonomisch geformten Steuerungen – Joystick für die rechte Hand; Lenkrad für die linke Hand – entspannt bedienen.



Kontaktinformationen

BOMAG GmbH
56154 Boppard
Tel.: +49 6742 100341
info@bomag.com
www.bomag.com



>> Gesunde Arbeitsplätze schaffen

Weil wir uns kümmern

Nach Informationen der R-Go Tools BV



Ergonomisch entwerfen

R-Go Tools entwickelt ergonomische Werkzeuge für gesunde Bildschirmarbeit und liefert über ein weltweites Partnernetzwerk. Bei der Gestaltung ergonomischer Produkte werden die Anthropometrie (die Lehre der menschlichen Körpermaße), ergonomische Grundsätze und die aktuellen Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien berücksichtigt.

Ziel ist es, ergonomische Lösungen zu finden, die sich für jeden eignen, unabhängig von der Körpergröße, Statur oder der Links- oder Rechtshändigkeit. Da Bildschirmarbeit schnell zu einer Überlastung der kleinen Muskeln und Sehnen in den Handgelenken und Händen führen kann, werden die Tastaturen und Mäuse so gestaltet, dass sie mit minimaler Muskelspannung bedient werden können. In der Testphase werden Spannungsmessgeräte verwendet, zusätzlich bewerten externe Ergonomen und eine Testgruppe von Benutzern die neuen Produkte.

Seit Juni 2022 sind die ergonomischen HE-Mäuse, Break-Tastaturen, Riser-Laptopständer, Caparo und Zepher-Monitorarme sowie der biobasierte Tablet- und Laptopständer Treepod auch AGR-zertifiziert.

Ergonomische Maus

Die Maus ist das am häufigsten für die Bildschirmarbeit verwendete Eingabegerät. Bei der Verwendung einer Standardmaus befinden sich die Hand und das Handgelenk in einer unnatürlichen Position. Fast jeder macht

bei der Benutzung der Maus unbemerkt kleine Bewegungen vom Handgelenk aus. Dies kann schnell zu Überbelastungen, wie RSI-Beschwerden (Repetitive-Strain-Injury-Syndrom), führen. Um diese Beschwerden zu vermeiden, hat R-Go Tools eine spezielle

ergonomische Maus entworfen. Die HE-Maus sorgt dafür, dass sich Hand und Handgelenk in einer natürlichen, entspannten Position befinden. Außerdem sorgt die vertikale Form dafür, dass Sie automatisch den ganzen Arm und nicht nur die Hand bewegen. Dies beugt einer Überbelastung der kleinen Muskeln und Sehnen vor und fördert die Durchblutung. Um den Komfort weiter zu erhöhen, wurde eine Rundung mit Stützflächen für den Daumen und den kleinen Finger entwickelt. Anstatt sie zu umklammern, ruht Ihre Hand entspannt auf der Maus. Die Maus ist für Links- und Rechtshänder in verschiedenen Größen erhältlich, sodass sie in jede Hand passt.



Ergonomisch geteilte Tastatur

Die ergonomische Split Tastatur wurde mit großer Sorgfalt entwickelt, damit in einer natürlichen Haltung mit möglichst geringer Muskelanspannung getippt werden kann. Wichtig ist zum Beispiel, dass man mit flachen, geraden Handgelenken tippt. Alle ergonomischen Merkmale auf den Punkt gebracht:

- ▶ Das geteilte Tippen bewirkt eine natürliche Körperhaltung mit geraden Handgelenken.
- ▶ Zwei separate Teile, die je nach Bedarf eingerichtet werden können, sorgen dafür, dass jeder mit dieser Tastatur ergonomisch arbeiten kann.
- ▶ Die geteilte Tastatur lässt sich mit einem Handgriff in eine kompakte Tastatur verwandeln.
- ▶ Die Tastatur ist äußerst dünn, damit die Handgelenke bei der Benutzung flach liegen.
- ▶ Die kompakte Tastatur ist einfach mitzunehmen.





Break Pausencoach

Ein steifer Nacken oder Rücken ist oft ein Zeichen dafür, dass Bewegung fehlt. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, um kurz etwas anderes zu tun, tanken Sie neue Kraft. Die Muskeln entspannen sich, der Blutkreislauf kommt wieder in Schwung und Sie fühlen sich erfrischt.

R-Go Tools hat einen Pausencoach entwickelt, der Sie daran erinnert, die Arbeit häufig mit kleinen Pausen zu unterbrechen. Während Sie arbeiten, steuert die R-Go Break Software eine LED-Leuchte in der Break Tastatur und Maus. Dieser Indikator wechselt die Farbe wie eine Ampel. Dies zeigt Ihnen, wie gesund Sie arbeiten. Färbt sich die Leuchte grün? Dann arbeiten Sie auf gesunde Weise. Orange bedeutet, dass es Zeit für eine kurze Pause ist, und rot, dass Sie zu lange gearbeitet haben. Dementsprechend erhalten Sie eine positive Rückmeldung über Ihr Arbeitsverhalten.

Kurze Pausen sind das Geheimnis für mehr Produktivität, Konzentration und Arbeitszufriedenheit.

Die R-Go Break Software bietet die Möglichkeit, die Einstellungen zu personalisieren. So kann beispielsweise bei Beschwerden oder auf Anraten Ihres Therapeuten die Frequenz der Pausen erhöht werden. Mit der Pausensoftware können Sie auch festlegen, was Sie in Ihren Pausen tun möchten: Dehnübungen, den elektrischen Schreibtisch höher oder niedriger verstellen oder empfangen Sie eine persönliche Nachricht, wenn es an der Zeit für eine Tasse Tee, eine Partie Tischtennis oder einen Spaziergang ist.



Ergonomische Laptop-Ständer

Wussten Sie, dass die Nackenmuskeln in gekrümmter Haltung ständig den Kopf aufrichten müssen? Mit dem Kinn auf der Brust lastet etwa eine Kraft von 27 Kilo auf dem



Nacken! Ausgerechnet diese Haltung ist jedoch bei der Nutzung von Laptops und Tablets üblich. Untersuchungen haben gezeigt, dass mobile Geräte ein größeres Gesundheitsrisiko als die Benutzung eines festen PCs darstellen. So lässt sich der Laptop nicht optimal auf den Benutzer einstellen: Die Tastatur ist am Bildschirm befestigt und die Maussteuerung ist ungünstig. Ab mehr als zwei Stunden Laptop-Benutzung pro Tag steigt die Gefahr von Beschwerden erheblich.

Um trotzdem gesund mit Ihrem Laptop, Chromebook oder Tablet arbeiten zu können, hat R-Go Tools ergonomische Laptop- und Tablet-Ständer entwickelt. Diese bringen Ihren Bildschirm leicht auf Augenhöhe. Der Kopf ist in einer natürlichen Position, was die Verspannung der Nacken- und Schultermuskulatur verringert. Denken Sie daran, eine separate Tastatur und Maus zu verwenden. Die Riser-Ständer sind aus leichtem Aluminium und ultradünn, sodass Sie diese Ständer überallhin mitnehmen können.



Caparo- und Zepher-Monitorarme

Bei der Verwendung einer Monitorhalterung können Sie den Monitor einfach und schnell auf Augenhöhe bringen. So nehmen Sie während der Computerarbeit automatisch eine aufrechte Haltung ein. Die Caparo- und Zepher-Monitorarme sind modular entworfen, sodass Sie sich in jeder Situation einen ergonomischen Arbeitsplatz aufbauen können. Arbeiten Sie mit mehreren Bildschirmen oder bevorzugen Sie die Verwendung eines Dokumenten- oder Laphalterers? Dies alles ist mit Hilfe von einzelnen Modulen möglich. Neben allen ergonomischen Merkmalen sind diese Produkte auch auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Die Caparo- und Zepher-Monitorarme sind zu 100 Prozent zirkulär.



Tipps für gesundes Arbeiten

1. Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen die Rückenlehne und stützen Sie die Unterarme, während die Schultern entspannt hängen. Vergewissern Sie sich, dass sich die Arbeitsfläche auf Ellenbogenhöhe befindet.

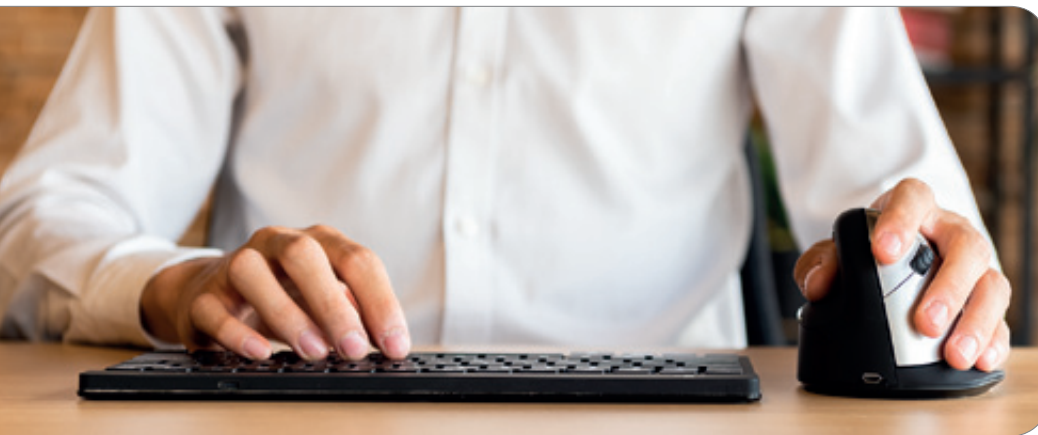


- Positionieren Sie den Bildschirm direkt vor dem Körper und bringen Sie den oberen Bildschirmrand auf Augenhöhe. Verwenden Sie für Ihren Laptop einen Laptopständer und separate Eingabegeräte. Für eine aufrechte Haltung, legen Sie etwaige Dokumente auf einen Dokumentenhalter hinter der Tastatur.
- Stellen Sie die Tastatur und Maus nahe am Körper auf, damit Sie nicht danach greifen müssen.
- Tippen mit den Schnelltasten ist gesünder als mit der Maus, also machen Sie ersteres so oft wie möglich. Bewegen Sie die Maus mit dem ganzen Arm und nicht nur mit dem Handgelenk.
- Begrenzen Sie die Bildschirmzeit und legen Sie regelmäßig kurze Pausen ein. Es ist empfehlenswert, alle zehn Minuten aus der Körperhaltung aufzustehen und die Muskeln zu entspannen bzw. zu dehnen. Wechseln Sie ständig das Sitzen, Stehen und Gehen ab. So bleiben Sie fit und konzentriert!



Kontaktinformationen

R-Go Tools BV
 4143 HW Leerdam
 Niederlande
 Tel.: +31 345 758000
 info@r-go-tools.com
 www.r-go-tools.de



Geprüft & empfohlen

Ergonomie am Computer mit den PC-Eingabegeräten und Laptopständern von R-Go

Eine unpassende und unergonomische Arbeit am Computer führt durch eine starke Belastung von Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenken häufig zu Gesundheitsproblemen. Ergonomische und körpergerechte Mäuse, Tastaturen und Laptopständer von R-Go leisten Hilfestellung für natürliches und ermüdungsfreies Arbeiten am Computer. Sie entlasten den Nutzer, anstatt ihn zusätzlich zu belasten. Besonders wichtig ist, dass die Eingabegeräte zum Nutzer passen, denn unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Vorlieben. Mit der R-Go Break Software werden Sie sogar daran erinnert, regelmäßig eine Pause einzulegen, um den Körper zusätzlich zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Herzlichen Glückwunsch zum AGR-Gütesiegel und zu Produkten, die das Arbeitsleben erleichtern!

Anzeige



Rückenlehnen-Varianten Verstell-Mechaniken Sitzpolster-Varianten Armlehnen-Optionen Fußgestelle

sedus

se:kit

Der modulare Bürostuhl mit mehr als 1,3 Mio. Kombinationsmöglichkeiten

sedus.com



>> Bodennahes Verhalten

Ganzheitliches Konzept zur Förderung haltungsphysiologischer Verhaltensweisen von Kindern in Lern- und Wohnräumen

Nach Informationen der Mira Art GmbH



Die Lebensbedingungen in unserer Gesellschaft haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert – insbesondere für Kinder und Jugendliche. Sie müssen gerade in der hochsensiblen und zukunftsweisenden Entwicklungsphase, in der sie körperlich, geistig und seelisch reifen, mit zunehmend komplexeren gesundheitlichen Beeinträchtigungen umgehen. Lehrer, Ärzte, Eltern und Gesundheitspolitiker suchen seit Jahren nach Lösungen, wie sich Einflüsse und Rahmenbedingungen, die für die biopsychosoziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen entscheidend sind, verbessern lassen. Für Probleme sorgen vor allem ungesunde Ernährungsgewohnheiten, die Zunahme an psychosozialen Belastungen und ein Mangel an altersgerechter und vor allem regelmäßiger Bewegung.

Wohlbefinden, Gesundheit und Bildung basieren auf gesunden Verhaltensweisen in der Kindheit. Unser Ziel ist es, die sensible haltungsphysiologische Entwicklung von Kindern zu unterstützen.

Entwicklungsbremse Sitzen und Bewegungsmangel

Schon lange ist unstrittig, dass regelmäßige körperliche Bewegung einen großen gesundheitlichen Nutzen hat, insbesondere in den Altersjahren, in der sich individuelle physi-

ologische Prozesse ausdifferenzieren und eine wichtige gesundheitliche Basis für die folgenden Lebensjahrzehnte übernehmen. Relativ neu sind aber Daten, die einen signifikanten Zusammenhang zwischen Sitzzeiten und dem Auftreten von chronischen Erkrankungen aufzeigen, mit denen bereits auch immer mehr junge Menschen in Berührung kommen. Dabei sind die Probleme umso größer, je mehr Zeit Kinder und Jugendliche vor Bildschirmen verbringen (Thiemann 2012, Spitzer 2015). Eine Querschnittstudie an über 6.500 Kindern

zwischen neun und elf Jahren zeigt ein enges Zusammenspiel von Sitzzeiten, Abnahme der körperlichen Aktivität und dem Risiko für Übergewicht (Katzmarzyk et al. 2015). Weitere Studien kommen zu ähnlichen Ergebnissen (Santaliestra-Paias et al. 2015, Herman et al. 2015). Mit dem Kita-Eintritt von Kindern nehmen die Zeiten, in denen sie sitzen, deutlich zu. Die Auswertung einer Fragebogenerhebung ergab, dass Kinder und Jugendliche umso länger sitzen, je älter sie sind. Befragt wurden Kinder und Jugendliche zwischen



vier und 20 Jahren (Huber, Köppel 2017). Diese Ergebnisse decken sich mit denen aus internationalen Studien (Matthews et al. 2008, Ortega et al. 2013). Damit wird klar: Stundenlanges Sitzen in Kita und Schule, die unreflektierte Nutzung von Computern, Smartphones, Spielekonsolen und Fernsehern sowie der Rückgang an spielerischen und selbstorganisierten Bewegungen stellen sich zunehmend als Entwicklungsbremse heraus.

Innenräume müssen mehr Bewegung einfordern

Heute verbringen Heranwachsende in Kindergärten, Schulen, Ganztageseinrichtungen und Freizeit mehr Zeit in geschlossenen Räumen als früher. Die Räume – auch die, in denen gegebenenfalls Home-Schooling stattfindet – sollten deshalb so gestaltet sein, dass sie bedarfsgerechte und entwicklungsfördernde körperliche Aktivitäten nicht nur ermöglichen, sondern regelrecht einfordern. So sollten

solche Räume Verhältnisse aufweisen, in denen Kinder nur wenig Zeit mit passivem Stillsitzen verbringen und stattdessen zu vielseitigen Positionswechseln angeregt werden. Offene Spiel-/Lernsituationen sowie wechselnde Sozial- und Organisationsformen sorgen automatisch dafür, dass Kinder ihre Körperpositionen häufig wechseln und an vielfältige Situationen anpassen.

Möbel sollten in diesen Räumen so mobil und flexibel handhabbar sein, dass sie an unterschiedlichen Orten für vielfältige (Lern-/Spiel-) Erfordernisse eingesetzt werden können. Das heißt, sie sollten statisch-passives Sitzen auf Dauer verhindern und stattdessen aktiv-dynamische Sitz- und Positionswechsel sowie Bewegung im Raum ermöglichen. Dazu gehören unter anderem mobile Stehpulte, „Stehinseln“ und Bodenkissen. Die Verhältnisse fungieren gerade in einem Alter, wo ein intrinsisches Bewegungsverhalten noch stark ausgeprägt ist, als nonverbale Reize, die vielfältige spontane Positionswechsel zur Folge haben.

Grundsätzlich ist wünschenswert, dass die Möblierung in Lern- und Wohnräumen so gestaltet ist, dass Schüler bei der Auseinandersetzung mit ihren Tätigkeiten die größtmögliche Haltungs- und Bewegungsfreiheit haben. Damit ist ein erster wichtiger Schritt zu einem bewegten Lebensalltag getan. Seit einigen Jahren beschäftigen sich auch Hirnforscher intensiv damit, welchen Einfluss die Raumgestaltung auf strukturelle und funktionale Veränderungsprozesse im Gehirn hat. In Tierexperimenten konnte man sehen, dass reizreichere und herausfordernde Raumumgebungen, auch als „enriched environment“ bezeichnet, das Wohlbefinden, die Lernleistung und die Anpassungsfähigkeit des Gehirns fördern (Ickes et al. 2000). Somit wird deutlich: Raum und Mensch beeinflussen sich gegenseitig – Räume bilden und werden gebildet; Räume gestalten und werden gestaltet; Räume schaffen Gelegenheiten für Verhalten, indem sie Handlungsspielräume öffnen oder verschließen. Oder auch: Verhältnisse verführen zu Verhaltensweisen.

Denn am Ende geht es vor allem darum, sich „aktiver“ zu verhalten, also bereits auch schon darum seine Haltungspositionen häufiger zu wechseln. Und das fällt einem auf dem Boden viel einfacher als auf einem handelsüblichen Stuhl, der einem kaum Spielraum zur Bewegung gibt.

Vorteile eines bodennahen Verhaltens

Kinder, die Zeit auf dem Boden verbringen, wechseln auf natürliche Art sehr spontan regelmäßig und in kurzen Zeitfrequenzen ihre Haltungspositionen. Dies ist bedarfskonform, weil unter anderem Entwicklungsprozesse dies einfordern. Selbst wenn sie auf einem starren Stuhl sitzen, kommt es zum unruhigen Hin- und Herrutschen bzw. zu Kippelaktionen. Einfach ausgedrückt: Ihre hochsensiblen sensorischen Reifungsprozesse und auch ihre neurophysiologische Reifung fordern regelmäßige Bewegungsreize ein.

Außerdem verfügt ein offenes und komplexes System, wie das menschliche, über eine Art „Frühwarnsystem“. Das heißt, dass spezielle körpereigene Sensoren, gerade bei der Einnahme von starren Haltungspositionen, den sich kontinuierlich aufbauenden „Diskomfort“ rechtzeitig, ohne unser Bewusstseinszentrum in Anspruch zu nehmen, erkennen und eine Positionsveränderung einleiten, bevor es zu schmerzhaften Bewusstseinsereignissen kommt. Der sich selbst organisierende Spiel- und Standbeinwechsel bei einem freistehenden Menschen ist das beste Beispiel hierfür. Dadurch nutzen wir das komplette Bewegungsrepertoire unseres Körpers, aktivieren unterschiedliche Muskeln und Gelenke und bleiben einfach in einem rhythmischen und physiologischen Haltungswechsel. Denn durch die stetige Veränderung unserer Haltungspositionen auf dem Boden werden zudem stets andere Muskeln und Gelenke belastet und aktiviert, wodurch keine einseitige Beanspruchung unseres Haltungs- und Bewegungssystems stattfindet, wie es auf starren Stühlen oder anderen unflexiblen Sitzgelegenheiten oftmals der Fall ist.



Bodenkissen als Bewegungsmotivation

An diesen Punkten knüpft das Konzept des bodennahen Verhaltens von Mira Art an, denn am effektivsten und komfortabelsten können die physiologischen Positionswechsel auf dem Boden durch unterschiedliche Bodenkissenformen und -größen unterstützt werden. Diese regen in vielseitiger Form den intrinsischen und oben beschriebenen Bedarf nach rhythmischen Positionswechseln wie Liegen, Sitzen, Hocken, Kauern auf dem Boden an. Die Bodenkissen sollten über eine Materialbeschaffenheit verfügen, die einerseits einen größtmöglichen Komfort bei den unterschiedlich eingenommenen Positionswechseln auf dem Boden ermöglicht, andererseits diese intuitiven Verhaltensweisen aber nicht dadurch erschwert, dass das Material zu weich ist. Dies hätte zur Folge, dass man aus einer einmal eingenommenen Position nur beschwerlich wieder herauskommt. Dies ist zumeist bei den bekannten „Sitzsäcken“ der Fall.

Die unterschiedlich großen und verschieden geformten Bodenkissen eignen sich nicht nur für variable Haltungs- und Positionswechsel, sie lassen sich auch vielseitig und fantasievoll kombinieren, sodass sie auch als Spiel- und Bewegungselemente fungieren. In dieser Funktion regen sie zu diversen motorischen Bewegungserlebnissen wie Steigen, Springen und Balancieren mit selbstorganisierten Schwierigkeitsgraden an. Somit fordern und fördern sie ein selbstwirksames aktives Bewegungsverhalten von Kindern in einem ansonsten eher bewegungsunfreundlichen Innenraum. Die Bodenkissen ermöglichen somit einen Zugang zu differenzierten Bewegungserfahrungen, wecken die Neugier für stete Veränderungen und fordern zur aktiven Auseinandersetzung auf. Der variationsreiche Einsatz der Elemente fördert somit auch ihre Fantasie und Kreativität. Spannende Bewegungslandschaften können entstehen, die durch viele Kinder gleichzeitig erlebt werden können. Hierbei üben sie sich auch in ihren sozialen Fähigkeiten wie der gegenseitigen Rücksichtnahme während den Bewegungs-

ausführungen oder der erforderlichen Absprache beim Aufbau der Elemente. Durch das gegenseitige Beobachten lernen die Kinder voneinander oder werden sogar ermutigt, sich auf neue motorische Herausforderungen einzulassen. Sie erfahren sich in besonderem Maße in ihrer Selbstwirksamkeit und erleben sich in ihren persönlichen Möglichkeiten und Grenzen. Aufgrund des geringen Gewichtes einzelner Module können diese von Kindern getragen, gehoben bzw. gerollt und nach Fantasie und Bedarf kombiniert werden.

Literatur
Kann bei der Mira Art GmbH angefragt werden.



Kontaktinformationen

Mira Art GmbH
33613 Bielefeld
Tel.: 0521 66545
info@mira-art.de
www.traumschwinger.de

Geprüft & empfohlen



Konzept bodennahes Verhalten von Mira Art

Bereits in jungen Jahren sitzen Kinder viel zu häufig und zu lange, dabei kann der Bewegungsmangel zu ernsthaften Problemen oder sogar chronischen Erkrankungen führen. Mit dem Konzept des bodennahen Verhaltens motiviert Mira Art Kinder und Jugendliche in Kindergärten, Schulen und anderen Einrichtungen aktiv zu mehr entwicklungsfördernden körperlichen Aktivitäten. Mit den unterschiedlichen Bodenkissenformen und -größen werden Positionswechsel auf natürliche Art unterstützt und aktiv-dynamisches Sitzen sowie Bewegung im Raum gefördert.

Herzlichen Glückwunsch zu einem Konzept, das die Entwicklung von Kindern fördert, und zur Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel.





>> Ergonomie ab Geburt: in der Evolve 3-in-1 Babywippe von Ergobaby

Ergonomischer Komfort für Baby und Eltern

Nach Informationen der Ergobaby Europe GmbH

Dass Babys Traglinge sind, hat sich bereits weltweit herumgesprochen. Aber was können Eltern tun, wenn sie ihren Schatz einmal nicht ergonomisch korrekt am Körper tragen können? Denn natürlich haben auch frisch gebackene Eltern Bedürfnisse und möchten zwischendurch mal in Ruhe essen oder duschen. Die Lösung: die neue Evolve 3-in-1 Babywippe von Ergobaby als flexible Alltagslösung, mit durchdachtem Design und höchstem Anspruch an Komfort und Ergonomie.



Fokus kindliche Anatomie

Die größte Herausforderung bei Babyprodukten liegt wohl darin, dass diese zu jedem Zeitpunkt auf die rasante Entwicklung eines Kindes, gerade in den ersten 18 Monaten, entwicklungs- und altersgerecht eingehen sollten. Und da gibt es wirklich so einiges zu beachten. Ab der 16. bis 23. SSW hat das Ungeborene nämlich schon keine Totalkyphose mehr und kommt dann bereits termingerecht mit einer leichten Lordose im HWS- und LWS-Bereich zur Welt. In Kombination mit zahlreichen Reflexen, eher nach ventral orientierten Hüftgelenken, einer ausgeprägten Brustkyphose, einer geringen Beckenneigung, einer kaum ausgeprägten Gesäßmuskulatur, einer Flexionshaltung im Thorax- und Beckenbereich und einer anfänglichen Instabilität im Rumpf, ist klar, dass alle diese anatomischen Besonderheiten auch in einer Babywippe Beachtung finden sollten. Legt man ein Neugeborenes, wie zum Schlafen nachts, auf eine feste Matratze, führt dies unweigerlich zu einer instabilen und asymmetrischen Haltung, da das Becken nach vorne kippt, die Beckenkämme hervorstechen und das Steißbein nach dorsal zeigt. Da Babys generell wegen ihrer Anatomie und natürlich auch ihren physiologischen Bedürfnissen viel am Körper, zum Beispiel in einer ergonomischen

Komforttrage wie der Ergobaby Omni Breeze oder einem Tragetuch, getragen werden, erscheint es logisch, dass auch in einer ergonomischen Babywippe eine ähnliche Haltung erreicht werden sollte.

Die Rechnung ohne den Kopf gemacht

Viele Hersteller schenken dem Babykopf wenig bis gar keine Beachtung. So sieht man immer wieder Bilder mit Babys in Babywippen, elektrischen Schaukeln oder Federwiegen, auf denen Babys ihren Kopf schief halten und das Kinn auf die Brust gedrückt wird. Dies kann sogar die Atmung behindern. Aber woran liegt das? Die Antwort ist ganz einfach: Babys können ihren Kopf in den ersten Monaten nur um ca. 45 Grad zur Seite drehen und dies nur in Kombination mit einer leichten Reklination. Hat das Hinterhaupt also zu wenig Platz, kommt es zu einer Ausweichhaltung.

Mit all diesen Besonderheiten im Fokus hat die Firma Ergobaby zusammen mit einem Kinderorthopäden die ergonomische Babywippe Evolve 3-in-1 entwickelt, die jüngst mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Ein langer Anwendungszeitraum von 2,5 bis 13,2 Kilogramm Körpergewicht ermöglicht ein entwicklungsangepasstes Mitwachsen von der

Geburt bis zum Kleinkindalter. Zunächst stützt ein herausnehmbarer Neugeborenen-Einsatz das Baby von Kopf bis zum Oberschenkel und ermöglicht eine stabile Lagerung in der Wippe als solches. Eine Kopfmulde lässt, zusammen mit reduzierter Stoffspannung im Kopfbereich der Wippe, genügend Platz für das Hinterhaupt, und eine Polsterung an den Seiten und im Oberschenkelbereich stützt Wirbelsäule, Becken und Beine. Ein Dreiklang der Beine aus Flexion, Abduktion und Außenrotation ist sowohl im Einsatz als auch in der Babywippe zu jedem Zeitpunkt gegeben. Dies führt dazu, dass das Baby seine Beine frei und leicht bewegen kann, gleichzeitig seine Motorik fördert und die Fersen für eine gesunde Fußentwicklung nicht permanent eine Kontaktfläche haben. Ist der Neugeborenen-Einsatz mit drei bis vier Monaten zu klein geworden, kann er ganz einfach entfernt werden und die Babywippe bietet dann genügend Raum für viel Bewegung und Spaß.

Und ein weiterer – scheinbar selbstverständlicher – Punkt ist wichtig: Am stabilen Fuß der Wippe verfügt die Liegefläche über einen sicheren Fixpunkt. Dies bedeutet, dass das Baby nicht komplett hin- und hergeschaukelt wird, sondern nur der Kopf und Thorax wippen. Dies ist gerade bei Spuckkindern und Reflux



sehr hilfreich, da sich der Kopf immer in der höchsten Position befindet.

Von der Co-Regulation zur Selbstregulation

Manchmal ist weniger mehr. Auch das Thema Regulationsstörungen und die Beruhigung des Kindes finden Beachtung. Immer mehr Eltern stöhnen über sogenannte Schreikinder oder auch High Need Babys. Aber oft ist das Problem hausgemacht, da dem Kind immer mehr Reize von außen zur Beruhigung angeboten werden und es davon immer mehr benötigt. Daher verzichtet Ergobaby bei seiner ergonomischen Babywippe bewusst auf den Einsatz von Batterien und Strom. Sobald das Baby alt genug ist, kann es zur Selbstregulation durch Eigenbewegungen von Armen und Beinen die Wippe selbst zum Schwingen bringen. Bei Neugeborenen können Eltern dies manuell übernehmen, oft reicht es aber, das Baby auch nur abzulegen. Für Kleinkinder wird dann ab neun Kilogramm bzw. ab Sitzalter der Schrittgurt mit Klett einfach entfernt und fertig ist der gemütliche Sessel fürs Kinderzimmer.

Der elterliche Rücken wird geschont

Nach langer ergonomischer Erfahrung im Babytragenbereich weiß Ergobaby, dass Eltern

nur Produkte benutzen, die ihnen selbst gut tun. Daher hat die Evolve 3-in-1 Babywippe eine sehr rückschonende Verstellung der drei Positionen der Liegefläche: ein Fußpedal. So können Eltern, auch mit Kind auf dem Arm, die Wippe ganz einfach verstellen und müssen sich dafür nicht auf den Boden begeben. Einfacher geht's nicht!

Aber klar ist – die Mischung macht's!

Es ist immer empfehlenswert, dem Kind alters- und entwicklungsgerechte Angebote zu machen, um es optimal in seiner Entwicklung zu fördern. Auch das ergonomische Tragen, mit oder ohne Tragehilfe, das Liegen (in Rückenlage) im Bett zum Schlafen, das Stillen und Füttern auf dem Arm, das Spielen auf dem Boden (gerne täglich auch in Bauchlage) und die Pflegezeit auf Wickeltisch und Co. haben ihre Berechtigung und tun gut.



Kontaktinformationen

Ergobaby Europe GmbH
20095 Hamburg
Tel.: 0151 25204884
professionals@ergobaby.eu
www.ergobaby.de

Geprüft & empfohlen



Erste AGR-zertifizierte Babywippe von Ergobaby entwickelt

Babywippen sind heutzutage ein sehr häufig genutztes Babyprodukt und erfreuen sich immer größer werdender Beliebtheit. Aber bevor der Kauf im Babyfachhandel oder Online erfolgt, sollten Eltern auf die wichtigsten ergonomischen Mindestanforderungen achten, damit die ganze Familie lange Spaß an solch einem flexiblen Alltagshelfer hat. Mit der Babywippe Evolve 3-in-1 können Kinder ab Geburt rückengesund aufwachsen und Eltern ihr Baby ergonomisch, komfortabel und sicher ablegen.

Wir gratulieren der Firma Ergobaby ganz herzlich zu ihrer AGR-zertifizierten Evolve 3-in-1 Babywippe.



>> Stark wie Herkules!

Neuer Autositz bis 80 Kilo gibt Kindern und Erwachsenen extra viel Halt und wächst lange mit

Nach Informationen der Thomashilfen für Behinderte GmbH & Co. Medico KG



Damit auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit besonderen Bedürfnissen überall dabei sein können, hat Thomashilfen den neuen mitwachsenden 80-Kilo-Autositz Hercules Prime entwickelt. Er gibt Kopf und Oberkörper extra viel Halt. – Perfekt für alle, die dem Kindersitz entwachsen sind.

Mobil sein trotz Handicap? Mit Hercules Prime ist das zum Glück überhaupt kein Problem. Der starke Unterstützer bietet alles, was Betroffene sowie Eltern und Betreuer sich wünschen: Sicherheit, Flexibilität, eine lange Nutzungsdauer und so viel Bequemlichkeit, dass auch längere Fahrten unkompliziert möglich sind.

Basis für die Entwicklung des neuen großen Reha-Autositzes war das gesamte langjährige Know-how der Reha-Experten von Thomashilfen – kombiniert mit Anregungen von Reha-Fachhändlern weltweit. Das Ergebnis ist ein optimierter Reha-Autositz, der den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderungen noch besser entspricht und viel Raum für individuelle Einstellungen lässt.

Ein Reha-Autositz, der mitwächst

Kinder und Jugendliche wachsen. Und auch Erwachsene verändern sich. Der Hercules Prime wächst mit und passt sich an. Er ist für Menschen zwischen 1,30 und 1,80 Meter Körpergröße geeignet, die bis zu 80 Kilo wiegen. Sinnvoll ist die Anschaffung vor allem dann, wenn ein klassisches Gurtsystem einfach nicht reicht oder Kopf und Rücken etwas extra Unterstützung benötigen.

Besonders praktisch: Nicht nur die Rücken- höhe, die Sitztiefe und die Kopfstütze des Sitzes sind verstellbar, sondern auch die Breite. Im Bereich der Schultern ist zudem eine asynchrone Anpassung möglich. Auch das Zubehör wächst mit! Verschiedene Thoraxpelotten, ein Abduktionsblock, Oberkörper- und

Beinführungen sowie eine ausklappbare Fuß- stütze erlauben eine passgenaue – und somit besonders sichere – Positionierung im Auto. Für das flexible System hat Thomashilfen jetzt sogar ein Patent angemeldet. Crash-Tests eines renommierten Instituts in Anlehnung an die Autositznorm ECE R 44/04 bestand Hercules Prime bereits.

Sicherheit im schicken Design

Der neue Reha-Autositz kann aber noch viel mehr: Er dreht sich auf Wunsch nach links oder rechts und erleichtert so den Einstieg. Die Neigefunktion um bis zu 20 Grad ist besonders für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geringer Muskelspannung von Bedeutung. Im Hercules Prime fühlen sie sich geborgen und reisen sicher und bequem.



Hercules Prime besticht durch sein sportliches Design.

Eine schöne Optik erleichtert die Akzeptanz. Das wissen Eltern und Betreuer nur allzu gut. Der neue Hercules Prime besticht deshalb auch durch sein schickes Design. Mit einer sportlichen Silhouette und eleganten weißen Nähten erinnert er an einen Rennsportsitz.

Damit Polster und Bezüge selbst nach kleinen Missgeschicken noch wie neu aussehen, können sie abgenommen und bei 40 °C in der Maschine gewaschen werden. Hercules Prime ist damit extra lange nutzbar und für den Wiedereinsatz problemlos geeignet.

Neben der Qualität und der Handhabung spielt für Eltern und Betreuer das platzsparende Zusammenklappen eine große Rolle. Mit nur wenigen Handgriffen kann der Hercules Prime schnell auf ein kleines, handliches Maß zusammengeklappt werden. So lässt sich der Sitz auch in kleinen Kofferräumen problemlos transportieren.

Auch die Anschaffung funktioniert bei Thomashilfen ganz unkompliziert: Händler, Einrichtungen und Familien können sich den neuen, klein zusammenklappbaren Reha-Autositz per Paketdienst liefern lassen.

Alle Infos und Tipps für die Nutzung erhalten Sie auf www.thomashilfen.de.



Kontaktinformationen

Thomashilfen für Behinderte GmbH & Co.
Medico KG
Presse-Service
Cornelia Jens
27432 Bremervörde
Tel.: 04761 886-50
presse@thomashilfen.de
www.thomashilfen.de



Mit nur wenigen Handgriffen kann er schnell auf ein kleines, handliches Maß zusammengeklappt werden. Findet auch in kleinen Kofferräumen problemlos platz.

Geprüft & empfohlen



Sicher mobil sein mit dem Hercules Prime

Eltern und Betreuer von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit Handicap werden das Problem um die sichere Mobilität kennen. Aus dem Kindersitz rausgewachsen stellt sich die Frage, wie Betroffene mit besonderen Bedürfnissen am täglichen Leben möglichst uneingeschränkt teilnehmen können. Die Firma Thomashilfen hat mit dem mitwachsenden Reha-Autositz Hercules Prime eine individualisierbare, sichere und ergonomische Lösung geschaffen. Mit verschiedensten Zubehörteilen kann der Autositz auf die persönlichen Bedürfnisse des Nutzers angepasst werden.

Herzlichen Glückwunsch zum AGR-Gütesiegel!



>> Neue Babytrage Newborn Haven von BeSafe

Geborgenheit und kompromisslose Ergonomie für das Neugeborene

Nach Informationen der HTS BeSafe AS

In den ersten Lebensmonaten eines Babys spielt das Tragen eine wichtige Rolle für die Bindung zwischen Eltern und Baby, daher ist die Wahl der richtigen Tragelhilfe ein Muss. Mit Designdetails, welche die Bedürfnisse eines Neugeborenen in jeder Hinsicht erfüllen, ist die Babytrage Newborn Haven vom norwegischen Hersteller BeSafe so konzipiert, dass sie unseren Kleinsten hilft und sie beruhigt, wenn sie es am meisten benötigen.



Diese neue Babytrage ist die erste von BeSafe, die von Geburt an verwendet werden kann. Sie ist kompromisslos auf Ergonomie und Komfort ausgerichtet, fühlt sich an wie ein Tragetuch und ist dennoch sehr einfach und intuitiv zu bedienen.

Die vier Hauptmerkmale der BeSafe Newborn Haven

Ergonomie: Die Newborn Haven ermöglicht eine starke Hüftbeugung und wurde vom International Hip Dysplasia Institute als „hip healthy product“, also „ Hüftgesunde Trage“, anerkannt. Mit ihrem einzigartigen „Beuteldesign“ unterstützt sie die natürliche C-Rundung des Rückens von Neugeborenen und ermöglicht eine besonders tiefe Anhock-Spreiz-Haltung.

Komfort: Der extra weiche Stoff passt sich der natürlichen Form des Babys an und sorgt für das Gefühl eines Tragetuchs. Auch für den Komfort des Tragenden hat die Babytrage viele Funktionen: Schaumstoffgepolsterte Schultergurte, die die Möglichkeit des Auffächerns bieten und ein extra breiter Hüftgurt, welcher das Gewicht des Babys trägt, unterstützen auch die Rückengesundheit der Eltern.

Einfacher Gebrauch: Mit den intuitiv einstellbaren Funktionen lässt sich die Trage einfach

und unkompliziert anlegen. So sind die Hände frei für die täglichen Aufgaben. Mit einer praktischen Tasche auf jeder Seite können kleine Gegenstände wie Telefon, Schlüssel oder Schnuller mitgeführt werden. Mithilfe verschiedener Knopfpositionen, die einfach gewechselt werden können, wird die Trage an das wachsende Baby über fünf Monate angepasst.

Nachhaltige Materialien: Die Innenseite der Trage besteht aus einer Kombination aus Baumwolle, Polyester und nachhaltig produziertem Tencel™-Lyocell. Dieser Stoff ist Öko-Tex-100-zertifiziert und damit frei von jeglichen Schadstoffen. Die Material-Kombination ist im Vergleich zu reiner Baumwolle umweltfreundlicher, da bei der Herstellung ca. 10- bis 20-fach weniger Wasser verbraucht wird. Das Material fühlt sich auf der Haut des Babys natürlich weich an. Es ist atmungsaktiv und reguliert so auf natürliche Weise die Körpertemperatur.

Der Stoff der Außenseite der Babytrage besteht aus recyceltem, nach dem Global Recycled Standard (GRS) zertifiziertem Polyester, dessen Herstellung im Vergleich zu neuem Polyester 59 Prozent weniger Energie verbraucht. Die Verwendung eines strapazierfähigen und langlebigen Materials macht die

Babytrage alltagstauglich und hält auch den wiederholenden Bewegungen von Baby und Erwachsenen stand.

Technische Informationen:

- ▶ Zulassung: CEN TR 16512 & Anerkennung durch IHDI (International Hip Dysplasia Institute)
- ▶ Tragemodus: Bauchtrageweise mit Blick nach innen
- ▶ Gewicht des Kindes: 3,2 bis 11 Kilogramm
- ▶ Richtwert für die Körpergröße: ab ca. 50 Zentimeter
- ▶ Alter (Richtwert ohne Garantie auf Nutzungsdauer oder -begrenzung): ca. 0 bis 12 Monate

Warum das Baby getragen werden sollte

Nach der Geburt eines Babys braucht die ganze Familie Berührung, Nähe und Wärme. Die weiche, ergonomische Trage bietet genau diese wohlige Nestwärme, von Anfang an: Denn mit der Trage kann ein Neugeborenes sofort getragen werden. Ein weiterer großer Vorteil ist, dass die Hände beim Tragen des Babys frei bleiben. Die gleichzeitige Betreuung älterer Kinder oder das Wahrnehmen anderer Aufgaben wie die Erledigung alltäglicher Arbeiten sind problemlos möglich.



Getragene Babys schreien weniger als Babys, die nicht getragen werden, dies haben Forschende bereits 1986 in einer Studie herausgefunden: Babys, die getragen werden, schreien tagsüber ca. 43 Prozent und in den Abendstunden sogar ca. 51 Prozent weniger (Hunziker u. Barr 1986). Die vermehrte Ruhe und Stille wiederum lässt die Eltern besser schlafen!

Haut-zu-Haut-Kontakt kommt nicht nur dem Baby zugute, sondern allen Familienmitgliedern, die das Baby tragen. Denn er steigert das Wohlbefinden und fördert soziale Beziehungen. Verantwortlich dafür ist Oxytocin, ein Hormon, das der Körper in solchen Situationen produziert. Es wird umgangssprachlich auch als „Liebes-“ oder „Bindungshormon“ bezeichnet. Die physiologischen Wirkungen eines hohen Oxytocin-Spiegels sind vielfältig: Unter anderem senkt es die Konzentration des Stresshormons Kortisol im Blut. Das Tragen hilft also, ein für die Bindung förderliches optimales hormonelles Gleichgewicht herzustellen und zu erhalten.

Das Tragen von Säuglingen trägt erheblich dazu bei, das Risiko eines plötzlichen Kindstods und eines Flachkopfsyndroms zu verringern. Auch die neurologische Entwicklung, die Gesundheit der Atemwege und des Verdau-

ungssystems des Babys sowie der Gleichgewichtssinn und die Wahrnehmung im Raum im Allgemeinen werden durch das Tragen verbessert.

Das Baby in der Babytrage von BeSafe wird auf einer Höhe getragen, in der Babys gut am sozialen Leben teilnehmen können, da sie die Gesichter und Reaktionen der Menschen um sie herum sehen können. Dies führt zu einer Stimulation der frühen Sprachentwicklung und zur Verbesserung der kognitiven Entwicklung des Babys. Denn sobald alle Grundbedürfnisse des Babys erfüllt sind, ist es ruhig und bereit, etwas über sich selbst und die Welt um sich herum zu lernen.

Das Tragen fördert die emotionale und physiologische Entwicklung des Babys: Getragene Babys sind glückliche Babys!

Literatur

Hunziker UA, Barr RG. Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial. *Pediatrics* 1986; 77(5): 641–8.



Kontaktinformationen

HTS BeSafe AS
55593 Jönköping | Schweden
Tel.: +49 1805 009663
info@hts.no

Geprüft & empfohlen



Neugeborenentrage von HTS BeSafe

Das Tragen nah am Körper ist für die Geborgenheit eines Babys sehr wichtig. Neugeborene haben dabei im Hinblick auf die Ergonomie einer Babytrage ganz besondere Bedürfnisse. Die neue Newborn Haven ermöglicht einen tiefen Sitz, stützt die natürliche Wirbelsäulenform des Kindes, hält die Arme in einer angewinkelten Position und bietet eine flexible Kopfstütze. Bequeme Polster und Gurte sowie eine leichte Einstellung unterstützen auch die Rückengesundheit der frischgebackenen Eltern.

Wir gratulieren der Firma HTS BeSafe zu ihrer Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel.



>> Aktionsreihe Orthofit: Noch mehr Kinder zum Aufstehen bewegen

„Haltung zeigen“

Marcus Hausdorf | Orthopädische Gemeinschaftspraxis Peters/Hausdorf

Gerd Rauch | Ärztlicher Leiter MVZ OCP Kassel



Im Jahr 2010 hat der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) eine bundesweite Aufklärungskampagne für Grundschüler ins Leben gerufen. Es wurde die Aktion Orthofit „Zeigt her Eure Füße“ in den Kultusministerien vorgestellt und in den ersten Klassen der Grundschulen zum Mitmachen aufgerufen. Eine Erfolgsgeschichte, die in diesem Jahr fortgeschrieben werden soll, indem sie um ein zweites, parallel angebotenes Kapitel respektive Konzept mit etwas anderer Zielgruppe erweitert wird.



Als „Bewegungsärzte“ agieren

Als Fachärzte für den Bewegungsapparat liegt es in unserem Interesse, für mehr und gesündere Bewegung in unserer zunehmenden „Sitzgesellschaft“ zu sorgen. Hier gilt es, mit „Prävention vor Heilung“ als BVOU voranzugehen. Gerade Kinder sitzen sieben bis acht Stunden pro Tag, sowohl in der Schule als auch aufgrund veränderter Lebensgewohnheiten, wie häufiges Computerspielen und Fernsehen, in ihrer häuslichen Umgebung und Freizeit.

Durch diesen Bewegungsmangel kommt es vermehrt zu Haltungsschäden selbst schon bei Kleinkindern, aber auch zu Muskeldefiziten in Armen und Beinen, einhergehend mit Übergewicht. Diesem Trend können wir als „Bewegungsärzte“ frühzeitig entgegenwirken und bereits Grundschulkinder mit der Aktion Orthofit „Zeigt her Eure Füße“ zu mehr Aktivität und Körperbewusstsein anregen. Darüber hinaus können wir jetzt auch eine gerade Körperhaltung durch eine kräftige Rumpfmus-

kulatur mit der neuen Aktion Orthofit „Haltung zeigen“ fördern. Unsere Präventionsprogramme sind also künftig breiter aufgestellt, richten sich an Grundschulkinder und können auch eigenständig von den Lehrern durchgeführt werden. Der BVOU unterstützt die Schulen mit Material.

Kinder allen Alters motivieren

Der BVOU startete im November 2019 schon zum zehnten Mal die bundesweite Aktionswoche Orthofit „Zeigt her Eure Füße“. In den Jahren 2020 und 2021 musste die Umsetzung dieser Fuß-Kampagne leider coronabedingt pausieren. Die Schirmherrschaft der Aktionswochen Orthofit „Zeigt her Eure Füße“ wird seit dem Jahr 2011 regelmäßig durch den amtierenden Bundesgesundheitsminister übernommen, der in all den Jahren immer voll des Lobes für die Veranstaltung des BVOU war. Die Erst- und Zweitklässler als primäre Zielgruppe für das Kernthema Fußgesundheit wurden bisher von Orthopäden des BVOU in etwa 1.100 Schulen in über 3.000 Schul-

klassen mit circa 100.000 Schulkindern besucht. Die Resonanz aus dem Umfeld auf die Teilnahme an der jährlichen Aktionswoche war bisher immer großartig. Die Verantwortlichen der angefragten Einrichtungen, die lokale und überregionale Presse, die im Anschluss an die Kampagne in orthopädischen Praxen vorstellig gewordenen Eltern von Kindern mit weiter abklärungsbedürftigen Füßen und nicht zuletzt auch die Kinder in den beteiligten Grundschulklassen selbst äußerten sich durchweg begeistert. Besonders attraktiv war, dass es sich um eine komplett ehrenamtliche Unternehmung handelte, die seit über zehn Jahren vollständig aus der Initiative der teilnehmenden orthopädischen Ärzteschaft sowie aus beitragsfinanzierten Mitteln des BVOU ohne Erhebung von Gebühren oder Unterstützung durch externe Sponsoren heraus erfolgte. Diese Erfolgsgeschichte soll nun fortgeschrieben werden, indem die Aktion Orthofit um ein zweites, parallel angebotenes Konzept mit etwas anderer Zielgruppe um die Kampagne „Haltung zeigen“ erweitert wurde.



Neben der Schirmherrschaft durch den Bundesgesundheitsminister für die Aktion Orthofit „Haltung zeigen“ konnte der DHB-Nationalspieler und Bundesliga-Handballprofi Timo Kastening (Rechtsaußen beim MT Melsungen und der DHB-Nationalmannschaft) als Botschafter gewonnen werden. Durch die zweigleisige Ausgestaltung der Aktionswoche Orthofit ist die Attraktivität weiterhin gesichert, die Zielgruppe erweitert und vielleicht auch der kleine Beitrag der Mitglieder des BVOU an der Prävention von kindlichen Erkrankungen und Entwicklungsschäden ein wenig größer geworden.

Wie können Ärzte teilnehmen?

Die Koordination für das Ausrollen beider Aktionen übernimmt die Geschäftsstelle des BVOU. Nach Auswahl einer lokalen Schule und Rücksprache mit der Schulleitung sollte der geplante Besuch bei der Geschäftsstelle des BVOU angemeldet werden, diese unterstützt dann in der Organisation und mit der Zusendung von Presseinformationen und den Materialien für die Schulkinder. Im Anschluss ist es sinnvoll, die lokale Presse über den geplanten Termin zu informieren, für eine Berichterstattung oder gegebenenfalls die Erstellung von Fotos der Aktion. Hierfür ist in Absprache mit der Schule die Einholung einer Einverständniserklärung der Eltern der beteiligten Kinder aus datenschutzrechtlichen Gründen erforderlich, sollten diese beispielsweise auf einem Foto in der Lokalzeitung abgebildet werden. Wünschenswert ist jetzt nur noch, dass sich auch in Zukunft wieder möglichst viele Kollegen des BVOU aktiv an der Aktionsreihe Orthofit beteiligen und den Weg in viele Schulen der Republik finden – davon profitieren die Kinder und Lehrkräfte, wir als teilnehmenden

Im Rahmen der jährlichen Aktionswoche in der zweiten Novemberhälfte dieses Jahres führten interessierte Kollegen die Aktion Orthofit „Zeigt her Eure Füße“ und/oder zusätzlich „Haltung zeigen“ durch.

Das Konzept beinhaltet altersgerecht vermittelte Informationen über beispielsweise Schulranzen, Sitzhaltung, Handy-Nacken, Wirbelsäulenentwicklung oder Bewegungsmangel mit gemeinsamer aktiver Durchführung kindgerechter Rückenübungen beim Besuch in den Schulklassen. Hierzu sind auf der Seite www.aktion-orthofit.de Demonstrationsvideos zu finden. Eine entsprechende informativ und anschaulich professionell gestaltete Broschüre mit Informationswert, auch für die Eltern, ist ebenfalls verfügbar. Übungsanleitungen für Lehrkräfte zur Umsetzung der Rückenübungen mit den Kindern im Unterricht, im Anschluss auch unabhängig vom Schulbesuch der Ärzte, sowie QR-Code-Verlinkung zu den Übungen auf der Website www.aktion-orthofit.de wurden produziert.



Dr. med.
Marcus Hausdorf



Dr. med.
Gerd Rauch

Fachgruppe durch einen Image- und Werbeeffekt in unserem Umfeld und nicht zuletzt auch der BVOU durch eine positive Wahrnehmung!



Kontaktinformationen

Dr. Marcus Hausdorf
Stellvertretender
BVOU-Landesvorsitzender Niedersachsen
Gemeinschaftspraxis für Orthopädie
Dr. med. Hausdorf und Peters
29640 Schneverdingen

Dr. Gerd Rauch
BVOU-Landesvorsitzender Hessen
Orthopädisch-chirurgische Praxisklinik
Kassel – MVZ OCP Kassel
34123 Kassel



>> Erstattung von Osteopathie-Behandlungen

Service-App für Mitglieder hilft bei der täglichen Praxisarbeit

Jacqueline Damböck | Bundesverband Osteopathie e. V.

Osteopathie ist keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Dennoch haben ca. 100 Krankenkassen in ihren Leistungen vermerkt, dass zum Beispiel osteopathische Behandlungen teilweise bezuschusst werden. Doch Höhe und Umfang richten sich nach der einzelnen Satzung.

Die Osteopathie ist eine natürliche, medizinische und ganzheitliche Heilmethode. Besonders bei Rückenschmerzen können osteopathische Techniken Abhilfe schaffen. Kein Wunder also, dass sie immer beliebter wird: Rund jeder siebte Deutsche war bereits beim Osteopathen und etwa die Hälfte könnte sich vorstellen, die ganzheitliche Heilmethode in Anspruch zu nehmen. Und es kommt noch besser: Laut einer Patientenumfrage mit rund 6.000 Teilnehmern bestätigten fast alle, dass sie die osteopathische Behandlung weiterempfehlen würden. Doch Osteopathie ist – ähnlich wie andere komplementärmedizinische Ansätze – keine Kassenleistung. Oder?

Übersicht der Krankenkassen, die Osteopathie bezuschussen

Auf unserer Homepage finden Sie eine Übersicht (bit.ly/KK-Erstattung), welche gesetzliche Krankenkassen (GKV) auflistet, die Osteopathie bezuschussen.

Da es allerdings von der jeweiligen Satzung der Krankenkasse abhängt, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Osteopathie-Behandlung bezuschusst wird, empfehlen wir Ihnen, Ihre Patienten bereits vor dem ersten Termin dahingehend zu informieren. Verweisen Sie dazu gerne auf unsere Krankenkassenliste unter bit.ly/KK-Erstattung.

Was sollte mein Patient wissen?

Für Patienten haben wir in unserem Blog „Osteopathie Magazin“ das Thema bereits aufgegriffen und Hinweise dazu gegeben [1].



Ob und in welcher Höhe die Krankenkasse eine Osteopathie-Behandlung erstattet, wird in deren Satzung festgelegt. Es ist eine freiwillige Leistung.

Wichtig für Sie als Therapeut:

- ▶ Die Bezuschussung der Osteopathie-Leistung ist eine **freiwillige** Leistung der jeweiligen Krankenkasse.
- ▶ Die Krankenkasse entscheidet, ob, in welcher Höhe und unter welcher Voraussetzung sie eine osteopathische Behandlung bezuschusst. Bei privaten und Zusatzversicherungen sowie Beihilfe entscheidet auch der selbstgewählte Tarif über die Erstattung.
- ▶ Patienten sollten bereits vor ihrem ersten Besuch die Modalitäten mit ihrer Krankenkasse klären – am besten direkt mit dem jeweiligen Sachbearbeiter.

Service-Angebot für unsere Mitglieder

BVO-Mitgliedern steht seit Anfang des Jahres eine eigene App zur Verfügung, mit der sie nicht nur ihre Mitgliedsdaten verwalten können, sondern auch jederzeit top informiert bleiben sowie ihr persönliches Lernarchiv in der Tasche haben. Auch die Kommunikation mit dem BVO-Team ist leicht und schnell.

In der BVO-App stehen den Mitgliedern auch verschiedene Vorlagen zur Verfügung, die

ihnen bei der täglichen Praxisarbeit helfen, unter anderem eine Vorlage eines Behandlungsvertrags, in dem ein Punkt zur Kostenübernahme aufgeführt ist, der mit dem Patienten besprochen werden kann.

Nachgeschaut – im BVO-Webinar

Häufig lassen sich Probleme bereits im Vorfeld umschiffen. Ausschlaggebend ist in den meisten Fällen eine gute Kommunikation. Was man hier tun kann und weitere Tipps zum Thema hat Claudia Höning von „Erfolg in Heilberufen“ in einem unserer BVO-Webinare zusammengefasst. Als BVO-Mitglied können Sie jedes BVO-Webinar in der App bzw. im Mitgliederbereich jederzeit ansehen.

Quelle:

[1] <https://bv-osteopathie.de/2022/08/02/werden-osteopathie-behandlungen-erstattet>



Kontaktinformationen

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 09232 8812624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de



>> Hybride Trainingstherapie bei Rückenschmerzen

Digitale Gesundheitsversorgung im Kommen

Frank Schifferdecker-Hoch | FPZ

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens bietet auch diverse Chancen für die konservative Trainingstherapie. Die Offenheit von Patienten für digitale Produkte wird größer, der persönliche Kontakt zu Therapeuten jedoch weiterhin geschätzt.

Aus diesem Grund hat FPZ sich dazu entschieden, beide Ansätze in einem hybriden Modell zu vereinen und hat sein bekanntestes Therapieprogramm, die FPZ RückenTherapie, um zusätzliche digitale Module erweitert:

- ▶ Bewegungsübungen für zu Hause
- ▶ Online-Edukationskurse zu den Themen Schmerz und Verhaltensänderung

Damit haben Patienten die Möglichkeit, persönliche Betreuung in der Präsenztherapie zu erfahren, kombiniert mit zusätzlichen Modulen, die sie bequem von zu Hause aus absolvieren können. Hybride Therapiemodelle verbinden damit die Vorteile aus der analogen und digitalen Welt.

Dieser hybride Ansatz ist auch die Basis für alle seit 2018 neu entwickelten Therapieprogramme von FPZ.

Digitaler Umbruch bei Krankenkassen

Denn der grundsätzliche Ausbau digitaler Angebote steht auch bei vielen Krankenkassen auf der Agenda. Ob neue medizinische Angebote oder Serviceleistungen: Es findet ein digitaler Umbruch statt.

„Wir nehmen ein gesteigertes Interesse vieler Krankenkassen an unseren hybriden Lösungen wahr, bei denen Patienten sowohl im Therapiezentrum als auch zu Hause trainieren. Diese Lösungen eignen sich hervorragend als Einstieg in die digitale Gesundheitsversorgung. Aber auch die Nachfrage nach rein digitalen Angeboten steigt gerade enorm“, so Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Geschäftsführer der FPZ GmbH.

Ohne Operation zu mehr gesunden Lebensjahren

Die Ziele des hybriden Therapieprogramms sind identisch zum analogen Angebot: mehr gesunde Lebensjahre und das Vermeiden unnötiger Operationen.

Erfahren Sie hier mehr:



Kontaktinformationen

Dr. Frank Schifferdecker-Hoch
Tel.: 0221 99530751
Dr.Frank.Schifferdecker-Hoch@fpz.de
www.fpz.de

Was ist die FPZ RückenTherapie?

Die FPZ RückenTherapie ist eine mit wissenschaftlichen Methoden entwickelte, analysegestützte Trainingstherapie für Menschen mit chronischen und/oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen. Eine ärztliche Untersuchung stellt sicher, dass die Therapie aus medizinischer Sicht für den Patienten geeignet ist.

Eine spezielle Eingangsanalyse im FPZ Therapiezentrum zu Beginn objektiviert und quantifiziert den Funktionszustand der Muskulatur des Patienten und ermöglicht auf dieser Basis eine individuelle Therapie. Diese erfolgt mit zwei Therapieeinheiten

wöchentlich an validen Analyse- und Trainingssystemen, ergänzt durch Funktionsgymnastik, sowie Entlastungs- und Entspannungsübungen. Zusätzlich trainieren Patienten zweimal wöchentlich zu Hause und erhalten Zugang zu Online-Edukationskursen zu den Themen Schmerz und Verhaltensänderung. Die Abschlussanalyse ermittelt dann die objektive und subjektive Wirksamkeit der Trainingstherapie.

Jeder Rückenschmerzpatient wird während der gesamten FPZ RückenTherapie durch speziell ausgebildete Therapeuten durchgehend persönlich betreut.

Wie unterscheidet sich die FPZ RückenTherapie von anderen Angeboten?

Die FPZ RückenTherapie bietet eine umfassende Funktionsanalyse und Therapie der gesamten lenden-, brust- und halswirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Dadurch kann die FPZ RückenTherapie ganz individuell auf den Patienten zugeschnitten werden. Die Wirksamkeit der FPZ RückenTherapie ist wissenschaftlich nachgewiesen*. Zudem wird die FPZ RückenTherapie ausschließlich durch spezifisch ausgebildetes Personal erbracht, das jeden Patienten ganz persönlich betreut.

* Bei neun von zehn Teilnehmern verbessern sich die vorhandenen Rücken- bzw. Nackenschmerzen nach dem dreimonatigen Aufbauprogramm.



>> Ein weiter Weg von der Lendenwirbelsäule zu den Kiefergelenken

Fehlhaltung kann vielfältige Symptome verursachen

Dorothea Haslinger | Physiotherapeutin, Leiterin des fachlichen Netzwerks Arbeit, Gesundheit und Prävention, Physio Austria

Unzählige Empfehlungen und Hilfsmittel sind für Menschen mit Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparats, insbesondere des Rückens oder der Extremitäten, verfügbar. Für viele Betroffene stellt es eine große Herausforderung oder gar eine Überforderung dar, die richtige Wahl zu treffen. Doch auch Experten müssen sich in dem „Dschungel“ an Informationen zurechtfinden. Dorothea Haslingers Erfahrungsbericht aus ihrer langjährigen Tätigkeit als Physiotherapeutin und Beratungstätigkeit in Unternehmen, im Bereich der Ergonomie und Gesundheitsförderung, zeigt auf, worauf man bei Patienten mit geänderten Lebensgewohnheiten achten sollte.



Nicht nur Laien müssen sich mit dem Überangebot an Information auseinandersetzen, auch wir, die Experten, stellen uns immer wieder dieser Herausforderung. Kaum fühlt man sich gut informiert, ergeben sich neue wissenschaftliche Erkenntnisse oder technische Errungenschaften, die im Praxisalltag zu berücksichtigen sind, wie zum Beispiel neue ergonomische Hilfsmittel. Wir alle sind daher gefordert, unsere Arbeits- und Handlungsqualität immer wieder zu reflektieren und dem aktuellen Wissensstand anzupassen.

Am Anfang meiner Tätigkeit als selbstständige Physiotherapeutin suchten mich vor allem Patienten mit Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule oder Schulter auf. Nun könnte man meinen, dass die Orthopäden, die mir die Patienten zuwiesen, ihren Behandlungsschwerpunkt auf diese beiden Bereiche eingegrenzt hatten. Doch dem war nicht so, denn auch die Behandlung von Patienten mit Beschwerden in anderen Körperregionen war und ist tägliche Aufgabe in meinem Therapiealltag.

Von der Schreibmaschine zum Computer

Von Beginn an hinterfragte ich in der Anamnese den Arbeitsplatz meiner Patienten. Es war zu der Zeit, als die gute alte Schreibmaschine durch den Computer abgelöst wurde. Das Mobiliar änderte sich und somit auch die ergonomischen Gegebenheiten. So mussten beispielsweise die Arbeitshöhe von Tisch- und Bürostuhl sowie auch die Bildschirmhöhe neu abgestimmt und angepasst werden. Die Büromöbelhersteller benötigten jedoch eine geraume Zeit, um ihr Angebot entsprechend nachzurüsten. Dies hatte zur Folge, dass den Menschen an ihren Arbeitsplätzen, vor allem im Büro, zunächst keine ergonomisch angepassten Computerarbeitsplätze zur Verfügung standen. Die Folge waren vielfältige körperliche Beschwerden, die einen Arztbesuch nötig machten.

Die einzig große Herausforderung in der Behandlung war nicht mehr nur ein Bandscheibenprolaps im Bereich der Lendenwirbelsäule, sondern es zeigten sich zunehmend auch

Blockaden des Iliosakralgelenks, Instabilitäten im thorakolumbalen Übergang, sternokostale Belastungssyndrome, Rippengelenksblockaden, Schulterbeschwerden, allen voran Probleme mit dem Akromioklavikulargelenk. Im Laufe der Zeit kamen nach und nach noch andere Beschwerdebilder hinzu, wie HWS-Syndrom, Tinnitus, Hörsturz, Vertigo, Sehstörungen und Kiefergelenksüberlastungen bis hin zum Karpaltunnelsyndrom, die primär Grund für eine Behandlung waren.

Dies führte dazu, dass nicht nur innovative Therapiekonzepte und Heilmethoden entwickelt wurden, sondern auch in Sachen Ergonomie neue Konzepte ausgearbeitet und angeboten werden mussten. Die Büromöbelhersteller mussten ebenfalls nachrüsten und entwickelten daraufhin neue Möbel, die den Menschen mit Büroarbeitsplätzen bis heute gute Dienste leisten.

In der Therapie hat sich ebenfalls einiges geändert: Fort- und Weiterbildungen ermöglichten, dass sich interdisziplinäre Teams mit



hohem Wissen und Können zusammenfinden konnten, um den Patienten einen möglichst hohen Standard an Prävention und Therapie anbieten zu können.

Veränderte Beanspruchung führt zu neuen Beschwerden

In jüngster Vergangenheit konnte ein weiteres, nicht selten chronifizierendes Schmerzsyndrom gehäuft in der Orthopädie, nun auch in den Physiotherapiepraxen beobachtet werden: Störungen des kraniozervikalen Übergangs.

Ursache dieses Symptomkomplexes sind längere Tätigkeiten mit flektierter Halswirbelsäule. Die Folge können Verspannungen und Schmerzen im Nacken bis hin zu Knochenmarksödemen am Os occipitale sein. Ein Beispiel ist die häufige Handynutzung. Studien (Shahar u. Sayers 2018) der University of the Sunshine Coast in Australien konnten zeigen, dass sich nicht nur Schmerz durch einseitige Bewegungen manifestiert, sondern auch das Okziput in Mitleidenschaft gezogen wird. Die Handynutzung erfolgt meist im Stehen und Gehen, dabei wird der Kopf immer wieder gehoben, um Hindernisse zu erkennen und ihnen ausweichen zu können. Dieser ständig unterschiedliche Zug der Sehnenansätze auf das Periost führt zur Kalzifizierung am Sehnenansatz. Die Hälfte der Studienteilnehmer zeigte am Hinterhaupt Sehnenverknöcherungen. Daraus resultiert eine fehlende Elastizität, welche zur möglichen Bewegungseinschränkung führt. Hinzu kommt, dass im Vergleich zur aufrechten Körperhaltung die Zugkräfte bei vorgeneigtem Kopf bis zu sechsfach stärker wirken.

Die Veränderung des Skeletts ist eher bei Menschen im höheren Alter, durch die fortschreitende Degeneration, bekannt. Die Beobachtung der australischen Wissenschaftler ist deshalb besonders besorgniserregend, da hier muskuloskeletale Veränderungen bereits

in frühen Lebensjahren durch veränderte Lebensgewohnheiten beobachtet wurden, vor allem bei jungen Personen, die exzessiv Smartphones und Tablets nutzen.

Auch wenn diese Studie nicht völlig belegen konnte, dass die beobachteten Veränderungen allein auf die Smartphone-Nutzung zurückzuführen sind, ist allgemein bekannt, dass eine erhöhte Zugbelastung an einzelnen Strukturen zur Überlastung und somit zur Symptomsteigerung beitragen kann.

Kraniomandibuläre Dysfunktion durch Fehlhaltung

Überdies besteht ein Zusammenhang zwischen Fehlhaltungen der Halswirbelsäule und Kiefergelenk. Nicht selten werden Patienten mit einer kraniomandibulären Dysfunktion (CMD) fehlbehandelt aufgrund einer falschen Diagnosestellung. Das Kiefergelenk (Articulatio temporomandibularis) stellt die bewegliche Verbindung zwischen Os temporale und Mandibula dar. Gerade das Os temporale bildet einen anatomischen Ankerpunkt für viele Strukturen. So ist zum Beispiel der Musculus sternocleidomastoideus mit dem Schädelsknochen (Neurokranium – im Speziellen mit dem Os temporale) verbunden. Treten in diesem Bereich ein erhöhter Muskeltonus oder Blockaden auf, kann dies zu Fehlstellungen des Os temporale (bewegliches Kollagengewebe zwischen den Suturen) führen. Es treten Wechselwirkungen zwischen HWS, Kiefergelenk und Ohr auf, da Nerven, Bänder und Muskeln HWS und Kiefergelenk mit dem Gehörgang, dem Mittelohr und den Gesichts- und Kopfnerven verbinden. Ebenso liegen Anastomosen des N. trigeminus und N. suboccipitalis in diesem Bereich vor, welche bei Reizung nerve Schmerzen auslösen können. Symptome wie HWS-, Schulter- und Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, Hörminderung/-geräusche oder Missempfindungen, Schwindel, Sehstörungen, Schluckbeschwerden, Heiserkeit, Zahnschmerzen, Zahnknirschen und vieles

mehr können Teil einer kraniomandibulären Dysfunktion sein. All dies kann durch Fehlhaltungen, schlechte Arbeitshaltung, Skoliosen oder gar Beinlängendifferenzen ausgelöst werden. Daher sollten Therapeuten, die Patienten mit derlei Symptomen betreuen oder die Fehlhaltungen am Arbeitsplatz ausgesetzt sind, auch immer an die Diagnose CMD denken, und bei Bedarf Maßnahmen in diese Richtung ergreifen.

Welche Therapieansätze neben der Vermeidung der auslösenden Verhaltensmuster notwendig sind, kann nur durch die individuelle Befundung erhoben werden.

Quelle:

Shahar D, Sayers MGL. Prominent exostosis projecting from the occipital squama more substantial and prevalent in young adult than older age groups. *Int J Sci Rep* 2018; 8(1): 3354.



Dorothea Haslinger



Kontaktinformationen

Dorothea Haslinger
Physiotherapeutin, Physiotherapie
und Ergonomie Haslinger, Ergonomie
& betriebliche Gesundheitsförderung,
Leiterin des fachlichen Netzwerks
Arbeit, Gesundheit und Prävention
Physio Austria, Bundesverband
der PhysiotherapeutInnen
Österreichs | 1080 Wien

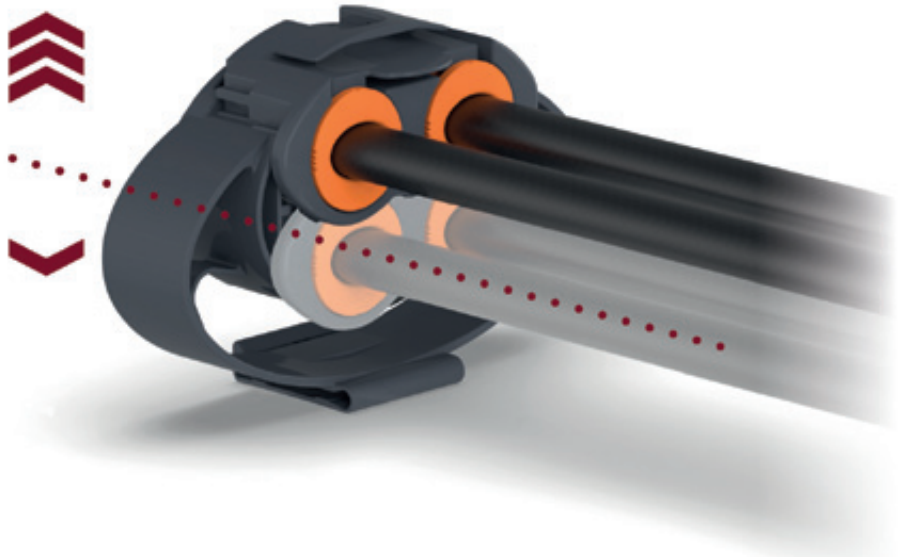


>> Neuer Standard für ergonomische Betten

Innovation von Lattoflex ermöglicht noch mehr Schläfern schmerzfreie Nächte

Nach Informationen von Lattoflex

Was mit der Erfindung des ersten Holzlattenrostes der Welt 1957 begann, wurde für Lattoflex zur Passion: Menschen in der Nacht schmerzfrei zu lagern und ihnen so mehr Lebensqualität zu schenken. Jetzt legt der ehrgeizige Bettenhersteller aus Bremervörde noch eine Schippe drauf und präsentiert eine Körper-Anpassung nie dagewesenen Ausmaßes.



Vor 65 Jahren veränderte die Idee, den schlafenden Körper in der Nacht auf flexiblen, unabhängig federnden Leisten zu lagern, um schmerzfrei zu schlafen, den Bettenmarkt für immer. Zu Beginn noch verspottet, ist der Holzlattenrost heute zigfach kopiert in über 90 Prozent aller deutschen Betten. Er bildet die unsichtbare Basis der Matratze.

Liegekomfort nach Maß

1977 legte Lattoflex nach und schuf mit der Zonenverstärkung des Lattenrostes zum ersten Mal die Möglichkeit, jedes einzelne Segment in der Härte anpassen zu können. So konnte dem schlafenden Körper in der Nacht noch mehr individuelle Unterstützung gewährt werden.

Mit der Einführung der Flügelfederung 1996 gelang den Entwicklern aus dem Elbe-Weser-Dreieck dann noch einmal ein regelrechter Geniestreich: Die durch zahlreiche, bewegliche Flügel aufgelöste Oberfläche revolutionierte die Vorstellung ergonomischen Schlafens erneut. Die sehr detaillierte Anpassung des Bettes an den Körper erreichte neue Dimensionen und sorgte für ein gut ausgestütztes und gleichzeitig wohliges Liegegefühl – wie auf Wolken.

Doch auch der neue Standard körpergerechten Liegens barg weiterhin Verbesserungspotenzial. „Die Oberfläche von Betten ist flach und gerade – Menschen sind das nicht“, so Boris Thomas, Geschäftsführer von Lattoflex.

Fachleute kennen die bis dato ungelösten Probleme:

- ▶ Die sogenannte Nulllinie blieb konstant. Mit einer Zonenverstärkung einzelner Leisten war zwar eine Verhärtung der Federung zu erreichen. Dynamik und Federweg der hochflexiblen Oberfläche wurden dadurch jedoch eingeschränkt.
- ▶ Eine Entlastung durch Absenken der Leisten, wie es mittlerweile in der Schulterzone möglich war, ließ sich in anderen Bereichen nicht realisieren.
- ▶ Eine Anhebung einzelner Leisten, bei vollem Erhalt der Federung, blieb eine Wunschvorstellung.

Auch andere Hersteller versuchten sich an einer Lösung. Sie schufen Möglichkeiten, die nur in eine Richtung, nach oben oder unten, verstellt werden konnten, deren Handhabung


äußerst kompliziert war, oder die nicht nachgerüstet werden konnten.

Körper-Anpassungs-System sorgt für entspannte Nächte


Den Entwicklern in Bremervörde war das nicht genug. Und ihr Ehrgeiz zahlt sich aus, denn sie schafften den Durchbruch in der Lattoflex-Schlafforschung: Seit Sommer 2022 ist die neue Produktserie Lattoflex 300 Plus mit integriertem Körper-Anpassungs-System (KAS) in führenden Fachgeschäften „Lattoflex-Schlafwerk“ erhältlich.

Das völlig neuartige Körper-Anpassungs-System geht weit über eine bloße Produktverbesserung hinaus. Mit ihm lässt sich das Lattoflex-Bett in fünf Stufen exakt auf die Wirbelsäule des Schläfers einstellen und so Druckgefühl und Verspannungen vermeiden. Ohne Werkzeug kann das Bett wie maßgeschneidert auf den Rücken des Schläfers angepasst werden. Dabei ist die Nulllinie problemlos sowohl nach oben wie auch nach unten veränderbar. Federung und Dynamik des Lattenrostes, und damit das einzigartige Liegegefühl, bleiben beim Anheben oder Absenken des Körper-Anpassungs-Systems genauso erhalten, wie eventuelle Einstellungen der Härte.

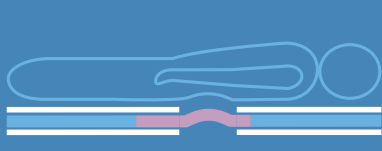
Vier konkrete Beispiele verdeutlichen mögliche Einsatzgebiete für die Verschiebung der Nulllinie nach oben oder nach unten mittels des Körper-Anpassungs-Systems:



- Verlängerung der Schulterzone bei Verspannungen in Hals und Nacken. So wird die Schulter in Seitenlage sanft nach unten entlastet.



- Mit der Becken-Entlastungszone wird das Druckgefühl in Seitenlage vermindert – vor allem für Seitenschläfer eine willkommene Erleichterung.



- Sanfte Anhebung des unteren Rückens macht das Bett zur Quelle der Erholung.



- Sanfte Anhebung der Knie zur Entlastung der Längsbänder, um Rückenschmerzen am Abend zu lindern.

Geprüft & empfohlen



Körper-Anpassungs-Systems (KAS)

Die in fünf Stufen dosierbare Verstellung des Körper-Anpassungs-Systems (KAS) sorgt für exakte Anpassung an mögliche Problembereiche des Schläfers. Hiermit kann beispielsweise eine starke Lordose anatomisch korrekt ausgestellt werden.

Die verbesserte Körperanpassung in der zertifizierten Lattoflex-Unterfederung wird vom Gütesiegel-Expertengremium als besonders rückenfreundlich bewertet.

Lattoflex 300 Plus mit dem neuen Körper-Anpassungs-System (KAS) ist endlich das erste Bett, das sich wirklich an die Bedürfnisse des Schläfers anpasst. Mit ihm ist es möglich, die Liegefläche so detailliert wie nie zuvor an die individuelle Körperkontur und gesundheitlichen Bedürfnisse anzupassen. Für entspannte Nächte und eine Steigerung der Lebensqualität am Tage.

ten der Rahmen Lattoflex 300 Plus, als auch nachrüstbar für alle Lattoflex-Rahmen der Produktserie 300 ab dem Baujahr 2013. Das Körper-Anpassungs-System kann sowohl bei manuell wie auch bei motorisch verstellbaren Betten problemlos eingesetzt werden. Es kann jederzeit – auch nach Jahren – erneut und ohne großen Aufwand an den Schläfer angepasst werden.

gen möchte, kann dies beim nächstgelegenen Fachgeschäft „Lattoflex-Schlafwerk“ tun.

Und der Clou: Das neue Körper-Anpassungs-System (KAS) gibt es integriert in fünf Leis-

ter Wer sich selbst von der revolutionären Anpassbarkeit des neuen Lattoflex 300 Plus überzeu-

 **Kontaktinformationen**

Lattoflex
27432 Bremervörde
Tel. 04761 9790
info@lattoflex.com
www.lattoflex.com



Die neuartigen Federelemente mit Körper-Anpassungs-System (KAS) ermöglichen eine Absenkung einzelner Leisten um 6 mm, oder eine Erhöhung um bis zu 18 mm. Im Vergleich zu einfachen Härteregulierungen bietet das Körper-Anpassungs-System (KAS) damit eine noch exaktere Anpassung an individuelle Bedürfnisse, bei gleichzeitigem Erhalt der Federungs-Eigenschaften und damit des besonderen Liegegefühls.



>> Side Plank Antirotation Balance

Beispielübung für die aktive Therapie bei Rückenbeschwerden

Denis Overlöper | Physiotherapeut B. Sc., Natascha Bauer | Sportwissenschaftlerin B. Sc.



Bei Patienten mit unspezifischen (chronischen) Rückenschmerzen lassen sich in der klinischen Untersuchung häufig mangelnde Potenziale in der Bewegungskontrolle sowie Kraftdefizite in der Rumpfmuskulatur feststellen. Beides kann mit der Übung Side Plank Antirotation Balance trainiert werden.

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden in der westlichen Gesellschaft. Laut der Kranklast-Studie BURDEN 2020 gaben 61,3 Prozent der Menschen in Deutschland an, in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Schmerzen im unteren Rücken waren dabei etwa doppelt so häufig wie Schmerzen im oberen Rücken. Die Ursachen für den Schmerz sind häufig unklar.

In der therapeutischen Praxis fällt auf, dass Patienten mit Bewegungskontrollstörungen oftmals Defizite sowohl in der sensorischen Wahrnehmung als auch in der Ansteuerung der Rumpfmuskulatur haben. Beides sollte im Rahmen einer aktiven Therapie verbessert werden.

Sensomotorisches Training

Training auf labilen Untergründen kann die Wahrnehmung sowie die Propriozeption von Rückenschmerzpatienten positiv beeinflussen. Da Übungen auf labilen Untergründen deutlich komplexer sind als auf festem Boden,

sollten diese durch ein progressives Übungsprogramm vorbereitet werden.

Rumpfkraft

Viele Patienten mit Rückenbeschwerden führen bereits ein Training des Rumpfes durch. Jedoch werden meist Übungen genutzt, die zu schwer oder zu leicht für den Trainierenden sind. Außerdem findet die seitliche Rumpfkette nicht immer Beachtung. Um ein ausgeglichenes Muskelkorsett im Rumpf nutzen zu können, sollte nicht nur die Kraft einzelner Muskeln im Vordergrund stehen, sondern auch das Zusammenspiel einzelner Rumpfmuskeln. Zum Beispiel können Übungen in der Seitstützposition die Rekrutierung der schrägen sowie paraspinalen Muskeln verbessern. Auch ein Training der Rumpfkraft sollte progressiv gestaltet werden.

Side Plank Antirotation Balance

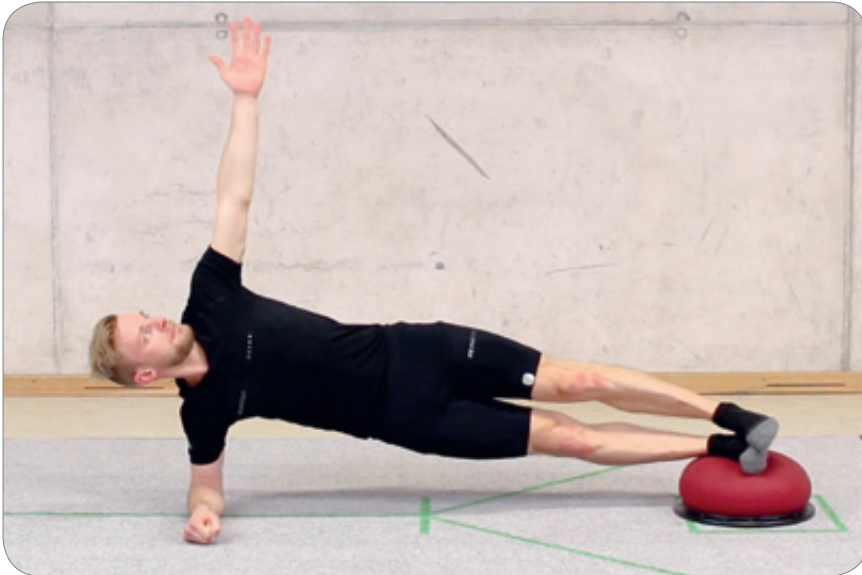
Die folgende Übung bietet sich für das Training der Potenziale in der Bewegungskontrolle sowie der Rumpfkraft an, da sie beide Aspekte verbindet. Sie versteht sich als Ziel-

übung und sollte individuell an den Patienten angepasst werden.

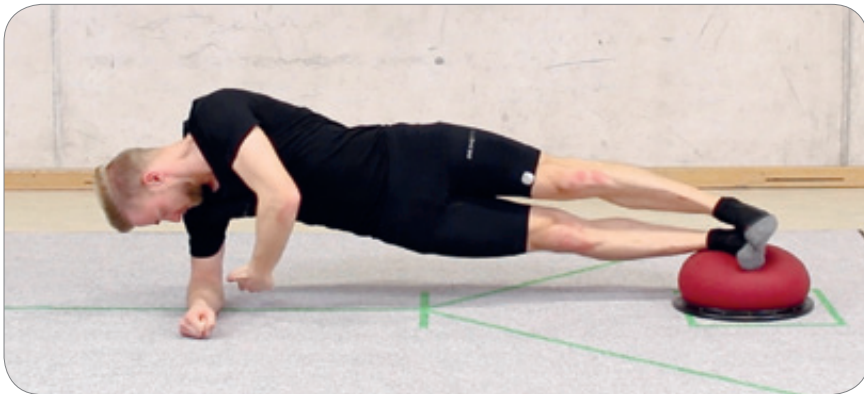
Durch die geforderte Beckenkontrolle bei gleichzeitiger Rotation der Wirbelsäule wird die Propriozeption und sensorische Wahrnehmung stark gefördert. Anfangs kann der Therapeut dem Patienten mit taktilen Reizen oder einer visuellen Kontrolle durch einen Spiegel helfen, die Übung mit einer guten Bewegungsqualität durchzuführen.

Ausgangsstellung:

- ▶ Seitlicher Unterarmstütz: Ellenbogen unter dem Schultergelenk, Knie gestreckt, der untere Fuß auf einem labilen Untergrund (zum Beispiel auf dem TOGU Mini-Jumper).
- ▶ Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Schulter und Ohr bilden in der Frontalebene eine Linie.
- ▶ Nase, Brustbein, Schambein und Kontaktpunkt Knöchel bilden eine Linie in der Sagittalebene.
- ▶ Der obere Arm zeigt mit ausgestrecktem Ellenbogen zur Decke.



Side Plank Antirotation Balance: Ausgangstellung



Side Plank Antirotation Balance: Endstellung

Ausführung:

- ▶ Über eine Bewegung von Schulter- und Ellenbogengelenk wird der obere Arm aus der Ausgangsstellung in Richtung Boden bewegt. Er berührt, wenn möglich, den Boden kurz vor dem Körper.
- ▶ Becken und Wirbelsäule werden während der Bewegung kontrolliert.

Darauf gilt es zu achten:

- ▶ Die Wirbelsäule bleibt in neutraler Position (Sagittal- und Frontalebene).

- ▶ Das Becken bleibt ebenfalls neutral und folgt der Bewegung nicht (antirotatorisch).
- ▶ Falls der Boden ohne Beckenrotation nicht berührt werden kann, ist es möglich, dass ein Gegenstand zur Erhöhung des Bodens genutzt oder die Bewegung in der Luft gestoppt wird.

Häufige Fehler und passende Korrekturen

Fehler 1: Kompensation über Hüftflexion

Korrektur: Nutzen eines externen Cues: Eine Faszienrolle (zum Beispiel der TOGU OS Roller) kann vor das Becken gestellt werden. Der

Patient bekommt den Auftrag, während der Übung durchgehend Kontakt zur Rolle zu halten.

Fehler 2: Absenken des Beckens

Korrektur: Taktile Reiz auf der Seite des Beckens, die zur Decke zeigt, sowie verbaler Cue, höher zu kommen. Kann der Trainierende das Becken nicht mehr in Position halten, ist dies oft ein Zeichen für ermüdete Muskulatur, die eine Pause benötigt.

Mögliche Regression: Side Plank isometric hold

Zur Vereinfachung kann der Side Plank zunächst isometrisch auf festem Untergrund durchgeführt werden. Dies hat den Vorteil, dass der Patient lernt, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen und über eine vorgegebene Zeit zu kontrollieren.

Kraft oder Propriozeption akzentuieren

Durch Modifikation der Übung kann man – je nach Befund und Ziel – den Fokus mehr auf Kraft oder die Propriozeption richten. Führt man den Side Plank Antirotation Balance auf einem stabilen Boden mit Zusatzgewicht in der Hand durch, wird die Kraftanforderung deutlich erhöht. Die Propriozeption wird stärker angesprochen, wenn die Übung auf einem labilen Untergrund und reaktiv gestaltet wird. Der Trainierende muss beispielsweise Bälle fangen oder eine zusätzliche Kopffrotation ausführen.



Kontaktinformationen

TOGU GmbH
83209 Prien-Bachham
Tel.: 08051 9038-0
info@togu.de
www.togu.de



>> Faszientherapie am Arbeitsplatz für gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen

Ergebnisse einer erfolgreichen Maßnahme im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

Nach Informationen von ErgoPhysion

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung pilotierte ein bedeutender Gesundheitsdienstleister in der Vermittlungszentrale einer großen österreichischen Gesundheitseinrichtung den Nutzen des TensionTerminators, einem Faszientherapiegerät für den betrieblichen Kontext. Die Teilnehmer waren sehr zufrieden mit dem Ergebnis und berichteten von einer deutlichen Linderung der Schmerzen.



Anwendungsstudie liefert Evidenzen

Die Effektivität der Selbstbehandlung von Faszien zur Linderung von Verspannungen und Schmerzen im Rücken-, Nacken- und Schulter-/Armbereich wurde im Rahmen einer geförderten Studie mit 300 Teilnehmern untersucht. Hier zeigte sich, dass sechs von zehn Arbeitnehmern täglich oder mehrmals in der Woche an Verspannungen und Rückenschmerzen leiden und von eingeschränkter Beweglichkeit, Schlafqualität und Konzentrationsfähigkeit berichten.

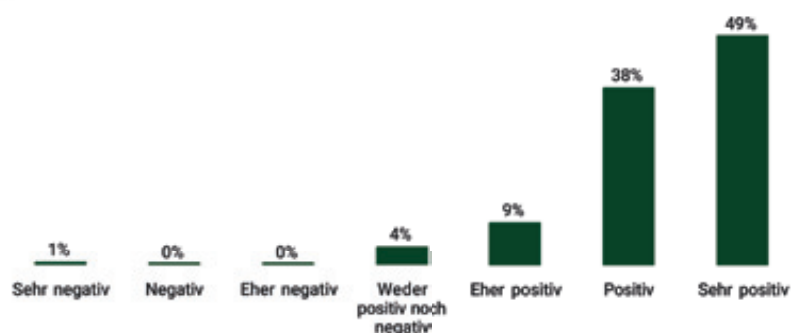
Nach dem Beobachtungszeitraum von sechs Wochen zeigten die Ergebnisse eindrucksvoll, dass bereits nach wenigen Anwendungen für zwei bis drei Minuten Verspannungen deutlich reduziert und Schmerzen gelindert werden. Auch verbesserte sich nach der Anwendung die Beweglichkeit deutlich. Die Probanden der Studie betonten, dass sich die Faszienbehandlung positiv auf ihre Rückenschmerzen ausgewirkt hat. Viele von ihnen gaben an, dass sie seit der Behandlung wieder

ohne Schmerzen arbeiten können und an Lebensqualität zurückgewonnen haben. Auch die Häufigkeit und Intensität der Schmerzen habe sich deutlich reduziert. Darüber hinaus berichteten die Teilnehmer, dass sie in Sachen Rückengesundheit sensibilisiert wurden und nun besser auf ihren Körper achten. Es ist somit erwiesen, dass die Rückentherapie mittels

Faszienbehandlung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eine wirkungsvolle und erfolgreiche Maßnahme ist. Sie wird daher immer häufiger in Präventionskonzepten für Betriebe integriert, dabei kann sie jedoch nicht nur präventiv, sondern auch rehabilitativ als Ergänzung zu den üblichen Gesundheitsmaßnahmen eingesetzt werden.

Wie beurteilen Sie die Möglichkeit der Nutzung des TensionTerminators am Arbeitsplatz?

N=297



Report Studie Anwendungsbeobachtung TensionTerminator, Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen, 2022



Faszienbehandlung am Arbeitsplatz mit dem TensionTerminator

Der TensionTerminator ist ein Medizinprodukt, das zwei bewährte, effektive Therapieansätze bietet. Die beiden höhenverstellbaren Faszienrollen ermöglichen das Lösen von großflächigen fasziellen Verklebungen (self myofascial release – SMR). Dadurch wird eine unmittelbare Reduktion des Spannungsbildes und dessen Begleiterscheinungen erreicht. Der Triggerpunkthebel wird für das Lösen lokaler Faszienverhärtungen angewendet, die besonders häufig im Schultergürtel, Nackenbereich und im Bereich des Ischias vorkommen.

Der TensionTerminator ist als Rückentherapiegerät speziell für den Einsatz am Arbeitsplatz konzipiert und ermöglicht jedem im Unternehmen eine niederschwellige, einfache und sichere Selbstbehandlung verklebter Faszien und Verhärtungen. Die Erfahrung zeigt, dass die Mitarbeiter dieses Rückentherapiegerät dankbar nutzen – und richtig situiert verführt der TensionTerminator auch zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz.

Wie hat sich Ihr körperliches Wohlbefinden durch die Selbstanwendung des TensionTerminators verändert?

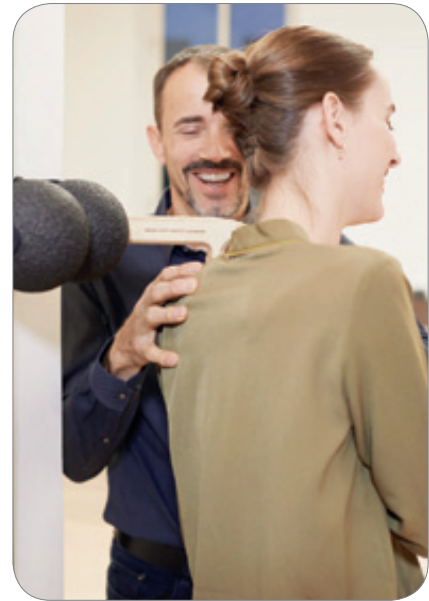
- >> Ich konnte meine bereits chronischen Beschwerden im Bereich des Schulterblattes deutlich mindern!
- >> Ich fühle mich am Arbeitsplatz einfach besser, seitdem ich den TensionTerminator täglich bei der Arbeit verwende.

Erfolgsfaktoren bei der Einführung der Faszientherapie

Die Rückentherapie im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung hat nicht nur das Potenzial, die Rückenschmerzen der Mitarbeiter zu lindern, sondern auch die Kosten aufgrund von Fehlzeiten für das Unternehmen zu reduzieren. Um dieses Potenzial

jedoch voll auszuschöpfen, ist es wichtig, die Maßnahmen von Anfang an gut durchdacht einzuführen:

- ▶ Schaffung innerbetrieblicher Strukturen für das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Dazu gehört die Bereitstellung von finanziellen, personellen, zeitlichen sowie räumlichen Ressourcen. Das BGM sollte als Führungsaufgabe in der Organisationsstruktur verankert werden.
- ▶ Klare Verantwortung und Kompetenzen sollten geklärt und die verantwortlichen Personen entsprechend qualifiziert werden.
- ▶ Niederschwelliges Angebot: Das Therapiegeräte sollte in möglichst unmittelbarer räumlicher und zeitlicher Nähe zum Arbeitsplatz sein. Dies ist wesentlich für den Erfolg. Als ideale Orte haben sich jene Bereiche erwiesen, in denen die Mitarbeiter Pause machen und entspannen können, wie zum Beispiel Kaffeeküchen oder der Aufenthaltsbereich. So wird nicht nur die Gesundheit der Mitarbeiter, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden am Arbeitsplatz gefördert.
- ▶ Schnupperkurse oder Gesundheitsaktionen sind gute Möglichkeiten, eine Einführung zu unterstützen. Die Mitarbeiter werden so aktiv an das Gerät herangeführt und zu einer Umsetzung des gesundheitsförderlichen Angebots animiert.
- ▶ Die Mitarbeiter sollten über verschiedene Kanäle wie Informationsveranstaltungen, Rundmails, Intranet, Aushänge oder Mund-zu-Mund-Propaganda informiert werden.
- ▶ Die Bereitstellung von Instrumenten zur Prozess- und Ergebnisevaluation sowie Schulung im Umgang mit dem Gerät sind hilfreich. Zu diesem Zweck bietet ErgoPhysion den Unternehmen ein Implementierungspaket und ein bewährtes Evaluationsstool, bei Bedarf erfolgt auch gerne eine Unterstützung vor Ort.



Richtig eingeführt, werden die Mitarbeiter die gesundheitsfördernde Maßnahme sehr gerne annehmen, da sie bei der Selbstbehandlung der Faszien sofort eine positive Wirkung spüren. Das sichere, einfache und selbsterklärende Therapiegerät für mehr Rückengesundheit steigert die Lebensqualität und Arbeitsleistung nachhaltig.



Martin Feuerstein
Gründer von
ErgoPhysion



Kontaktinformationen

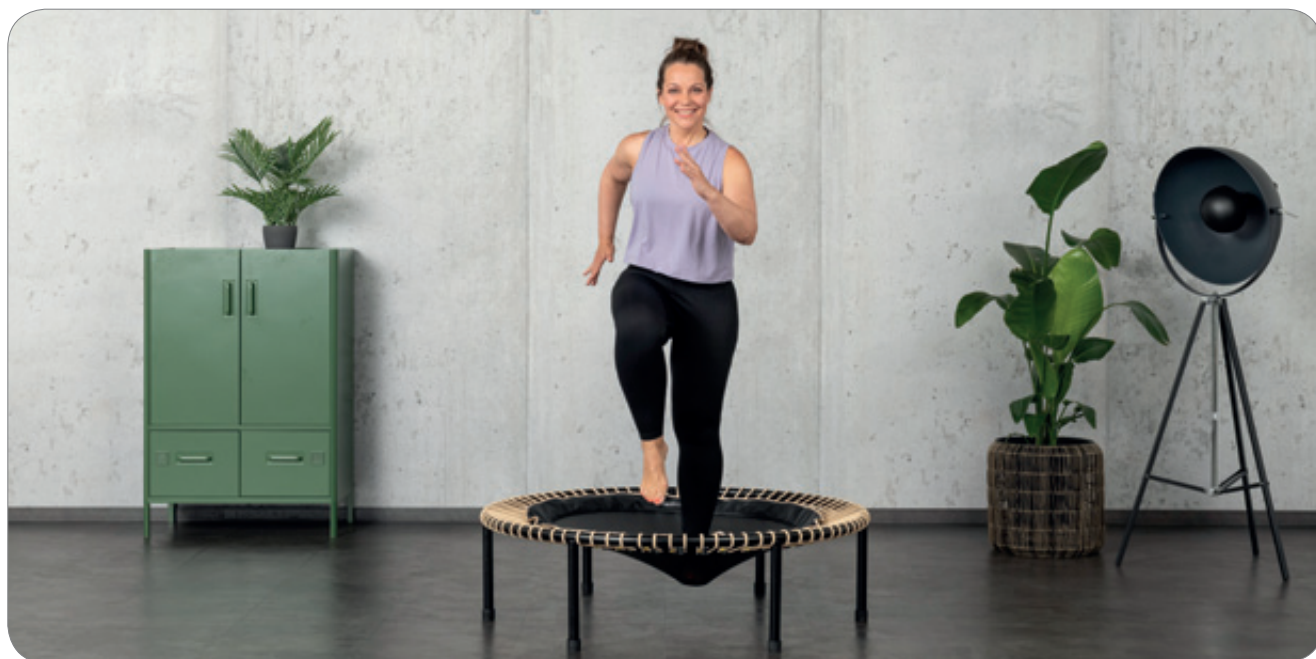
ErgoPhysion
6020 Innsbruck
Österreich
Tel.: +43 699 10222520
info@ergophysion.com
www.ergophysion.com



>> Raus aus der Schonhaltung – rein in die Bewegung

Mit Trampolining die Tiefenmuskulatur fordern

Nach Informationen der bellicon Europe GmbH



Am Schreibtisch, in der Bahn oder im Auto sitzen, im Bett liegen – wir wiederholen immer wieder die gleichen Bewegungsmuster, in denen der Körper belastet wird, ohne dass wir uns wirklich (gesund) bewegen. Dass diese monotonen Haltungsmuster sich auf Dauer negativ auswirken, insbesondere auf unseren Rücken, ist schon lange kein Geheimnis mehr.

Trotzdem unternehmen wir oft im Alltag zu wenig dagegen. Hinzu kommen Fehlbelastungen wie krummes Sitzen oder das klassische Heben aus dem Rücken statt aus den Beinen. Wenn die Rückenmuskulatur dann protestiert und der Alltag von Schmerzen begleitet wird, neigen viele dazu, noch weniger zu tun. Sobald eine Position gefunden ist, in der nichts wehtut, möchte man sie am liebsten nicht mehr ändern. Das ist verständlich, aber auf Dauer macht es das eigentliche Problem nur noch schlimmer. So falsch es sich auch im ersten Moment in der Situation anhören mag, gerade dann kann Bewegung (weiterhin) helfen. Es kommt nur darauf an, wie.

Die Angst vor Schmerzen bei der Bewegung kann mit Trampolining überwunden werden. Tägliche Übungen mit kurzen aber regelmäßigen Bewegungsphasen führen zu mehr Gesundheit und Spaß am Sport.

Tiefenwirksames Schwingen

Das bellicon Minitrampolin verbindet vielseitige Trainingsmöglichkeiten mit gesundheitsfördernder Bewegung und einer Extraportion Spaß, um die Motivation langfristig beizubehalten.

Das bellicon, als einziges von der AGR ausgezeichnetes Minitrampolin, ermöglicht dank seiner patentierten Seilringtechnologie gelenkschonendes Training, das dennoch tiefenwirksam ist.

Bereits ab dem ersten Schwung werden alle Muskeln im Körper gleichzeitig aktiviert. Die Druck- und Zugsbewegung beim Schwingen sorgt für abwechselnde An- und Entspannung der Muskulatur. Dadurch werden die Band-

scheiben durchsaftet und Verspannungen können wortwörtlich abgeschüttelt werden. Gleichzeitig werden die Muskeln bis auf der tiefsten Ebene erreicht und mit regelmäßigem Training langsam gestärkt.

Das bestätigen auch Studien: Forscher der Universität Gent fanden heraus, dass bereits leichtes Schwingen auf einem Trampolin die Wirbelsäule entlastet und die (untere) tiefliegende Rückenmuskulatur stärkt.

Starke Tiefenmuskulatur

Viele Trainingsarten, und dazu gehört auch das klassische Krafttraining, lassen die Trainierenden nach regelmäßigem Training sportlich und muskulös aussehen. Aber ein solches Training kann nicht immer vor Rückenschmerzen schützen, denn es erreicht meist nur die großen, oberflächlichen Muskelgruppen, nicht aber die Tiefenmuskulatur. Dabei ist sie es, die wir dringend für einen starken Rücken brauchen, denn sie balanciert unseren Körper aus und stabilisiert uns. Wenn die Tiefen-



muskulatur zu schwach ist, wirkt sich dies auf unseren gesamten Körper aus und beeinträchtigt im Alltag auch über die Schmerzen hinaus.

Die Tiefenmuskulatur kann nicht bewusst angesteuert werden, daher nehmen wir sie meist erst dann bewusst wahr, wenn sie Beschwerden verursacht. Doch auch die autochthone Rückenmuskulatur kann gezielt trainiert werden, besonders Balanceübungen eignen sich gut dazu. Dank der elastischen Matte des bellicon kann das Gleichgewicht bereits beim Aufsteigen und Aufwärmen optimal gefordert werden.

Vielseitiges Training

Das Zauberwort beim Thema Übungen und Training ist: Regelmäßigkeit. Wer einmal im Monat trainiert, trainiert in gewisser Weise regelmäßig, doch in langen Trainingspausen verliert der Körper wieder Muskulatur und es kann sogar zur Leistungsminderung kommen. Die WHO empfiehlt beispielsweise

150 Minuten intensiven Sport pro Woche für die Altersgruppe von 18 bis 64 Jahren, damit die eigene Leistung nachhaltig verbessert wird. Bei dieser Regelmäßigkeit kann sich der Körper an die Belastung gewöhnen und die Muskeln werden durch regelmäßige Stimulation definiert und trainiert. In diesem Zusammenhang wird auch von der Superkompensation gesprochen. Darunter versteht man einen Anpassungsprozess, auch Adaption genannt, der im Rahmen des sportlichen Trainings einsetzt. Das Prinzip der Superkompensation besagt, dass der Körper erst nach einer Belastung versucht, das Niveau der erbrachten Leistung wiederherzustellen. Zudem will er nach einer Erholungsphase seine Bereitschaft zur Leistungsfähigkeit über das zuvor erbrachte Niveau steigern. So können Leistungszuwächse, sprich mehr Ausdauer und Kraft, erzielt und kontinuierliche Leistungssteigerungen erreicht werden. Wird der Körper jedoch nicht genug oder zu viel belastet, kommt es in beiden Fällen zu einem Leistungsabfall durch fehlende Regeneration (oder zu viel davon).

Mit verschiedenen Übungen kann das Training auf dem Minitrampolin besonders abwechslungsreich gestaltet werden. Dabei unterstützt unsere Online-Videoplattform. Dort leiten geschulte Trainer an und motivieren – von der Grundhaltung auf dem Minitrampolin über einfache Übungen bis hin zu intensiven Einheiten. Sowohl bei der Auswahl des Trampolins als auch in unseren Videos findet sich für jeden etwas – von Anfängern bis zu Fortgeschrittenen.

Die online verfügbaren Trainingsserien zu Themen wie unter anderem Rückengesundheit, Beckenboden, Cardio und Arthrose geben dem jeweiligen Thema einen Fokus. Dazu gibt es passende Übungen und nützliche Zusatzinformationen über den Körper. Es können entweder aufeinander aufbauende Serien in den Trainingsplan eingebaut werden oder Lieblingsworkouts aus den einzelnen Serien herausgesucht werden. Der Rücken profitiert dabei besonders von der Vielseitigkeit, mit der er gestärkt wird. Das gilt neben klassischen Rückenübungen genauso für Mobilitätstraining, Kräftigungsübungen und Entspannung.

Das bellicon Training ist immer ganzheitlich und tiefenwirksam – von Kopf über den Rücken bis hin zu den Füßen freut sich alles über die Bewegung.



Kontaktinformationen

bellicon Europe GmbH
Tel.: 0221 888258-0
info@bellicon.com
www.bellicon.com



>> Vom Headmover zum Eyemover

Eine erweiterte Betrachtung der Bildschirmarbeit

Christof Otte | Haider Bioswing GmbH

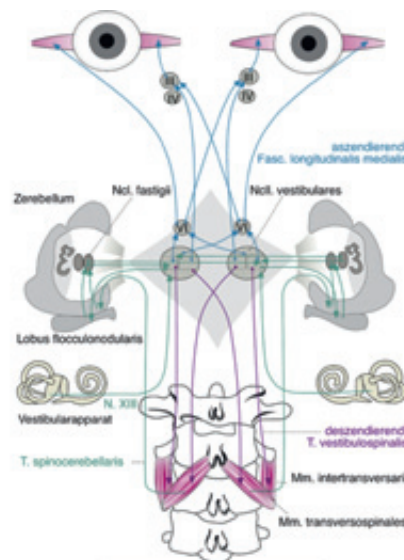
Die motorische Steuerung und Regelung der Augen (Okulomotorik) sowie der Wirbelsäule (Vertebralmotorik) sind funktionell eng miteinander verschaltet. Dieses Zusammenspiel beider motorischer Systeme wird als Visuomotorik bezeichnet. Zusammen mit dem Gleichgewichtssystem (vestibulären System) sind diese maßgeblich für das körperhaltungsregulierende System verantwortlich. Durch langandauernde monotone Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen kann es leicht zu sich gegenseitig bedingenden Funktionsstörungen dieser motorischen Systeme kommen.



Die visuellen Informationen und damit die Blickziele mit der einhergehenden Verlagerung der Blickachse spielen eine entscheidende Rolle bei der Körperorientierung im Raum. Der Blick ist die visuelle Achse im Raum, zusammengesetzt aus der Position des Auges relativ zur Umgebung und zum Kopf sowie die Position des Kopfes relativ zur Umgebung und damit auch relativ zum restlichen Körper. Die Netzhaut im Auge ist für die dynamische Haltungskontrolle wichtig, weil dort das visuelle Raumorientierungssystem seinen Ausgangspunkt hat. Hinzu kommen die Spannungsinformationen der äußeren Augenmuskeln. So kann eine Vibrationsstimulation der äußeren Augenmuskeln eine Bewegungsillusion der Augen mit dem Eindruck einer visuellen Zielobjektverschiebung und entsprechend veränderten Körperhaltungen hervorrufen.

Kopplung von Wirbelsäulen- und Augenmotorik

Die Informationen aus den Meldeorganen des Bewegungsapparates (insbesondere der Wirbelsäulenmuskulatur), der Gleichgewichtsorgane im Innenohr und der Augen werden auf Ebene des Hirnstammes integriert.



Schematische Darstellung der Kopplung der Wirbelsäulen- und Augenmotorik (= Visuomotorik) in den Kerngebieten des Gleichgewichtsorgans

So sind die äußeren Augenmuskeln und die äußeren Muskeln der tiefen Wirbelsäulenschicht gleichsinnig angesteuert, ebenso die inneren Augenmuskeln und die inneren Muskeln der tiefen Wirbelsäulenschicht. Die äußeren und die inneren tiefen Muskelsysteme der Wirbelsäule bilden jeweils ein

gleichsinniges Bewegungsmuster, wenn die Bewegungsrichtung von den Augen vorgegeben wird. Die Augenmotorik stellt somit eine Möglichkeit dar, die nicht willentlich aktivierbare Wirbelsäulenmuskulatur indirekt willkürlich über die Augenbewegungen zu beeinflussen.

Wird die Bewegung jedoch von einer Kopfdrehung vorgegeben, kehren sich die Verhältnisse um: Eine Drehung des Kopfes nach rechts bewirkt eine Augenbewegung in die entgegengesetzte Richtung, also nach links (der Blick bleibt auf das Ziel gerichtet). Dies trägt dazu bei, dass die Augen einen Fixpunkt bei einer sich verändernden Kopfposition halten können.

Konsequenzen motorischer Funktionsstörungen

Eine Spannungsstörung der äußeren Augenmuskeln, wie zum Beispiel durch eine chronische Blickausrichtung auf einen Monitor (chronische Blickfixierung in der Nähe), kann zu einem fehlerhaften Körperhaltungsprogramm mit zum Beispiel immer wiederkehrenden, schmerzhaften Funktionsstörungen der Wirbelsäule führen.



Bildschirmgebundene Arbeitsplätze begünstigen isolierte Augenbewegungen durch das kleine und nahe Sichtfeld auf den PC-Monitor. Deshalb sollten möglichst häufig Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten genutzt werden.

Die Funktionsstörung der äußeren Augenmuskeln wiederum kann durch Aktivitätsstörungen des zentralen Nervensystems infolge von Fehlinformationen aus den Muskeln der Wirbelsäule begründet sein, zum Beispiel bei Bewegungsmangel durch lang sitzende Tätigkeiten oder einseitige Haltungen. Damit können motorische Störungen der äußeren Augenmuskeln sowohl als Ursache wie als Folge von Abweichungen der Haltungsreaktion in Frage kommen. Konvergenz- und Fusionsschwächen (das heißt nicht zur Deckung bringen der Bilder beider Augen) sowie eine Vergrößerung des blinden Flecks im Auge mit einer entsprechenden Einschränkung des Sichtfeldes können die Folge sein. So zeigen sich häufig Besserungen von Konvergenz- und Fusionsschwächen sowie von Sichtfeldeinschränkungen nach der chiropraktischen Beseitigung primärer oder sekundärer Funktionsstörungen der Wirbelsäule, insbesondere der Halswirbelsäule.

Bildschirmarbeiter sind Eyemover

Wir Menschen sind geborene Headmover. Als Kleinkinder verfolgen wir Objekte vor allem mit Kopfbewegungen und weniger mit isolierten Augenbewegungen. Mit zuneh-

mender visueller Entwicklung reduzieren wir die Kopfbewegung und setzen zielsichere und genauere Augenfolgebewegungen ein. Deutlich zeigt sich hier der Einfluss der Schule auf die Blickmotorik: Zu Beginn des ersten Schuljahres sind laut einer Studie 100 Prozent der Kinder Headmover. Mit der beginnenden Schulzeit und der damit einhergehenden Blickfixierung auf Heft, Buch und Tafel kommt es nur noch selten zu einer Kopfbewegung, sodass am Ende des ersten Schuljahres nur noch 42 Prozent Head- und 58 Prozent Eyemover sind. Dies zeigt den Einfluss von Umweltfaktoren auf die Visuomotorik, welcher unsere moderne Lebensweise mit zunehmend bildschirmgebundenen Arbeitsplätzen weiter begünstigt. Bildschirme verlangen nur noch sehr kleine Blickbewegungen, die rein mit den Augen bei ruhiger Kopfhaltung durchführbar sind. Dies wird mit als Ursache für Nackenbeschwerden und Spannungskopfschmerz verantwortlich gemacht. Sämtliche Nackenmuskeln werden nur noch statisch (isometrisch) als Kopfhaltmuskeln belastet, um einen Fixpunkt für die sich dynamisch auf die Blickziele innerhalb des PC-Bildschirms bewegenden Augen zu bilden. Dies führt rasch zu deren Tonussteigerung mit einer damit

einhergehenden ungünstigen Stoffwechselsituation. Es kommt zu muskulären Schmerzen oberflächlicher Nackenmuskeln bis hin zu Spannungskopfschmerzen.

In einer Studie an Patienten mit Nacken-Schulter-Beschwerden kamen die Wissenschaftler zu der Erkenntnis, dass die Umstellung des Stereotyps in Richtung Eyemover mit einer erhöhten Erkrankungsprävalenz einhergeht. Bei sportlich aktiven Menschen zeigt sich ein größerer Anteil an Head- denn an Eyemovern. Dies zeigt die Bedeutung körperlicher Bewegung in der freien Natur (weite, breit gestreute Blickziele), insbesondere für Menschen mit bildschirmgebundenen Arbeitsplätzen.

Fazit für die Praxis

Die visuellen Informationen spielen eine entscheidende Rolle bei der Körperorientierung im Raum. Die Augen- als auch die Wirbelsäulenmotorik sind eng miteinander verschaltet (Visuomotorik) und bedingen sich gegenseitig. Störungen in einem dieser motorischen Systeme können sich im Sinne einer funktionellen Störung auf das andere System auswirken. Bildschirmarbeit fördert eine rigide Kopfhaltung und isolierte Augenbewegungen, was unserem Naturell als Kopfbeweger (Headmover) entgegenläuft. Deswegen sind folgende Verhaltensweisen gerade für Menschen an Bildschirmarbeitsplätzen besonders wichtig:

- ▶ Regelmäßig die Blickfixierung auf den Bildschirm unterbrechen und den Blick aus dem Fenster in die Ferne schweifen lassen.
- ▶ Spätestens alle zehn Minuten den Kopf einmal maximal im schmerzfreien Bereich nach links und rechts drehen, nach oben Richtung Decke schauen und nach unten auf den eigenen Bauch schauen, um die Isometrie der Nackenmuskulatur aufzuheben.
- ▶ Zwischen stehender und dynamisch sitzender Arbeitshaltung wechseln (Steh-Sitz-



Dynamik), um einen erhöhten Informationsinput an die zentralmotorischen Strukturen zu generieren.

- ▶ Möglichst dynamische Sitzmöbel mit vielen Bewegungsmöglichkeiten nutzen. Motto: Die beste Körperhaltung ist immer die nächste.
- ▶ Das Arbeitsumfeld auf dem Schreibtisch nicht zu eng halten, um Kopfbewegungen zu provozieren. Vorlagenhalter zwischen Tastatur und Bildschirm sind in diesem Zusammenhang kritisch zu sehen, da die Vorlagen hier nicht das Blickfeld verlassen.
- ▶ Eine körperlich aktive Freizeitgestaltung, zum Beispiel durch Sport in der freien Natur. Training in Fitnessstudios bringt diesbezüglich den Nachteil mit sich, keine große Blickweite zu haben und möglicherweise wieder auf Monitore zu starren.
- ▶ Bei bestehenden Beschwerden frühestmöglich einen Therapeuten aufsuchen, um zentralmotorische Funktionsstörungen zu beheben und sich für zukünftige Verhaltensweisen beraten und schulen zu lassen.



Eine bewegungsfördernde Arbeitsumgebung mit der Möglichkeit der nachhaltigen Etablierung von Geh-, Steh- und Sitzdynamik leistet einen wesentlichen Beitrag für eine gesunde Visuomotorik.



Kontaktinformationen

Haider Bioswing GmbH
95704 Pullenreuth
Tel.: 09234 9922-0
info@bioswing.de
www.bioswing.de

Anzeige

Die officeplus-Ergonomie Lösungen

officeplus

Wohlbefinden und Gesundheit rücken inzwischen immer mehr in den Fokus, wenn es um die Einrichtung des Arbeitsplatzes geht. Nicht nur Arbeitgeber erkennen den Handlungsbedarf, auch bei den Beschäftigten selbst steigt die Bereitschaft, in das eigene Wohlbefinden und in die eigene Gesundheit zu investieren. Passend dazu liefert officeplus ergonomisch höhen – und breitenverstellbare Arbeitstische welche nachweislich die Gesundheit, Produktivität sowie die Motivation und Leitungsfähigkeit steigern. Das flexible und dynamische Tischsystem ergon bietet Ihnen alles, um Ihre individuellen Ansprüche in möglichst vielen Arbeitssituationen zu erfüllen. Passend zu unseren rückenfreundlichen Schreibtischen bieten wir Ihnen eine Auswahl an ergonomischen Hilfsmitteln, die für mehr Dynamik und Mobilität an Ihrem Arbeitsplatz sorgen. Armauflagen, Fußstützen, Stehboards sowie Tischpulpe erleichtern das Arbeiten, machen es bequemer und entlasten zusätzlich Ihren Rücken, Ihre Beine sowie die Arme.

Mehr finden Sie unter www.officeplus.de
Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

officeplus GmbH
78628 Rottweil
Tel. 0741/ 248 04
info@officeplus.de





>> Sitzen wie im Schlaf

Dauphin Indeed mit komfortablem Boxspring-Sitz

Nach Informationen der Dauphin HumanDesign® Group

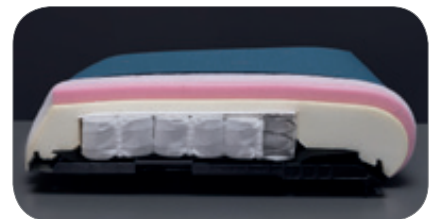


Ausgestattet mit einem punktelastischen Taschenfederkern, wie man ihn von der Boxspringmatratze kennt, gewährleistet der Dauphin Indeed eine perfekte Gewichts- und Druckentlastung. Der ergonomische Bürostuhl trägt neben dem AGR-Gütesiegel den German Design Award, eine Winner-Auszeichnung bei den Iconic Awards 2022: Innovative Interior, das Umweltzeichen Blauer Engel sowie ganz aktuell das Comfurnacy-Siegel, das für Zukunftsfähigkeit und Nachhaltigkeit bei Büromöbeln steht.

Im Boxspringbett hat sich der Taschenfederkern als besonders schonend für Rücken und Bandscheiben bewährt. Warum die komfortable Technik also nicht auch für den Bürostuhl nutzen? Der nachhaltig produzierte und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete Dauphin Indeed macht sich die beliebte Boxspringfederung nun zunutze: Für besonders ergonomisches Arbeiten ist der Sitz des Bürodrehstuhls mit einem innovativen punktelastischen Mikro-Taschenfederkern ausgestattet.

Komfort und rückschonendes Sitzen rücken damit bei Indeed noch mehr in den Fokus: Ausgestattet mit einem punktelastischen Mikro-Taschenfederkern, wie man ihn von der bequemen Boxspringmatratze kennt, gelingt eine angenehme Gewichtsentlastung beim Sitzen. Mit dem ergonomischen Box-

spring-Sitz schwindet unangenehmer Druck auf die Unterseiten der Oberschenkel. Eine viskoelastische Schaum-Auflage passt sich zudem individuell an das persönliche Sitzprofil an und sorgt für ein angenehmes Sitzgefühl. Neben dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ trägt Dauphin Indeed den German Design und den Iconic Award 2022, das Comfurnacy-Siegel sowie das renommierte Umweltzeichen Blauer Engel, das für freiwillig hohe Umweltstandards im gesamten Lebenszyklus des Stuhls steht. Eine intelligente Leichtbauweise mit Komponenten aus dem unmittelbaren Umkreis, maximal 60 Kilometer vom Dauphin-Werk im mittelfränkischen Offenhausen entfernt, spart wertvolle Ressourcen. Zusätzlich wird auf umweltschonende Materialien zurückgegriffen: Bis zu 14 recycelte PET-Flaschen stecken in



Der punktelastische Taschenfederkern im Sitz des Indeed gewährleistet eine perfekte Gewichts- und Druckentlastung. Die viskoelastische Schaum-Auflage ermöglicht eine individuelle Anpassung an das persönliche Sitzprofil und damit ein besonders angenehmes Sitzgefühl.

einem Indeed-Sitzbezug, der in vielen Farben wählbar und der Umwelt zuliebe unverklebt ist. Neben der klassischen Ausführung gibt es Indeed auch als Countermodell für das bequeme Arbeiten an Theke oder höhenverstellbarem Tisch.

Erhältlich ist der Dauphin Indeed im Fachhandel, wo er auch ausprobiert werden kann.



Kontaktinformationen

Nicole Lange
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
 Dauphin office interiors GmbH & Co. KG
 91238 Offenhausen | Tel.: 09158 17-951
nicole.lange@dauphin.de
www.dauphin-group.com



>> 20 Jahre BGB Schweiz – Vielfalt als Stärke

Wir bewegen Menschen

Nach Informationen des BGB Schweiz



Bewegung ist im Trend. Dies ist positiv. Denn vielfältige Bewegung ist essenziell für die Gesundheit der Menschen. Als Berufsverband für Gesundheit und Bewegung setzen wir uns für die Anerkennung und faire Arbeitsbedingungen der so wichtigen Berufsgruppe der Bewegungsfachpersonen ein. Wir bewegen Menschen – seit 20 Jahren und auch die nächsten 20 Jahre!

Der Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz vereint Bewegungsfachleute, Bewegungs- und Tanzcenter, branchenbezogene Ausbildungsinstitute sowie Auszubildende. Unsere rund 1.200 Mitglieder sind in verschiedenen Fachbereichen in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung tätig. In unseren Mitgliederreihen finden Sie von Bewegungspädagogen, Yoga- und Tanzlehrern bis hin zu Trailrunning-Instruktoren alles. Unsere Vielseitigkeit ist unsere Stärke. Dies zeigte sich in der Corona-Pandemie, wo wir Bewegungsfachpersonen aus der ganzen Schweiz, auch für Nichtmitglieder, eine wichtige Stütze waren.

Bereits bei der Gründung des BGB Schweiz im Jahr 2002 haben die drei damaligen Gymnas-

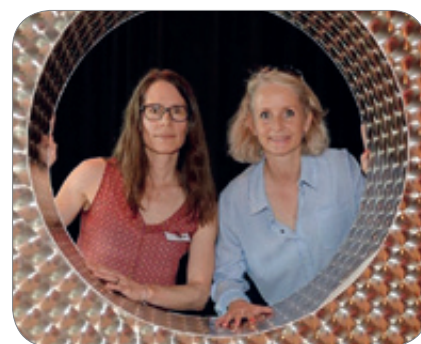


tikverbände gemerkt, dass man gemeinsam stärker ist. Diesem Motto folgen wir auch heute noch. Zusammen mit einem großen Netzwerk an Partnern unterstützen und fördern wir unsere Mitglieder in ihrer Berufstätigkeit, stellen sicher, dass ihre Anliegen Gehör und der Bewegungsberuf Anerkennung findet.

In den letzten 20 Jahren konnten einige Meilensteine erreicht werden, nicht zuletzt dank unserer unermüdlichen Präsidentin Christine Grämiger, welche den Verband die letzten zehn Jahre tatkräftig vorangetrieben hat. Herauszuheben sind: die Vergabe des EduQua-Labels als anerkannte Weiterbildungsinstitution in 2008, die eidgenössisch anerkannten Berufsabschlüsse Fachmann/Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ, Spezialist/-in Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit Fachausweis und Bewegungspädagogin/-pädagogin HF, das 2019 ins Leben gerufene Qualitätslabel für Kursanbieter Fitness-Guide sowie die Umwandlung des hierarchisch strukturierten Verbandes in eine selbstgeführte Organisation.

Seit unserer Mitgliederversammlung im Mai sind wir mit einem neuen Präsidium und gleich mit zwei Präsidentinnen unterwegs.

Nach zehn Jahren Präsidentschaft übernahmen Susanne Gysi Arrenbrecht und Irene Berger zusammen das Präsidium des BGB Schweiz. Gemeinsam sind wir stärker.



Die Präsidentinnen Susanne Gysi Arrenbrecht (li.) und Irene Berger (re.)



Kontaktinformationen

Berufsverband für Gesundheit
und Bewegung Schweiz
Katzenbachstrasse 221
8052 Zürich | Schweiz
Tel.: 044 3006060
info@bgb-schweiz.ch
bgb-schweiz.ch



>> BsAfB e. V. als neuer AGR-Kooperationspartner!

Synergien nutzen

Silke Kretzschmar | Vorsitzende des BsAfB

Vor ein paar Monaten fanden erste Gespräche zwischen dem Bundesverband selbständiger Arbeitsmediziner freiberuflicher Betriebsärzte (BsAfB) und dem AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen statt. Kurze Zeit später stand fest: Der BsAfB wird Kooperationspartner der Aktion Gesunder Rücken e. V., weil uns die Rückengesundheit der Beschäftigten am Herzen liegt. Sehr gern ist der BsAfB Teil der interdisziplinären „Allianz gegen Rückenschmerzen“. Zudem profitieren unsere Mitglieder ab sofort von den zahlreichen AGR-Informationen und Dienstleistungen.

Der BsAfB e. V. ist mit seinen 400 Mitgliedern bundesweit vertreten. Unsere berufspolitischen Ziele liegen darin, die Stellung

der selbstständigen Betriebsärzte zu stärken. Wir verstehen uns als kompetente Partner der klein- und mittelständigen Unternehmen. Unsere Stärke ist unsere lokale Präsenz und die Kontinuität der Betreuung durch einen Arzt des BsAfB. Wir setzen uns für die Förderung eines hohen Qualitätsstandards auf den Gebieten Arbeitsmedizin, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Betriebliches Eingliederungsmanagement und vor allem bei unseren Mitgliedern ein. Wir streben die synergistische Zusammenarbeit mit anderen Verbänden an, wie zum Beispiel der DGAUM, dem VDSI, dem BFSI und dem VDBW.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.bsafb.de



Kontaktinformationen

Geschäftsstelle BsAfB
49152 Bad Essen
Tel.: 05472 94000
info@bsafb.de

>> Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes

BVPG formuliert Positionspapier

Nach Informationen der BVPG e. V.



Bundesvereinigung
Prävention und
Gesundheitsförderung e.V.

Zur Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes hat die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG) „Eckpunkte zur Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes (PrävG)“ formuliert und auf der Mitgliederversammlung am 10. Mai 2022 verabschiedet.

Die BVPG sieht einen Fortentwicklungsbedarf zu folgenden drei Punkten, um die Umsetzung des PrävG noch stärker auf gesundheitsförderliche Lebenswelten auszurichten sowie die Zusammenarbeit von Präventionsakteuren und die Bündelung zahlreicher Präventionsmaßnahmen zu intensivieren:

1. Die Finanzierung von Prävention und Gesundheitsförderung dauerhaft und umfassend absichern und verlässliche Kooperationsvereinbarungen schaffen.
2. Die Qualität von Prävention und Gesundheitsförderung weiter verbessern.
3. Die Beteiligungsmöglichkeiten der Organisationen der Zivilgesellschaft intensivieren und ausweiten.

Weitere Informationen zum BVPG-Positionspapier erhalten Sie hier (PDF): www.agr-og.de/puer



Kontaktinformationen

Bundesvereinigung Prävention und
Gesundheitsförderung e. V.
53123 Bonn
Tel.: 0228 98727-17
ulrike.meyer-funke@bvpraevention.de
www.bvpraevention.de



>> „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“

Als Referent für rückengerechte Verhältnisprävention zum Ergonomie-Experten werden



- ▶ wann Sie mit der Weiterbildung starten möchten,
- ▶ in welchem Lernzeitraum Sie den Lehrgang absolvieren möchten (max. vier Monate),
- ▶ wann wir Ihnen die Unterlagen zuschicken dürfen,
- ▶ und vor allem, wann Sie die Prüfung absolvieren möchten, nach vier Wochen oder nach vier Monaten.

Allen Teilnehmenden einen ganz herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung und erfolgreichen Zertifikatsverlängerung!

Ihre

Christina Scheib

Weitere Informationen finden Sie im beiliegenden Flyer oder auf: www.agr-ev.de/referent



Mit dem Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“ bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Weiterbildung flexibel zu gestalten. Alles ganz bequem von zuhause aus und wie es Ihr individuelles Lernzeitfenster gerade zulässt. Sie entscheiden:

Besonders freuen wir uns, Ihnen nachfolgend unsere neuen Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention vorstellen zu können. Dabei gilt unser besonderer Dank den Referenten, die uns schon seit Jahren die Treue halten und regelmäßig unser Schulungsprogramm zur persönlichen Fortbildung nutzen.



Eine Übersicht aller Referenten erreichen Sie unter dem Link www.agr-ev.de/referenten oder indem Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet einscannen.



Sie sind auf der Suche nach einem Ergonomie-Experten?

Nicht immer ist es einfach, den richtigen Experten für eine Veranstaltung, Ergonomie-Schulung oder eine Arbeitsplatzberatung zu finden. Hier lassen wir Sie nicht allein und unterstützen Sie gerne.

Auf unserer Webseite www.agr-ev.de/ergonomie-experten können Sie uns ganz einfach einige Ihrer Eckdaten mitteilen.

Wir kümmern uns um alles Weitere, sodass Sie später nur noch aus den geeigneten Bewerbern auswählen müssen.



Als neue Referenten begrüßen wir:

- 📍 **01445 Radebeul** • *Dr. med. Frensis Kramm*
frensis.kramm@bad-gmbh.de
- 📍 **04924 Prieschka** • *Michael Thies*
m.s.thies@freenet.de
- 📍 **08233 Treuen** • *Susan Schaarschmidt*
susan.schaarschmidt@gmail.com
- 📍 **22946 Tritttau** • *Andrea Renken*
andrea.renken@tritttauerfeld.de
- 📍 **24340 Eckernförde** • *Wolfgang Daniel*
wd@diwoda.de
- 📍 **34281 Gudensberg** • *Julia Krug*
juliakrug95@web.de
- 📍 **41542 Dormagen** • *Meike Stein*
a.wertz@tsv-bayer-dormagen.de
- 📍 **44269 Dortmund** • *Josina Hohlfeld*
Josina.Hohlfeld@die-turnhalle.com
- 📍 **45136 Essen** • *Anke Wöstehoff*
anke.woestehoff@web.de
- 📍 **50678 Köln** • *Olya Goltseva*
o.goltseva@he-consult.de
- 📍 **61130 Nidderau (Erbstadt)** • *Heike Eyrich*
heike.eyrich@online.de
- 📍 **72414 Rangendingen** • *Alexander Leins*
alexanderleins@outlook.de
- 📍 **79588 Efringen-Kirchen** • *Maik Scheurer*
scheurerm@web.de
- 📍 **82057 Icking** • *Cornelia Ringel*
cornelia.ringel@gmx.net

Ihr Zertifikat zum 1. Mal erfolgreich verlängert haben:

- 📍 **23972 Dorf Mecklenburg** • *Ursula Guericke*
u.guericke@gmx.net
- 📍 **25469 Halstenbek** • *Birte Rohse-Schütt*
b.rohse-schuet@kquadrat.team
- 📍 **31515 Wunstorf** • *Christine Kühn*
info@krankengymnastik-wunstorf.de

📍 **32676 Lügde** • *Denise Demmel*
ddemmel@ipcluster.de

📍 **37130 Gleichen** • *Vanessa Mucha*
vanessa22@gmx.net

📍 **58239 Schwerte** • *Tina Schlusnus*
tschlusnus@gmx.de

📍 **58515 Lüdenscheid** • *Katrin Gleitze*
Katrin.Gleitze@reha-mk.de

📍 **69126 Heidelberg**
Ursula Fernández Lamarche
ursula.fernandez.lamarche@gmail.com

📍 **87437 Kempten** • *Klaus Niegisch*
kontakt@physiomed-niegisch.de

📍 **87463 Dietmannsried** • *Julian Blessing*
blessing.julian@web.de

Ihr Zertifikat zum 2. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **22927 Großhansdorf** • *Magdalena Kreutzer*
magdalenak@gmx.de

📍 **51373 Leverkusen** • *Anne Jochin*
anne.jochin@tsvbayer04.de

📍 **53757 Sankt Augustin** • *Torsten Erbe*
info@torsten-erbe.de

📍 **55743 Idar-Oberstein** • *Melanie Knapp*
knapp.melanie@googlemail.com

📍 **57368 Lennestadt** • *David Meiworm*
kb-oe.meiworm@gmx.de

📍 **66706 Perl** • *Oliver Petry*
info@physio-petry.de

📍 **70736 Fellbach**
Dr. med. Viktoria Heidinger
dr.heidinger@t-online.de

📍 **73466 Lauchheim** • *Michael Jast*
michael.jast@jast-ergo.de

📍 **83329 Waging** • *Patricia Kreuz*
patricia.kreuz@web.de

📍 **90537 Feucht** • *Stefanie Schiller*
schiller-steffi@web.de

Ihr Zertifikat zum 3. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **47445 Moers** • *Marco Nauroz*
service@nauroz-gm.de

📍 **47533 Kleve** • *Dr. med. Wolfram Althoff*
drw.althoff@t-online.de

📍 **63329 Egelsbach** • *Caroline Haas*
caroline.haas@salutrain.de

📍 **72124 Pliezhausen** • *Christine Bach*
christinebach@motoria.de

📍 **82467 Garmisch-Partenkirchen**
Dagmar Dechert
dagmar.dechert@online.de

Ihr Zertifikat zum 4. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **12205 Berlin** • *Anke Christina von Popowski*
kontakt@pilates-slings.de

📍 **33602 Bielefeld** • *Sabine Neumann*
s.neumann@motivgesundheits.de

📍 **51069 Köln** • *Dr. med. Erik Kelter*
info@ok-koeln.de

📍 **70372 Stuttgart** • *Martin Stengele*
stengele@sporttherapeut.info

Ihr Zertifikat zum 5. Mal erfolgreich verlängert haben:

📍 **01589 Riesa** • *Dr. med. Thomas Karsch*
info@orthopaedie-dr-karsch.de

📍 **53498 Bad Breisig** • *Rosi Kull*
rosikull@gmx.de



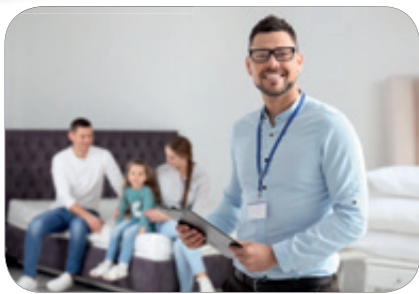
>> Prädikat: Ausgezeichnet!

Rückengerechte Beratung in AGR-zertifizierten Fachgeschäften

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



In einer Gesellschaft des Überangebots wird es für Patienten mit Rückenbeschwerden zunehmend komplizierter, sich im Produkt-Dschungel zurechtzufinden. Mit dem Ziel, einen rückengerechteren Alltag zu schaffen, verleiht unser unabhängiges Expertengremium, bestehend aus Ärzten und Therapeuten, daher Produkten nach einem ausgiebigen Prüfprozess das AGR-Gütesiegel. Jedoch dürfen nicht nur Produkte ein solches Qualitätsmerkmal tragen, auch Fachgeschäfte können sich auszeichnen lassen und so Menschen mit Rückenschmerzen auf den ersten Blick signalisieren: Hier erwarten Sie Expertise und Fachwissen in der Beratung rund um die Rückengesundheit.



Primär geht es darum, herauszufinden, in welchen Bereichen eine rückengerechtere Gestaltung sowohl im privaten als auch beruflichen Umfeld möglich ist. Gemeinsam mit den Experten vor Ort gilt es für die Betroffenen, den richtigen Weg für sich zu finden und diesen im Anschluss umzusetzen. Die Ansätze, die dabei helfen, dem Rücken langfristig gutzutun, reichen dabei zum Beispiel von ergonomischen Büromöbeln und Schuhen über Schulranzen für kleine ABC-Schützen bis hin zu Bettsystemen, die die Nachtruhe verbessern und die Wirbelsäule optimal entlasten. Quasi Rückengesund in allen Lebenslagen.

Doch wie können Sie Ihre Patienten dabei unterstützen, sich zurecht zu finden? Denn das Angebot ist groß. Die Lösung können AGR-zertifizierte Fachgeschäfte sein, in denen Experten vor Ort einen persönlichen Service und kompetente Beratung bieten. Dank der Auszeichnung wissen Sie Ihre Patienten in guten Händen.

Wie wird die Expertise in den Fachgeschäften sichergestellt? Für eine Zertifizierung muss folgender Prozess durchlaufen werden:

- ▶ Die Geschäftsleitung reicht zunächst eine Bewerbung für die Zertifizierung bei uns ein.
- ▶ Anschließend nehmen die Teilnehmer an einem Lehrgang teil, in dem sie ihr Wissen rund um einen rückengerechten Alltag und rückengerechte Produkte vertiefen. Ergänzend zu diesen Informationen eignen sie sich ein grundlegendes Hintergrundwissen zu medizinischen und allgemeinen Themen an.
- ▶ Dieses Know-how rund um das Thema Rückengesundheit müssen die Teilnehmer mit einer Prüfung belegen. So ist sichergestellt, dass alle Inhalte vertieft wurden.
- ▶ Durch eine jährliche Wiederholung der Schulung wird die Expertise der Berater aufgefrischt und sie werden mit neuen Erkenntnissen auf den aktuellen Stand gebracht.

Mit der Zertifizierung von Fachhändlern bieten wir Menschen Orientierung, die Wert auf Gesundheit, Wohlbefinden und eine persönliche Beratung legen, selbst Rückenprobleme haben, ihnen vorbeugen möchten oder sich

für ihre Angehörigen mit diesem Thema beschäftigen. In allen ausgezeichneten Fachgeschäften gibt es die Möglichkeit, Produkte vor Ort zu testen und auszuprobieren. Gleichzeitig können im Gespräch mit dem geschulten Fachberater individuelle Anpassungen analysiert werden, welche zum persönlichen Wohlbefinden beitragen.

In folgenden Bereichen können Ihre Patienten fündig werden, wenn sie über die Anschaffung eines rückengerechten Produkts nachdenken und sich in einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft beraten lassen möchten:

- ▶ Aktivstühle
- ▶ Büroarbeitstische
- ▶ Industriestühle
- ▶ Mehrzweckstühle
- ▶ Relax- und Aufstehsessel
- ▶ Schulranzen
- ▶ Bettsysteme
- ▶ Bürostühle
- ▶ Kinder- und Jugendmöbel
- ▶ Polstergarnituren
- ▶ Schuhe
- ▶ Stehpulte

Mit der **Suchfunktion** auf www.agr-ev.de/fachgeschäfte können Ihre Patienten schnell und einfach Fachhändler in der Nähe ausfindig machen.

>> Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!

Stimmen unserer Fördermitglieder

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Claudia Hölzl:

„Ich möchte die AGR unterstützen.“

François Caneri:

„Die AGR bietet mir ein gutes Portal und immer hilfreiche Informationen für Kunden und Patienten.“

Yvonne Wollenberg:

„Genau das hat mir bei einer umfassenden Beratung von Rückenpatienten gefehlt.“



Wussten Sie, dass...

- ▶ ...AGR-Fördermitglieder einen großen Anteil an unserer unabhängigen Arbeitsweise haben?
- ▶ ...AGR-Fördermitglieder einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, dass Menschen mit Rückenschmerzen bei der AGR Hilfe finden?
- ▶ ...die AGR dank der Fördermitglieder jährlich tausende Menschen für ein Leben mit mehr Rückengesundheit berät?
- ▶ ...die AGR mit Hilfe der Fördermitglieder besondere Projekte unterstützt?
- ▶ ...AGR-Fördermitglieder auch persönliche Vorteile genießen können?

Die AGR-Fördermitgliedschaft ist nicht einfach nur eine Mitgliedschaft in einem Verein. AGR-Fördermitglieder sind Teil einer Gemeinschaft, die ein Interesse an ihren Mitmenschen haben und denen es am Herzen liegt, Menschen mit Rückenschmerzen zu helfen.

Gemeinsam mit unseren Fördermitgliedern haben wir zudem in den letzten beiden Jahren regionale Einrichtungen unterstützt und vielen Kindern leuchtende Augen beschert. Kinder und Jugendliche durften sich bereits über AGR-zertifizierte Schulranzen und -rucksäcke freuen und auch den ganz Kleinen haben wir mit bewegenden Aktiv-Stühlen den Rücken gestärkt.

Wir freuen uns auf viele weitere Herzensprojekte!

Alle weiteren Informationen zu unseren Charity-Aktionen finden Sie unter: www.agr-ev.de/mitgliedschaft

Und es gibt noch eine spezielle Besonderheit unserer Fördermitgliedschaft: Mit dem AGR-Vorteilsprogramm erhalten Sie als Dankeschön für Ihre Unterstützung bei vielen Partnern interessante Angebote sowie Vergünstigungen bei unseren AGR Online Seminaren und der Zusatzqualifikation zum Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention!

Wir wollten es wissen und haben unsere Fördermitglieder gefragt, was sie zu einer Mitgliedschaft bei uns bewogen hat. Einige Ausschnitte der Rückmeldungen haben wir für Sie zusammengestellt:



>> **Stimmen der Fördermitglieder** (redaktionell bearbeitet)

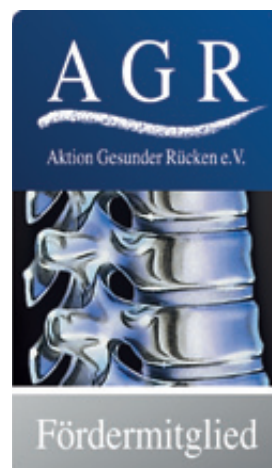
François Caneri berichtet:

Ich möchte die Aktion Gesunder Rücken e. V. unterstützen, weil sie mir ein gutes Portal und immer hilfreiche Informationen für Kunden und Patienten bieten. Ich verfolge die Online-Seminare regelmäßig und finde immer noch Neuigkeiten, die ich in meinem Job anwenden kann. Ich finde die Entwicklung der AGR und der Seminare „Büroarbeit im Wandel“ gut, aber werden Sie ruhig etwas mutiger. [...] Ich wünsche Ihnen Mut zu noch mehr Innovationen, probieren Sie doch in Zukunft mal aus, wissenschaftliche Untersuchungen selber in die Hand zu nehmen!

Auch Yvonne Wollenberg hat uns von ihrer Geschichte erzählt:

Als Diplomportlehrerin mit einer zertifizierten Rückenschulleiterlizenz hat es mich oft geärgert, dass ich meinen Rückenpatienten nicht noch mehr Informationen mit auf den Weg geben konnte, außer den üblichen Inhalten der Rückenschule sowie Kraft-, Beweglichkeits- und Dehnungsübungen. Denn oft kristallisierte sich heraus, dass nicht nur Verhaltensweisen im Alltag und im Beruf,

sondern auch die äußerlichen Gegebenheiten, die unserem Rücken nicht freundlich gesinnt sind, zu Problemen im Rücken führten. So stieß ich bereits nach Abschluss meines Studiums auf Ihre AGR-Zeitschrift und wurde damals schon einmal AGR-Fördermitglied. Durch die Artikel ergänzte ich meinen Wissenstand und war somit in der Lage, bessere Beratungen und Tipps an die Patienten weitergeben zu können. Leider habe ich dann aus finanziellen Gründen die Mitgliedschaft vor ein paar Jahren kündigen müssen. Seit März bin ich wieder AGR-Fördermitglied und habe sofort die Zusatzqualifikation „Referent für Rückengerechte Verhältnisprävention“ angestrebt. Genau das hat mir bei einer umfassenden Beratung von Rückenpatienten gefehlt. Die Entscheidung zu dieser Qualifikation fiel mir nicht schwer, da ich als Fördermitglied von den Vergünstigungen profitieren konnte. Als neue Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention hoffe ich, dass ich noch oft in den Genuss kommen werde, meinen Rückenpatienten ein komplettes Beratungspaket sowie Tipps und gymnastische Übungen anbieten zu können.



>> **Ihre Meinung zählt**

Sie sind bereits ein Fördermitglied? Uns interessiert auch Ihre Meinung! Was hat Sie zu einer Mitgliedschaft bei uns bewogen und wie nutzen Sie diese? Schreiben Sie gerne eine E-Mail an: info@agr-ev.de.

Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!

Werden Sie jetzt AGR-Fördermitglied:
www.agr-ev.de/mitgliedschaft

>>> **Frischer Wind im Norden**

Verena Heider ergänzt unser Team

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Der vergangene Sommer hat uns nicht nur den einen oder anderen sonnigen Tag beschert, wir durften uns im Juli sogar erneut über ein neues Teammitglied freuen. Verena Heider unterstützt uns seitdem bereits tatkräftig in der Betreuung und Schulung unserer Fachhändler, worin zukünftig ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegen wird. Darüber hinaus wird sie sich jedoch auch anderen Projekten für mehr Rückengesundheit widmen. Persönlich erreichen Sie sie unter der Rufnummer 04761 928356325 oder per E-Mail: verena.heider@agr-ev.de.

Als ausgebildete Speditionskauffrau und Handelsfachwirtin hat Verena in den vergangenen Jahren viel berufliche Erfahrung in der Kommunikation sammeln dürfen und freut sich nun motiviert auf ihre interessanten und neuen Herausforderungen.

Neben ihrer Arbeit bei der AGR findet sie ihren Ausgleich in der Freizeit vor allem in sportlichen Aktivitäten. Dabei hält Verena auch gleichzeitig mit genauem Blick Ausschau nach dem nächsten schönen Fotomotiv in der Natur. Besonders gerne lichtet sie als

passionierte Reiterin ihre pferdebegeisterte knapp 7-jährige Tochter, die Tiere oder auch ihren Mann ab. So sind bereits in den ersten Wochen unserer Zusammenarbeit mit ihrer frischen Betrachtungsweise erste Ideen für zukünftige Überarbeitungen und Neuerungen entstanden.

Wir freuen uns sehr über unsere neue Kollegin und heißen Verena herzlich Willkommen im AGR-Team.



Das Team der Aktion Gesunder Rücken
wünscht Ihnen frohe Weihnachten!





>> Neues von den AGR Online Seminaren

Interdisziplinäre Fortbildung zur „Fachkraft Rückengesundheit“ neu im Programm

Detlef Detjen | Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



Auch in diesem Jahr erfuhren unsere Online Seminare großen Zuspruch. Die sehr positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden bestärken uns darin, auch weiterhin online zu Themen wie Resilienz, Screening Gesundes Arbeiten (SGA), Erfolgsfaktor Arbeitsfähigkeit oder dem Konzept Industriearbeitsplatz zu referieren.

Eine Übersicht über alle Online Seminare finden Sie hier:
www.agr-ev.de/online-seminare

Ganz neu im Programm ist die Online-Fortbildung zur Fachkraft Rückengesundheit – ein Seminar, welches in Kooperation mit dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. angeboten wird.

Acht Experten eines interprofessionellen Teams vermitteln während der Lerneinheiten elementares Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen sowie wertvolle Praxisanregungen zum Thema Rückenschmerz und Rückengesundheit.

Auf Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse werden Ihnen Interventionsmöglichkeiten, Strategien und Best Practice aufgezeigt, mit deren Hilfe Sie die Rückengesundheit von Klienten präventiv oder von Patienten therapiebegleitend, im Rahmen der gesundheitsförderlichen Eigen-

aktivitäten, stärken können. Darüber hinaus erhalten Sie die Einweisung in ein ZPP-zertifiziertes Rückengesundheits-Präventionskonzept. Alle Fortbildungsteilnehmenden erhalten nach bestandener Lehrprobenprüfung ein Zertifikat mit dem Titel „Fachkraft Rückengesundheit“ und eine drei Jahre gültige BdR e. V. Rückengesundheits-Kursleiterlizenz. Mit dieser Basislizenz erfüllen Sie zudem die Eingangsvoraussetzungen für weitere Rückengesundheits-Aufbaukurse. Dazu gehören unter anderem das Seminar „Rückengesundheit stärken in der Arbeitswelt oder im Setting Kita und Schule“.

Fachkraft Rückengesundheit | Wann finden die Seminare statt?

- >> Samstag, 22. April 2023, von 9:30 bis 15:30 Uhr
Sonntag, 23. April 2023, von 9:30 bis 15:00 Uhr
- >> Samstag, 29. April 2023, von 9:30 bis 15:30 Uhr
Sonntag, 30. April 2023, von 9:30 bis 15:00 Uhr
- >> Samstag, 6. Mai 2023, von 9:30 bis 16:15 Uhr
Sonntag, 7. Mai 2023, von 9:30 bis 16:30 Uhr
- >> Samstag, 27. Mai 2023, Lehrproben-Präsentationen von 9:00 bis 17:00 Uhr

Unter www.agr-ev.de/fachkraft-rueckengesundheit finden Interessierte einen kompletten Überblick mit allen Inhalten und Terminen. Viele weitere Informationen zu der neuen Online-Fortbildung erhalten Sie zudem auf den Vereinseiten des BdR ab Seite 54.

Tipp der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Sie sind vorsteuerabzugsberechtigt?
Dann nutzen Sie gerne die Buchung der Fortbildung direkt über die AGR:

- >> Alle Teilnehmer zahlen 750 € inkl. 19 % MwSt.
- >> Nach Abzug der Mehrwertsteuer ergibt sich ein Nettobetrag in Höhe von 630 €.
- >> AGR-Fördermitglieder erhalten zusätzlich einen Nachlass von 10 %.

Für alle anderen Interessierten empfehlen wir die Buchung über den Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V., da hier die Erhebung der Seminargebühr mehrwertsteuerbefreit erfolgt:

- >> Mitglieder des BdR zahlen 600 €.
- >> Nichtmitglieder zahlen 690 €.

Jetzt AGR-Experte werden!

Sie sind ein Experte in Ihrem Themengebiet und möchten Ihr Wissen gerne an andere Personen weitergeben? Es macht Ihnen viel Freude vor der Kamera zu referieren? Dann bewerben Sie sich jetzt als Referent für unsere AGR Online Seminare!

Nehmen Sie gern per Mail an info@agr-ev.de oder telefonisch unter 04761 926358-0 Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge.

>> Sanfter Gesundheitssport für Vitalität bis ins Alter



Bewegung hält Körper und Geist ein Leben lang fit. Vielen fällt es jedoch schwer, sich dazu zu motivieren. Dabei ist gar nicht so viel und so anstrengender Sport nötig, um die gesundheitlichen Vorzüge der Bewegung zu erleben. Wichtig sei, regelmäßig am Ball zu bleiben, sagt Hans A. Bloss. Wie ein solcher „sanfter Gesundheitssport“ mit moderater körperlicher Anstrengung möglich ist – auch bei Vorerkrankungen –, beschreibt er in seinem neuen Buch „Mit Bewegung geht alles besser“ aus der Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“. Hans Andreas Bloss zeigt, wie man den „inneren Schweinehund“ an die Leine legen und den Alltag mit kleinen sportiven Einheiten bewegungsintensiver gestalten kann. Dabei empfiehlt er konkrete Maßnahmen bei Vorerkrankungen wie Arthrose, Bluthochdruck, Depression, Diabetes und zur Vorbeugung eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls. Im Praxisteil werden verschiedene Bewegungsprogramme mit Trainingsplänen für Walking, Jogging, Schwimmen, Radfahren, Stretching, leichtes Krafttraining und Heimtraining mit Geräten vorgestellt. Diese sind einfach umzusetzen und abgestimmt auf die Bedürfnisse von Anfängern und Fortgeschrittenen.

Hans A. Bloss:
Mit Bewegung geht alles besser
Gesund & fit bis ins hohe Alter – so klappt es

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe
Gesundheit mit der Apotheke, 2022, 96 S.
Buch: kartoniert, PZN 18049461, ISBN 978-3-7741-1666-5
E-Book: PDF mit Wasserzeichen
ISBN: 978-3-7741-1666-5
Preis: je 11,90 € [D]

>> Schluss mit Rückenschmerzen in 30 Tagen



Dieses glasklare Konzept für die Rückengesundheit hat die Physiotherapie-Expertin Gabriele Kiesling entwickelt. Mit Hilfe dieses Buches kann es von Tag zu Tag rückenmäßig wieder bergauf gehen. Zunächst werden die Ursachen von Rückenschmerzen fachmännisch erklärt und entsprechende, selbst durchführbare Tests erläutert. Der Quickfinder hilft dem Leser, den für ihn richtigen Weg zur eigenen Diagnose zu finden. Ein Erfolgsdiagramm zeigt im Laufe der 30 Tage die täglichen Veränderungen auf. Die 100 physiotherapeutischen Übungen sind auch dem Laien sehr verständlich erklärt und hervorragend bebildert. Es wird genau auf etwaige Fehlerquellen beim Üben hingewiesen und vor allem erklärt, was die jeweilige Maßnahme bewirkt. Von der Schmerzentlastung zur sanften Mobilisation führt der Weg zu Heilung und Gesundheit zur Dehnung, Kräftigung und Koordination. Sinnvolle Hilfsmittel sind dabei Tapes, Cups oder Balance-Pads; aber in erster Linie der eigene Körper, als natürliches Übungstool. Ein Clou im Buch ist das Bett, denn: Wie kommen wir mit einem Hexenschuss da rein und vor allem wieder raus? Welche Übungen können wir im Bett, auf der sogenannten Trainingsunterlage bereits ausführen? Wie bewältigen wir unseren Alltag rückenfreundlich? Welche Trainingsroutinen passen für jeden Tag ins Programm? Alles das erklärt die Autorin äußerst hilfreich und begleitet bis zur Schmerzfreiheit am Ende des Programms!

Gabriele Kiesling:
Schluss mit „Rückenschmerzen“ in 30 Tagen:
Mit über 100 Übungen gegen akute und chronische Beschwerden

Riva, München 2022
Taschenbuch, 208 S.
ISBN 978-3-742-31972-2
Preis: 20,00 € [D]



>> Frei bewegen

Mentaltechniken nach der Franklin-Methode®

Cornelia M. Kopelsky | Service für bewegende Publikationen



Eric N. Franklin:
Frei bewegen – Mit der wissenschaftlich fundierten Franklin-Methode zu mehr Beweglichkeit und einer dynamisch perfekten Haltung

Riva Verlag, München 2021
400 S., über 250 schwarzweiß Fotos und Illustrationen
ISBN: 978-3-7423-1199-3
Preis: 29,99 € [D]

Nach erfolgreich abgeschlossenen Studiengängen der Sportwissenschaft (Universität Zürich) sowie in Tanz und Choreografie (Tanzhochschule der Universität New York) arbeitete Eric N. Franklin als Balletttänzer, Choreograf und als Bewegungspädagoge, bevor er Mitte der 1980er Jahre erste Ansätze für seine eigene auf Mentaltechnik gestützte Bewegungslehre begründete und sie schon sehr früh als „Imaginative Bewegungspädagogik“ bezeichnete. Unter ständiger Weiterentwicklung generierte er daraus im Laufe der Jahre die sowohl im deutschsprachigen Raum als auch international bekannt gewordene und wissenschaftlich anerkannte Franklin-Methode®. Nun legt der Begründer ein umfassendes Standardwerk zu seiner Methode vor, in dem er für eine zielführende Anleitungspraxis miteinander verknüpfte Grundlagen der Anatomie, Biomechanik und neurokognitiven Imagination aufbereitet. Die Übungen erzielen nicht nur eine dynamische Körperhaltung und ökonomische Beweglichkeit, sondern ermöglichen auch ein achtsamkeitsbasiertes und sinnverstehendes Körper- und Bewegungslernen. Sie wirken außerdem förderlich auf die Neuroplastizität des Gehirns und auf psychische Kompetenzen der Selbstwirksamkeit und des Selbstmanagements.

Das Buch besteht aus vier Hauptteilen, die insgesamt in 17 einzelne Kapitel gegliedert sind. Einleitend schildert der Autor, wie ihn

während seines Tanzstudiums die ersten Berührungen mit bewussten Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen in Verbindung mit symbolhaften Bildern überzeugten, welch großen Einfluss Gedanken und Vorstellungen auf den Körper und das Bewegungsverhalten nehmen können. Mit Hilfe jener Gedankenbilder verbesserten sich seine tänzerischen Fähigkeiten so sehr, dass er diese visualisierende Arbeit vertiefen und ausbauen wollte. Er studierte entsprechende Literatur und nahm Unterricht bei verschiedenen Lehrern, die ihre Körper- und Bewegungsarbeit ebenfalls auf Mentaltechniken stützten.

Teil 1 befasst sich mit der Körperhaltung und derer inneren und äußeren Beeinflussbarkeit und Wandelbarkeit und führt anhand von einfachen Übungsvorschlägen in die praktische Arbeit mit Gedankenbildern ein. Neurokognitives Imaginieren beruht auf dem Ansatz der „Ideokinese“, einer Bewegungslehre, die auf die amerikanische Hochschullehrerin Mable Todd und deren Schülerin Lulu Sweigard zurückgeht. In der Franklin-Methode® wird Ideokinese (griechisch: idea = Idee, kinesis = Bewegung) als Kraft der Gedanken und Vorstellung verstanden, mit der die Körperhaltung dynamisch ausgerichtet und ungünstige Bewegungsgewohnheiten positiv umgestaltet werden können. Das Ziel der dynamischen Körperausrichtung ist eine stabile und zugleich fließende Haltung, die auf äußere und



Vorteil für Mitglieder

Buchverlosung für AGR-Fördermitglieder

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches „Frei bewegen“ von Eric N. Franklin.

Lassen Sie sich bis zum 28. Februar 2023 unter der Telefonnummer 04761 9263580 oder per E-Mail an info@agr-ev.de registrieren, um an der Verlosung teilzunehmen.

innere Reize mit fein aufeinander abgestimmten Muskelkräften und Gelenkfunktionen ausgewogen reagieren kann.

Teil 2 beschreibt anatomische und biomechanische Prinzipien sowie die Gesetze der Bewegung und der Kraft unter Einbezug der Gelenk- und Muskelfunktionen, der Muskelketten und -faszien, was für ein komplexes Verstehen sensu- und psychomotorischer Vorgänge mit ihren Wechselbeziehungen zu vegetativ gesteuerten Funktionssystemen wie Atmung, Herzschlag oder Darmperistaltik bedeutend ist. Auch die Kapitel dieses Buchteils sind durch Beispiele praktisch anwendbarer Gedankenbilder und Metaphern gut nachvollziehbar dargestellt, sodass die körpereigene Anatomie und Biomechanik visualisiert und spürbar erlebt werden kann. Zudem motivieren die Übungsanleitungen, mit eigenen aus den Lebenserfahrungen kommenden Vorstellungsbildern die Visualisierung von Bindegewebe, Faszien, Knochen, Gelenken und Muskeln zu üben.

Die in Teil 1 und 2 vermittelten ideokinetischen Übungsprinzipien und Grundkenntnisse der Anatomie und Biomechanik sind Voraussetzung für das Üben mit anatomischen Vorstellungsbildern. In Teil 3 leitet der Autor gegliedert nach Körperabschnitten gezielte Übungen an, die das Körperbewusstsein verbessern und die Körperhaltung verfeinern



– auch in Bezug auf die Atmung, inneren Organe und mentale Haltung. Die Übungen in Teil 4 fördern die ganzheitliche Integration der Körperhaltung und deren dynamische Ausrichtung in den Bewegungsalltag mit dem Ziel, den Körper von inneren (emotionalen) und äußeren (muskulären) Verspannungen und Bewegungsblockaden zu befreien.

Dieses didaktisch meisterhaft gelungene Werk kann als Lehr- und Praxisbuch genutzt werden. Selbst erfahrene Bewegungspädago-

gen sowie -therapeuten mit profunden Kenntnissen der Anatomie und der funktionellen Bewegungslehre werden aus einem erweiterten Blickwinkel die Strukturen und Funktionen des Körpers neu betrachten und daraus wertvolle Anregungen für Erklärungsmodelle für ihre Körper- und Bewegungsarbeit gewinnen können. Am Ende des Buchs finden sich ein deutsch-lateinisches Muskel-Glossar, ein Verzeichnis der Lage- und Richtungsbezeichnungen sowie ein Stichwort- und ein Literaturverzeichnis. Zudem

veranschaulichen zahlreiche Fotos und Illustrationen die detaillierten Erklärungen des Autors.



Kontaktinformationen

Cornelia M. Kopelsky
Freie Fachjournalistin und Fachautorin
Service für bewegende Publikationen
55765 Birkenfeld/Nahe
Publikationen@CMKopelsky.de
www.CMKopelsky.de

>> Ohne Schokolade durch die Adventszeit

... dafür mit Bewegung und kleinen Rückentipps

Lara Ahlefelder | Rückenpause



Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Rückenexpertinnen und -experten,

kennen Sie noch das Gefühl, als man Kind war und ganz aufgeregt jeden morgen hinter das nächste Adventskalender-Türchen schaute? Noch bevor man so richtig mit seiner morgendlichen Routine fertig war? Mit den Jahren ist dieses Gefühl etwas eingeschlafen, manchmal schafft man es sogar erst, am Zehnten des Monats die ersten Türchen zu öffnen. Eigentlich sehr schade.

Wir von Rückenpause haben uns überlegt, wie man diesen Zauber wieder zurückholen kann: Was benötigen wir, wenn wir im Berufsalltag, im „normalen Wahnsinn“ stecken? Rückenschmerzen plagen einen des Öfteren, mal zwickt es hier, mal dort und die Zeit für Sport wird von Tag zu Tag knapper. Daher haben wir uns gedacht, wir brauchen etwas Kurzes, Informatives, Unterhaltsames und natürlich etwas mit eben diesem Adventskalender-Zauber. Der „Bewegte Adventskalender von Rückenpause“ wurde geschaffen. In circa einer Minute wird täglich auf unterhaltsame Weise die Übung des Tages vorgestellt. Im besten Fall wird neben Stretching, Mobilität und Koordination auch die Neugier auf die nächste Türchen-Überraschung geweckt. Hinter jedem Türchen der DIN-A5-Klappkarte verstecken sich die benötigten QR-Codes, die wiederum zu den Kurzvideos führen. Und soll-

ten Sie doch mal ein Türchen vergessen haben, haben Sie bis zum Ende des Jahres Zeit, dieses abzurufen.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, um Kunden, Kollegen oder Geschäftspartner zu einer besonderen Vorweihnachtszeit zu verhelfen, erhalten Sie nähere Informationen zum Bewegten Adventskalender unter www.rueckenpause.de.



Kontaktinformationen

Rückenpause
Lara Ahlefelder
22085 Hamburg
Tel.: 040 30722629
mobil: 0172 5893269
info@rueckenpause.de
www.rueckenpause.de



>> therapie LEIPZIG 2023 – die Branchenplattform Nr. 1

AGR mit großer Sonderschau zum Thema Kinderrücken dabei



Fachmesse mit Kongress für Therapie, medizinische Rehabilitation und Prävention
4-6 Mai 2023



>> therapie LEIPZIG

Datum:
04. bis 06. Mai 2023

Ort:
Messe Leipzig

Weitere Informationen:
www.therapie-leipzig.de




Als Fachmesse mit Kongress für Therapie, medizinische Rehabilitation und Prävention ist die therapie LEIPZIG die wichtigste Branchenplattform für Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten, Logopäden, Ärzte sowie Übungsleiter und Trainer aus dem Reha- und Gesundheitssport in Deutschland. Über 300 Aussteller präsentieren auf der Messe Innovationen und Trends. Der parallel stattfindende Kongress ermöglicht Fortbildung auf höchstem Niveau mit einem breiten interdisziplinären Programm.

Die therapie LEIPZIG zeigt, was morgen möglich ist, denn hier finden Therapeuten, Mediziner und Entscheider eine enorme Bandbreite an innovativen Lösungen und fortschrittlichen Konzepten. Sowohl Marktführer als auch Start-ups präsentieren ein breites Spektrum an Therapie- und Rehabilitationsgeräten, Hilfsmitteln, Trainingsgeräten sowie Wellnessprodukten. Diese decken eine Vielzahl von Einsatzbereichen ab – von der physikalischen Therapie über Elektro-, Balneo- und Aquatherapie bis hin zur Ergotherapie und Logopädie. Aber auch die Osteopathie und weitere alternative Heilverfahren gehören zu den Eckpfeilern der Fachmesse. Spannende Sonderschauen, Fachforen und Aktionsflächen mit Aktivbeiträgen runden das Messeangebot ab.

Kongressprogramm 2023: Thematische Vielfalt & starke Unterstützung

Ausgewiesene Experten aus Therapie und Wissenschaft bieten in mehr als 200 Vorträgen, Symposien und Workshops eine große Themenauswahl zur zertifizierten Fortbildung. Dabei wird verstärkt die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Therapeuten, Ärzten und Trainern beleuchtet. Die Schwerpunkte des Kongresses 2023 liegen auf den Bereichen Neurorehabilitation, Geriatrie und ganzheitlichen medizinischen Therapieansätzen. Den Auftakt der therapie LEIPZIG 2023 markiert die gemeinsame Veranstaltung des Bundesverbandes ambulanter medizinischer Rehabilitationszentren (BamR), des Bundesverbandes Geriatrie (BVG), der Deutschen

Gesellschaft für Medizinische Rehabilitation (DEGEMED), der Deutschen Gesellschaft für Physikalische und Rehabilitative Medizin (DGPRM) und des Spitzenverbandes der Heilmittelverbände (SHV). Daneben stehen auch bewährte Highlights, wie zum Beispiel der Fortbildungskongress der Deutschen Gesellschaft für Neurotraumatologie und klinische Neurorehabilitation (DGNKN) und der Deutschen Gesellschaft für Neurorehabilitation (DGNR), der Seminarkongress des Mitteldeutschen Landesverbandes für Physikalische und Rehabilitative Medizin (MLV-PRM) sowie die Mitteldeutschen Sportmedizinertage des Sächsischen Sportärztebundes (SSÄB) auf der Agenda.

www.therapie-leipzig.de



>> TheraPro 2023 in Stuttgart: Hier steckt Bewegung drin!

Der Treffpunkt für Bewegungsfachkräfte

THERAPRO
Fachmesse + Kongress
03. - 05.02.2023 | MESSE STUTTGART



>> TheraPro Stuttgart

AGR
vor Ort

Datum:
03. bis 05. Februar 2023



Ort:
Messe Stuttgart

Weitere Informationen:
www.therapro-messe.de

Die TheraPro informiert vom 03. bis 05. Februar 2023 auf der Messe Stuttgart über Therapie, Rehabilitation und Prävention. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden sowie Inhaber podologischer Praxen und gesundheitlich orientierter Fitnessstudios haben dann wieder die Gelegenheit, Produkte auszuprobieren, sich persönlich auszutauschen und Vorträge vor Ort wahrzunehmen. Die Veranstaltung ist gemeinsam mit der

zeitgleich stattfindenden Fachmesse MEDIZIN der Treffpunkt für Bewegungsfachkräfte. „MEDIZIN und TheraPro, die begleitenden Kongresse sowie die zahlreichen kostenfreien Workshops in der Halle sind eine einzigartige Kombination, die von Besuchern und Ausstellern seit Jahren sehr gut angenommen wird“, sagt Claudia Döttinger, Mitglied der Geschäftsleitung der Messe Stuttgart. „Eine wichtige Rolle spielen auch die hochkarätigen

Kongresse physiokongress und ergotag, die von Thieme gestaltet werden.“ Das Programm der TheraPro 2023 Fachmesse + Kongress ist umfassend: Über 140 Aussteller präsentieren ihr Produkt- und Dienstleistungsangebot in den Bereichen Therapie, Rehabilitation und Prävention.

Informationen unter:
www.therapro-messe.de

>> FIBO 2023: AGR erstmals präsent

FIBO GLOBAL
FITNESS

Gesundheitsprävention rückt weiter in den Mittelpunkt



>> FIBO 2023

AGR
vor Ort

Datum:
13. bis 16. April 2023

Ort:
Messegelände Köln



Weitere Informationen:
www.fibo.com

Fitness und Bewegung schaffen die Grundlage für körperliche Gesundheit. Die FIBO 2023 setzt vom 13. bis zum 16. April ihren Fokus darum noch stärker auf die Gesundheitsprävention – mit neuen Formaten und Kooperationen.

500 Millionen Menschen – so viele werden nach Befürchtungen der Weltgesundheitsorganisation WHO bis zum Jahr 2030 an den Folgen von Bewegungsmangel erkranken. Die Empfehlung der WHO: Mindestens 150 Minuten sollten sich Erwachsene pro Woche

körperlich betätigen. Dabei weisen die Experten auch der Fitnessbranche eine Schlüsselrolle zu. Ein Auftrag, den die FIBO mit ihren Partnern annimmt.

„Uns ist es wichtig, die Schlüssel- und Vorreiterrolle der Fitnessbranche für die Gesundheit der Menschen deutlich darzustellen“, so Silke Frank, Event Director der FIBO.

Auf dem Gemeinschaftsstand unserer beiden neuen Allianzpartner, dem Bundesverband Gesundheitsstudios Deutschland (BVGSD) e. V. und dem Deutscher Fitness und Aerobic Verband e. V. wird erstmals auch das AGR-Team auf der FIBO anzutreffen sein. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen, schauen Sie gern vorbei.



>> 15. März – Tag der Rückengesundheit

Machen Sie mit!

Der kommende Tag der Rückengesundheit trägt das Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“.

Gemeinsam mit dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. möchten wir die Bevölkerung informieren und motivieren, ihre eigene Gesundheit mit Herz, Hand und Verstand zu fördern. Hintergründe zum Motto finden Sie im Beitrag des BdR e. V. auf den Seiten 60 und 61.

Nachdem wir in den letzten beiden Jahren – pandemiebedingt – vorwiegend digital informierten, möchten wir im kommenden Jahr

wieder regionale Veranstaltungen nutzen, um die Bevölkerung zu erreichen. Über den Tag der Rückengesundheit wird bundesweit seit vielen Jahren in Zeitungen, Zeitschriften sowie Online-Medien berichtet. Der Tag erhält demnach weitläufige Aufmerksamkeit, und hier kommen Sie ins Spiel: Nutzen Sie das öffentliche Interesse und führen Sie eine eigene regionale Veranstaltung zum Thema Rückengesundheit durch. Wir freuen uns über jede Beteiligung!

Der Tag der Rückengesundheit am 15. März ist die ideale Plattform, um Patienten, Unternehmen und Institutionen auf Ihre Gesundheits-

angebote hinzuweisen. Mit Veranstaltungen und Vorträgen können Sie Betroffene und Interessierte zum Mitmachen animieren und Ihren Beitrag für ein rückengesundes Leben leisten. Auch Praxen, Vereine und Fitnessstudios sind herzlich dazu eingeladen, ihre Türen rund um diesen Tag zu öffnen. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt, es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für Aktionen: ein Tag der offenen Tür, Schnupperkurse, Vorträge, Rabattaktionen und vieles mehr.

Seien Sie dabei und machen Sie mit beim Tag der Rückengesundheit!

Nutzen Sie unser kostenfreies Marketingpaket

Zu Ihrer Unterstützung stellen wir Ihnen ein kostenfreies Marketingpaket bereit. Dieses Paket beinhaltet unter anderem:

- >> einen digitalen Veranstaltungskalender, in dem Sie Ihre Veranstaltung leicht und unkompliziert einstellen können. Gern sind wir Ihnen bei der Umsetzung behilflich.
- >> einen Presstext sowie Bildmaterial zur Ankündigung Ihrer Veranstaltung in den regionalen Medien.
- >> Vorlagen für Ihre Internetseite sowie die Social-Media-Kanäle.
- >> ein DIN-A3-Plakat, welches Sie individuell gestalten und ausdrucken können.
- >> eine Anzeigenvorlage für Ihre Veranstaltung.



Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand
15. März 2023 · Tag der Rückengesundheit

Praxis-Workshops und Schnupperkurse Rückengesund – Übungen zur Stärkung Ihres Rückens!
Yoga- und Rückenschule Musterfrau

Kostenlose Schnupperstunde
am 15. März jeweils ab 10:00, 12:00, 14:00 und 16:00 Uhr.
Melden Sie sich kostenlos an:
01234/12345 · info@mustermann.de
Oder kommen Sie einfach vorbei!
Musterstraße 1, 12345 Musterstadt

Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand
Tag der Rückengesundheit am 15. März 2023

Praxis-Workshops und Schnupperkurse
Bleiben Sie rückenfit mit unseren Übungen zur Stärkung der Muskeln!

am 15. März 2023
ab 10 Uhr, 12 Uhr, 14 Uhr und 16 Uhr
Melden Sie sich kostenlos an:
01234/12345 · info@mustermann.de
Oder kommen Sie einfach vorbei!

Rückenschule Mustermann
Musterstraße 1,
12345 Musterstadt

Einen Überblick finden Sie unter:
www.agr-ev.de/service-veranstalter-tdr

Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand



TdR
Tag der Rückengesundheit





Gemeinsam. Gut. Bewegen.

Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

EDITORIAL

Liebe Mitglieder des BdR, liebe Interessierte,

wie bereits in der letzten Ausgabe der AGR aktuell bekanntgegeben, erhalten Sie an dieser Stelle aktuelle Informationen aus dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.

Ein positiver Nebeneffekt der Corona-Pandemie ist die bundesweite Verbesserung der Digitalisierung. Diese Entwicklung nutzt der BdR und wird daher zukünftig Online-Fortbildungen zur Fachkraft Rückengesundheit anbieten.

Parallel dazu aktualisiert eine Curriculumskommission die Ziele, Inhalte und Methoden dieser Fortbildung. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die hochkarätigen Mitglieder der Kommission vor. Auch die Vorbereitungen für den Tag der Rückengesundheit am 15. März 2023 laufen auf Hochtouren. Unter dem Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“ wenden sich die Veranstalter BdR und die AGR wieder an die breite Bevölkerung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Seiten.

Der Vorstand des BdR e. V.

Besuchen
Sie uns auf
bdr-ev.de



ONLINE-FORTBILDUNG: QUALIFIKATION ZUR FACHKRAFT RÜCKENGESUNDHEIT

Neues Fortbildungsangebot des BdR e. V.

Mit der Online-Fortbildung: „Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit“, wird der BdR ab April 2023 ein neues Seminarangebot unterbreiten. Innerhalb dieser Online-Fortbildung sollen die Fortbildungsteilnehmenden Schlüsselqualifikationen erwerben, die nicht allein auf die Kursleiter-Qualifikationen im Rahmen von Rückenschul- oder Wirbelsäulengymnastikkursen begrenzt werden. Darüber hinaus soll die Fachkraft Rückengesundheit auch grundlegende Handlungskompetenzen erwerben, um im Therapie- und Rehabilitationsbereich die Rückengesundheit von Patienten stärken zu können. Dabei sollen auf Basis des biopsychosozialen Ansatzes insbesondere Interventionsstrategien im Vordergrund stehen, die die Fähigkeiten

- ▶ zum selbstwirksamkeitsorientierten Handeln,

- ▶ zum Empowerment,
- ▶ zur Nutzung von Resilienz-Faktoren und
- ▶ zum gesundheitsförderlichen Verhalten

von Klienten (Präventionsbereich) und Patienten (Therapiebereich) stärken.

Hintergrund für diese Rückengesundheitsfortbildung

Rückenschmerzen sind immer noch die Volkskrankheit Nummer Eins. 85 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch, das heißt, es liegen ihnen keine eindeutigen Ursachen zugrunde. Meist sind sie multifaktoriell bedingt.

Die Studienlage hinsichtlich der Interventionen dagegen ist eindeutig: Insbesondere multimodale Interventionen zur Stärkung der Rückengesundheit und Bewältigung von Kreuzschmerzen zeigen wissenschaftlich nachgewiesene Wirksamkeit. Dementspre-

chend benötigt die Fachkraft Rückengesundheit auch multimodale Handlungskompetenzen.

An wen richtet sich die Fortbildung?

Die Fortbildung richtet sich an Bewegungsfachkräfte, wie Physiotherapeuten und -therapeutinnen, Sportwissenschaftler und -wissenschaftlerinnen, Sportlehrer und -lehrerinnen, Gymnastiklehrer und -lehrerinnen, Ergotherapeuten und -therapeutinnen und an Interessierte mit vergleichbaren anerkannten Berufs- oder Studienabschlüssen. Ebenso können Ärzte und Ärztinnen sowie Psychologen und Psychologinnen an dieser Fortbildung teilnehmen.

Qualifikation zur Fachkraft Rückengesundheit

In dieser mit 75 Lerneinheiten umfassenden Fortbildung werden Sie von unserem



interdisziplinären Referententeam zur Fachkraft Rückengesundheit qualifiziert. Zum Referententeam gehören ein Orthopäde, eine Psychologin, eine Sportwissenschaftlerin, ein Sportpädagoge, eine Yogalehrerin, Physiotherapeutinnen und -therapeuten und ein Biosoph.

Was dürfen Sie erwarten?

Sie erhalten elementares Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen sowie wertvolle Praxisanregungen zum Thema Rückenschmerz und Förderung von Rückengesundheit. Dabei bekommen Sie auf Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse Interventionsmöglichkeiten, Strategien, und Best Practice aufgezeigt, damit Sie die Rückengesundheit in Präventionsgruppen oder therapiebegleitend im Rahmen gesundheitsförderlicher Eigenaktivitäten der Patienten und Patientinnen, stärken können. Darüber hinaus weisen wir Sie in ein ZPP-zertifiziertes Rückengesundheits-Präventionskonzept ein. Alle Fortbildungsteilnehmenden erhalten nach bestandener Lehrprobenprüfung ein Zertifikat mit dem Titel „Fachkraft Rückengesund-

heit“. Mit dieser Lizenz erfüllen Sie zudem die Eingangsvoraussetzungen für weitere Rückengesundheits-Aufbaukurse, wie zum Beispiel Rückengesundheit stärken in der Arbeitswelt oder im Setting Kita und Schule.

Durchführung der Fortbildung im Online-Format

Die Fortbildung wird ausschließlich im Online-Format (via Zoom) durchgeführt. Dabei werden sowohl theoretische als auch praktische Inhalte vermittelt. Zusätzlich können Sie im Rahmen einer kleinen praxisorientierten Hausarbeit zum Thema Bewältigung von Rückenschmerz und durch die Vorbereitung einer Lehrprobe Ihre Erkenntnisse, Erfahrungen und Ihr Wissen vertiefen.

Lehrprobenprüfung

Die Lehrprobenprüfung wird ebenfalls im Online-Format durchgeführt. Hierbei stellt jeder Fortbildungsteilnehmende ein Stunden-schwerpunktthema mit Stundenbildtabelle für einen Präventionskurs Rückengesundheit vor. Neben der schriftlichen Ausarbeitung

Termine

1. Fobi-Wochenende:
Samstag, Sonntag 22./23. April 2023
2. Fobi-Wochenende:
Samstag, Sonntag 29./30. April 2023
3. Fobi-Wochenende:
Samstag, Sonntag 6./7. Mai 2023
4. Fobi-Wochenende – 1 Tag
Lehrproben-Präsentationen
Samstag, 27. Mai 2023

Seminargebühr (mehrwertsteuerbefreit)

- ▶ Mitglieder des BdR: 600 €
- ▶ Nichtmitglieder des BdR: 690 €

findet auch ein zehnminütiger Praxisteil mit Video statt, in dem Sie die theoriegeleitete Praxisvermittlung mit Kursteilnehmenden demonstrieren.

Welche Voraussetzungen müssen Sie erfüllen?

Sie benötigen eine abgeschlossene Berufsausbildung oder ein abgeschlossenes Studium als Physiotherapeut und -therapeutin, Sportwissenschaftler und -wissenschaftlerin, Sportlehrer und -lehrerin, Gymnastiklehrer und -lehrerin, Ergotherapeut und -therapeutin, Arzt und Ärztin sowie Psychologin und Psychologin oder eine vergleichbare anerkannte Ausbildung. Für den Online-Unterricht ist ein PC, Laptop oder Tablet mit vorinstalliertem Zoom-Programm erforderlich. Über einen Zoom-Link werden Sie rechtzeitig vor jedem Lehrgangsabschnitt eingeladen und können auf diese Weise ohne zusätzliche Kosten am Online-Unterricht teilnehmen.

Sie haben Interesse? Dann geht's hier weiter: www.bdr-ev.de/fachkraft

BDR-NETZWERK RÜCKENGESUNDHEIT – KOMMISSIONSMITGLIEDER WURDEN BERUFEN

Weiterentwicklung des Curriculums zur Fortbildung von Fachkräften für Rückengesundheit nimmt die Arbeit auf

In der letzten Ausgabe der „AGR aktuell“ haben wir Sie darüber informiert, dass der BdR auch zukünftig alle Fachkräfte für Rückengesundheit unterstützt und hierzu ein Netzwerk für die interprofessionelle Arbeit aufbaut. Wir als BdR e. V. betrachten es als wichtiges Ziel, das Curriculum zur Fortbildung von Fachkräften für Rückengesundheit/ Kursleiter Rückengesundheit zu aktualisieren. Diese Fachkräfte sollen eine rückengesundheitsspezifische Basisqualifikation erwerben, inklu-

sive einer Einweisung in den „Präventionskurs Rückengesundheit“. Der BdR freut sich, Ihnen heute die neue Expertenkommission präsentieren zu können, deren Mitglieder nun ihre Arbeit aufnehmen. Der BdR wird dabei die Koordination der Kommission zur Aktualisierung und Umwandlung des KddR-Curriculums in ein hochaktuelles, wissenschaftlich fundiertes BdR-Manual übernehmen.

Die neuen Kommissionsmitglieder und deren Arbeitsschwerpunkte



Ulrich Kuhnt

Vorstand Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V., Leiter Rückenschule Hannover, Sportpädagog

Arbeitsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Koordination BdR-Manual



Günter Lehmann

Vorstand Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V., Physiotherapeut, ErgoPhysConsultant, Erzieher, fachlicher Leiter RückenGesundheitsZentrum Quellen Therme Bad Wildungen-Reinhardshausen

Arbeitsschwerpunkte: Koordination BdR-Manual, Physiotherapie, Gesundheitsförderung, Rückengesundheits-Coaching, Betriebliche Gesundheitsförderung



Sven Adomat

SIGE, Sportwissenschaftler, Wirtschaftspsychologe, Vorstand BBGM e. V. Stützpunkt BdR

Arbeitsschwerpunkte: Betriebliches Gesundheitsmanagement in Umsetzung und universitärer Forschung und Lehre (IST Hochschule Düsseldorf)



Dr. Petra Ambrosius

DR. AMBROSIUS® – Studio für Ernährungsberatung

Arbeitsschwerpunkte: Entwicklung wirkungsvoller Ernährungsumstellungen auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und langjähriger Erfahrungen, die auch zu den jeweiligen individuellen Lebensumständen der Klienten passen



Prof. Dr. Adamantios Arampatzis

Humboldt-Universität zu Berlin, Abteilung Trainings- & Bewegungswissenschaften, Sprecher der Berlin School of Movement Science

Arbeitsschwerpunkte: Adaptation der Muskel-Sehnen-Einheit, neuromuskulärer Kontrolle, Bewegungsanpassung und dynamischer Stabilitätskontrolle, sowohl unter gesunden als auch pathologischen Bedingungen



Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt/Main – Institut für Sportwissenschaft, Abteilung Sportmedizin, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie, Osteopathie, Akupunktur und Ernährungsmedizin

Arbeitsschwerpunkte: Einsatz für das „Rezept für Bewegung“ bei der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention



Dr. Sven Bartosch

SIGE, Sportwissenschaftler,
Wirtschaftspsychologe, Vorstand BBGM e. V.,
Stützpunkt BdR

Arbeitsschwerpunkte: Betriebliches Gesundheitsmanagement in Umsetzung und universitärer Forschung und Lehre (IST Hochschule Düsseldorf)



Dr. Heidrun Beck

Leiterin der Sportmedizinischen Abteilung
im UniversitätsCentrum für Orthopädie,
Unfall- und Plastische Chirurgie am
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus in
Dresden; Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Sportmedizin

Arbeitsschwerpunkte: Bestimmung individueller Trainingsbereiche durch Leistungsdiagnostik zur Dokumentation von körperlichem Wohlbefinden und ausgewogenem Training



Dr. Dieter Breithecker

Freiberuflich tätiger Sport- und
Bewegungswissenschaftler,
Vorstand Forum Gesunder Rücken —
besser leben e. V.

Arbeitsschwerpunkte: Verhältnis- / Verhaltensprävention, Gesundheitserhaltung, Ergonomie und Raum



Matthias Fenske

PROsalut®, Bundesverband Gesundheit e. V.

Arbeitsschwerpunkte: Physiotherapie, Gesundheitsförderung, Salutogenese, Biosophie, Feldenkrais



Markus Frey

Physiotherapie Markus Frey Berlin,
Bundesverband Gesundheit e. V.

Arbeitsschwerpunkte: Physiotherapie, Gesundheitsförderung, Sportphysiotherapie



Prof. Dr. Anne Flothow

Professorin für Psychologie,
Departmentleitung Ökotrophologie
Hochschule für angewandte Wissenschaften
Hamburg, Fakultät Life Sciences/Department
Ökotrophologie

Arbeitsschwerpunkte: Gesundheitspsychologie, KdR-Manual



Hans-Jürgen Haak

Praxis Hans J. Haak, Dipl.-Sozialpädagoge,
systemischer Therapeut, Familientherapeut
und Supervisor; Trainer der motivierenden
Gesprächsführung

Arbeitsschwerpunkte: Einzel-, Paar- und Familientherapie, Einzel- und Teamsupervision



Prof. Dr. Dr. med. Frank Mayer

Ärztlicher Direktor, Universität Potsdam
Hochschulambulanz, Zentrum für
Sportmedizin, Freizeit-, Gesundheits- und
Leistungssport; Professur Sportmedizin und
Sportorthopädie, Sportmedizin

Arbeitsschwerpunkte: Wissenschaftlich tätig als Spezialist für Sportmedizin und -orthopädie



Dr. Gabi Pörner

Psychologin und Pädagogin, NLP-
Lehrtrainerin, TIM-Training, Team für
innovatives Management-Training GmbH

Arbeitsschwerpunkte: Achtsamkeit, Resilienz



Dr. Olaf Rößler

Diplomlehrer Sport und Biologie,
Sporttherapeut, Vorstand Forum Gesunder
Rücken-besser leben e. V.

Arbeitsschwerpunkte: ErgonomieCoach im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung



Hendrik Schäfer

Universität Witten/Herdecke, Lehrstuhl für Rehabilitationswissenschaften

Arbeitsschwerpunkte: Sportwissenschaften, Physiotherapie



Robin Schäfer

RUB – Ruhr-Universität Bochum

Arbeitsschwerpunkte: Sportwissenschaft/Sportmedizin, Physiotherapie, Rückenschmerzversorgung, Leitlinien



Dr. Robert Schleip

Dipl.-Psych., Humanbiologe, Visiting Professor (IUCS Barceló), Technical University of Munich, Germany, Associate Professorship of Conservative and Rehabilitative Orthopaedics, Department of Sport and Health Sciences

Arbeitsschwerpunkt: Fasziensforschung



Dr. Christian Schneider

Privatärztliche Gemeinschaftspraxis Orthopädiezentrum Theresie; Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Physikalische Therapie, Chirotherapie und Naturheilverfahren

Arbeitsschwerpunkte: Rückenschmerzen und deren umfassende Diagnostik und konservative Behandlung



Dr. Heike Streicher

Vorstand Bundesverband deutscher Rückenschulen e. V., Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät; Professur für Gesundheits- und Rehabilitationssport, Sportwissenschaften

Arbeitsschwerpunkte: Grundlagen der Sporttherapie und des Rehabilitationssports, Methoden und Interventionen in der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung, schulische Gesundheitsförderung, Sportgerontologie



Prof. Dr. Silke Surma

Diplom-Psychologin, GKM Institut für Gesundheitspsychologie

Arbeitsschwerpunkte: Optimierung arbeitspsychologischer Konzepte für gesundes und produktives Arbeiten



Dr. med. Marc Werner

Direktor der Klinik Naturheilkunde und Integrative Medizin, Lehrbeauftragter für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen, Evang. Kliniken Essen-Mitte GmbH

Arbeitsschwerpunkte: Vereinigung verschiedener Medizinsysteme für eine optimale Versorgung des Menschen: Konventionelle Medizin, Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin



Prof. Dr. Pia-Maria Wippert

Leiterin Medizinische Soziologie und Psychobiologie, Universität Potsdam

Arbeitsschwerpunkte: Medizinische Soziologie und Psychobiologie, Stress und stressphysiologische Adaptation in der Entwicklung von Krankheiten; Biopsychosoziale Mechanismen von Stress und Schmerz; Risikoscreenings und Risikostratifizierung



Prof. Dr. Monique Wochatz

Professorin für Therapiewissenschaften/ Physiotherapie; Fachhochschule für Sport und Management Potsdam der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg gGmbH

Arbeitsschwerpunkte: Bewegungsbezogene Prävention und Therapie von orthopädischen Erkrankungen, exzentrische Belastungsformen in der Therapie von klinischen Populationen



Blieben Sie auf dem Laufenden!
Aktuelle Informationen und Ergebnisse zum Netzwerk Rückengesundheit finden Sie im Internet unter:

www.bdr-ev.de/Netzwerk



Tag der Rückengesundheit 2023

Motto: „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“

Die Veranstalter des alljährlichen, bundesweiten Tages der Rückengesundheit am 15. März sind der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. An diesem Tag wird die gesamte Bevölkerung über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zur Rückenschmerzprävention informiert. Jedes Jahr steht der Tag der Rückengesundheit unter einem bestimmten Motto. Im Jahr 2023 lautet das Motto „Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand“.

Die drei Wörter „Herz, Hand und Verstand“ sind uns in dieser oder ähnlicher Reihenfolge

sicherlich schon einmal zu Ohren gekommen. Tatsächlich stammen sie von dem Pädagogen Johann Heinrich Pestalozzi. Ende des 18. Jahrhunderts fasste er in der Formel „**Lernen mit Kopf, Herz und Hand**“ zusammen, was er als Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen sah. Der Mensch sollte durch eine förderliche Umwelt die Möglichkeit haben, sich frei zu entwickeln und zu entfalten. Neben der Vermittlung kognitiver Fähigkeiten war es für Pestalozzi ebenso wichtig, die motorischen Fertigkeiten zu schulen und das Miteinander, aber auch Respekt und Achtung anderen gegenüber zu stärken.

Mit „**Kopf**“ sind der Verstand und die Vernunft gemeint. Unter „**Herz**“ versteht Pestalozzi alles, was mit Gefühlen oder Emotionen zusammenhängt. Die „**Hand**“ meint die praktische und motorische Dimension des Lernens, also alles Körperliche. Übergeordnetes Ziel des pädagogischen Ansatzes ist die Ansprache möglichst vieler unterschiedlicher Sinne, um eine Verbindung von Denken, Fühlen und Handeln zu schaffen.

Die Pädagogik von Pestalozzi ist zwar schon über 200 Jahre alt, trotzdem stecken in dem Ansatz auch für uns heute noch wichtige

Rückengesund mit Herz, Hand und Verstand

15. März 2023 · Tag der Rückengesundheit

Erkenntnisse. Während es dem Pädagogen um die Erziehung und Bildung von Kindern ging, fokussiert sich der Tag der Rückengesundheit auf erwachsene Personen. Die zentrale Frage lautet: Wie können Personen ihren individuellen, selbstbestimmten Weg zu einem rückenfreundlichen Lebensstil finden? Welche Rolle spielen dabei die Bereiche „**Herz, Hand und Verstand**“?

Welche Botschaften, Handlungs- oder Empfehlungsempfehlungen stecken hinter dem Motto zum Tag der Rückengesundheit 2023?

Mit „Herz“ Rückengesundheit fördern – Einheit von Körper und Psyche

- ▶ Habe ein hohes Vertrauen zu deinem Rücken, er kann stark und belastbar sein.
- ▶ Genieße das Leben und verwöhne dich möglichst oft.
- ▶ Bleibe im Alltag gelassen und vermeide Dauerstress.
- ▶ Pflege die Beziehungen mit deinen Freunden und Bekannten.
- ▶ Sei achtsam und konzentriere dich auf deine Gedanken und dein Körpergefühl im Augenblick.

Mit „Hand“ Rückengesundheit fördern – körperliche Aktivität steigern

- ▶ Bleibe regelmäßig und dauerhaft körperlich aktiv.
- ▶ Treibe möglichst oft gesundheitsorientierten Sport.
- ▶ Pflege deine Muskeln täglich mit speziellen Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen.
- ▶ Gestalte dein Umfeld (z. B. Stühle, Tische, Fahrrad, Autositz, Bettsystem) rückenfreundlich und bewegungsförderlich.

Mit „Verstand“ Rückengesundheit fördern – wissenschaftliche Fakten

- ▶ Regelmäßige Bewegung ist für den Rücken und das ganze Bewegungssystem das A und O.
- ▶ Es besteht eine direkte Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper.
- ▶ Ausdauer- und Kraftübungen unterstützen kognitive und emotionale Gehirnleistungen.

- ▶ Rückenfreundliche Haltungs- und Bewegungsmuster sind wichtig, diese beugen Verspannungen oder Beschwerden vor.
- ▶ Keine Haltung ist so gut, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte.
- ▶ Chronische Rückenschmerzen entstehen vorwiegend im Kopf durch Dauerstress, Ängste und Sorgen.
- ▶ Rückenbeschwerden sind kein Grund für längere Bettruhe oder Schonung.
- ▶ Ergonomische Produkte sollen vor allem Bewegung fördern.
- ▶ Auch die Ernährung spielt eine große Rolle für einen gesunden Rücken.

Im gesamten Bundesgebiet finden zum Anlass des Tages der Rückengesundheit (siehe auch S. 52/53) regionale Aktionen zu diesem Thema statt. Das sind beispielsweise Vorträge, Mitmachaktionen oder Ausstellungen. Auf diese Weise finden die Themen rund um die Rückengesundheit einmal im Jahr eine prominente und vielbeachtete Plattform.

Wollen auch Sie einen Beitrag leisten?
Hier finden Sie weitere Informationen:
www.bdr-ev.de/tdr

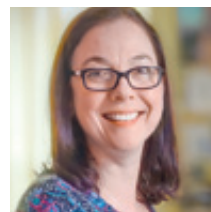
HINWEIS AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

Die telefonische direkte Durchwahlmöglichkeit zum BdR hat sich geändert. Um allen unseren Aufgaben effizient nachkommen und auch Ihre persönlichen Anliegen schnellstmöglich bearbeiten zu können, haben wir die Telefonzeiten angepasst: Dienstag bis Donnerstag: 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr.

Darüber hinaus haben Sie jederzeit die Möglichkeit, uns eine E-Mail an info@bdr-ev.de zu senden.

Viele Informationen zu Ihren Anliegen finden Sie auf unserer Internetseite: www.bdr-ev.de

Gudrun Ruggeri
Leiterin der BdR-
Geschäftsstelle



WISSENSWERTES



BdR-Rückenschullehrer*innen gesucht:

Die Forschungsabteilung der Berliner Charité Naturheilkunde/Integrative Medizin unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Andreas Michalsen plant eine Studie zum Thema chronisch unspezifische untere Rückenschmerzen. In diesem Zusammenhang sollen die Patient*innen in einem Studienarm im Rahmen einer „Rückenschule“ von BdR-zertifizierten Therapeut*innen in Berlin (Physiotherapeut*in oder Ärzt*innen) behandelt werden. Die Studie beginnt im Februar/März 2023. Bei Interesse bitte wenden an: Gudrun.Ruggeri@bdr-ev.de



Jetzt Termin vormerken: therapie LEIPZIG 2023 vom 4. bis 6. Mai 2023.

Die therapie LEIPZIG ist die führende nationale Fachmesse für Therapie, medizinische Rehabilitation und Prävention. Sie ist der wichtigste Branchentreffpunkt eines medizinisch-therapeutischen Fachpublikums, welches sich über Produktinnovationen und Trends informieren möchte. Mit der Teilnahme an der Messe Leipzig haben Sie die Möglichkeit, bis zu acht Lerneinheiten bei Verlängerung Ihrer BdR-Rückenschullizenz angerechnet zu bekommen. Die Lerneinheiten richten Sie nach Anzahl und Thema der absolvierten Workshops.

KONTAKT

Sie haben Fragen zu einer Mitgliedschaft im BdR?

Sie benötigen Infos rund um Ihre Arbeit als Bewegungsfachkraft? Ihr Fortbildungsinstitut bzw. Ihre Fortbildungseinrichtung hat Interesse an einer Kooperation? Dann kontaktieren Sie uns.



Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Gudrun Ruggeri
Bleekstraße 22, Haus L | 30559 Hannover
Telefon: 0511 3502730 | info@bdr-ev.de

Telefonisch sind wir erreichbar
von dienstags bis donnerstags von 9:00 bis 13:00 Uhr.

www.bdr-ev.de



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



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

Stader Straße 6 • 27432 Bremervörde • Tel. 04761 926 358 - 0 • Fax 04761 926 358 - 810
E-Mail: info@agr-ev.de • Internet: www.agr-ev.de

Redaktion: Detlef Detjen (V. i. S. d. P.) • Jens Löhn • Lara Meyer
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

RG4

Lektorat: edit-concept | Martina Kunze (www.edit-concept.de)

Grafische Gestaltung & Satz: mindD:sign – Kommunikation gestalten | Lisa Antonacci (www.mind-d-sign.de)

Auflage: 15.900 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: Titel: © AGR; S. 4/5: © J. Schmalz; S. 6/7: © Bomag; S. 8–10: © R-Go Tools; S. 11–13: © Mira Art; S. 14/15: © Ergobaby; S. 16/17: © Thomashilfen für Behinderte; S. 18/19: © HTS BeSafe; S. 20: © BVOU; S. 21, oben: © BVOU; Porträt oben: Marcus Hausdorf; Porträt unten: Gerd Rauch; S. 22: © nito – shutterstock; S. 23, oben: © FPZ, unten: © Nuamfolio – stock.adobe.com; S. 24: © SciePro – stock.adobe.com; S. 25: © Dorothea Haslinger; S. 26/27: © Lattoflex; S. 28: © BillionPhotos.com – stock.adobe.com; S. 29: © Togu; S. 30, oben: © Fred Einkemmer für ErgoPhysion, Grafik unten: © fh-gesundheit Tirol; S. 31: © Fred Einkemmer für ErgoPhysion; S. 32/33: © bellicon; S. 34, oben: Haider Bioswing, Grafik: © Garten 2016, Elsevier; S. 35/36: © Haider Bioswing; S. 38: © BGB Schweiz; S. 47: © Cover oben: Govi; © unten: Riva; S. 48: © Riva; S. 49: © Lara Ahlefelder/Rückenpause; S. 50: © Messe Leipzig; S. 51, oben: © Landesmesse Stuttgart, unten: © Gabin Vallet on Unsplash; © S. 54: © PeopleImages.com – ID302358; S. 55/56: © BdR; S. 57, von oben links nach unten rechts: © Ulrich Kuhnt, © Günter Lehmann, © Sven Adomat, © Petra Ambrosius, © Adamantios Arampatzis, © Winfried Banzer; S. 58, von oben links nach unten rechts: © Sven Bartosch, © Heidrun Beck, © Fieter Breithecker, © Matthias Fenske, © Markus Frey, © Anne Flothow, © Hans-Jürgen Haak, © Frank Mayer, © Gabi Pörner, © Olaf Rößler; S. 59, von oben links nach unten rechts: © Hendrik Schäfer, © Robin Schäfer, © Robert Schleip, © Christian Schneider, © Heike Streicher, © Silke Surma, © Marc Werner, © Pia-Maria Wippert, © Monique Wochatz; S. 62, oben: © BdR/Gudrun Ruggeri, Mitte: © Carsten Sivers/BdR

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 1. Ausgabe 2023 (Nr. 69) der AGR aktuell ist der 1. März 2023



STEITZ SECURA PLUS
RÜCKENVITALSYSTEM

GANZ UNTEN ENTSCHIEDET SICH, WAS GANZ OBEN PASSIERT

Mit der einzigartigen SECURA VARIO® Fersendämpfung kann jeder seinen Schuh nach seinem individuellen Gewicht selbst optimieren. Das System besteht aus fünf austauschbaren Dämpfungsmodulen, die je nach Körpergewicht im Fersenbereich des Schuhs eingesetzt werden können – von 57 kg bis über 105 kg.



STEITZ SECURA
SICHERHEITSSCHUHE

WWW.STEITZSECURA.COM