AGR aktuell

Interdisziplinäre Fachinformationen



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

18. Jahrgang, Nr. 47, Mai 2012

Editorial *Seite 3*

AGR intern *Seite 4*

Geprüft & empfohlen *Seite 10*

Berichte aus den Verbänden
- Physio Austria: Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs unterzeichnen Kooperationsvertrag mit AGR e. V. *Seite 21*
- IFK: Gesunder Arbeitsplatz – Pilotprojekt in KiTas *Seite 23*
- DGymB: (Haltungs-)Profile in der „Gymnastik"! *Seite 25*
- DGVP: Zukunftsorientierung im Gesundheits- und Sozialsystem *Seite 27*
- BBGM: Neuer Interessenverband für Betriebliches Gesundheitsmanagement *Seite 28*
- BVOU: Akademie deutscher Orthopäden – Institut für die Aus-, Fort- und Weiterbildung *Seite 31*
- VDBW-Präsidium neu gewählt: Gemischtes Doppel an der Spitze *Seite 32*
- Forum Gesunder Rücken: Neue Rückenschule boomt *Seite 33*

Interdisziplinäre Fachbeiträge
- Die Franklin-Methode® in der Rückenschule *Seite 34*
- Praktische Erfahrungen im Einsatz von CHUNG SHI Funktionsschuhen in der orthopädischen Praxis *Seite 36*
- Blick in den Spinalkanal *Seite 38*
- Ergonomie ist kein Zauber, aber ein Zauberwort! *Seite 39*
- Rückengerechtes Training erfordert geschulte Trainer *Seite 42*
- Warum eine leichte Beckenbewegung wichtig für gesundes Radfahren ist *Seite 44*
- Durch Schienentherapie zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen *Seite 47*
- Messen ist Wissen! *Seite 52*
- Betriebliche Gesundheitsförderung – eine Umsetzung mit dem Trainingsgerät „TwistFit" *Seite 53*
- Funktionelles Zirkeltraining – eine attraktive Angebotsform für den Verein *Seite 55*

Neues aus der Verhältnisprävention *Seite 56*

Für Sie entdeckt *Seite 60*

Neue Medien *Seite 61*

Veranstaltungen *Seite 66*

Impressum
AGR aktuell: offizielles Organ der Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103 · D-27443 Selsingen · Tel. +49 (0) 42 84 / 92 69 90 · Fax +49 (0) 42 84 / 92 69 91
E-Mail: info@agr-ev.de · Internet: www.agr-ev.de
Redaktion: Detlef Detjen (V.i.S.d.P) · Katja Hannemann · Kerstin Meier-Detjen · Silke Otten · Karl-Franz Scheerer · Christina Scheil · Georg Stingel · alle Aktion Gesunder Rücken e. V. · Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder · Auflage: 18.600 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.



Sehr geehrte Damen und Herren,

nach intensiver Diskussion und reichlich Vorschlägen aus Ihren Reihen wurde für den AGR News Letter ein neuer Name gefunden. Sie halten nun erstmals die neue **AGR aktuell** in Ihren Händen. Inhaltlich bleibt alles beim bewährten Konzept. Zur vertiefenden Informationsbeschaffung haben wir bei einigen Artikeln erstmals sogenannte QR-Codes eingefügt. Wir sind gespannt auf Ihr Feedback, ob Sie dieses Hilfsmittel verwenden können oder nicht.

Was erwartet Sie in der neuen **AGR aktuell**:

Mit dem AGR-Gütesiegel werden – als gutes Beispiel – rückengerechte Produkte aus allen Lebensbereichen ausgezeichnet. In den letzten Monaten sind viele weitere Positiv-Beispiele dazu gekommen, unter anderem erstmals Kinderwagen, Kinderrückentragen, Esszimmerstühle und -bänke, Zahnarztarbeitsplätze und sogar Rollatoren. Alle Infos hierzu ab der Seite 10.

Als neuen Partner in der „Allianz gegen Rückenschmerzen“ stellt sich Physio Austria vor (Seite 21 ff). Der Verband vertritt 5000 Physiotherapeuten/-innen in Österreich. Ein herzliches Willkommen auch an dieser Stelle.

Im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist mit dem BBGM ein neuer Verband gegründet worden über dessen Aktivitäten die **AGR aktuell** informiert (Seite 28 ff).

Prof. Dr. med. Liebaug berichtet (Seite 47 ff) über einen Patientenfall, der den Zusammenhang zwischen Zahn- und Rückengesundheit sehr deutlich werden lässt. Sein Fazit „Somit behandelt die Zahnmedizin nicht nur die Zähne, sondern den ganzen Menschen“.

Eine hervorragende Veranstaltung liegt hinter uns. Anlässlich des 11. Tages der Rückengesundheit organisierten wir gemeinsam mit dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen den diesjährigen Expertenworkshop. Die Zusammenfassung sowie viele Impressionen erwarten Sie ab der Seite 69.

Aber auch alle anderen Beiträge finden
hoffentlich Ihre geschätzte Aufmerksamkeit.
Viel Spaß beim Lesen wünscht



Detlef Detjen
Direktorium

Ein Beitrag von
Christina Scheil
AGR e. V.

Referent für rückengerechte Verhältnisprävention

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

AKTUELL



Fördermittel – Bildungsprämie verlängert bis 2013

Nachdem wir noch im letzten News Letter verkünden mussten, dass die Bildungsprämie für Fortbildungen (u. a. für den AGR-Fernlehrgang) ausläuft, erreichte uns nun die Meldung, dass die Prämie bis 2013 verlängert wird. Somit besteht für interessierte Bewegungsfachkräfte auch weiterhin die Möglichkeit 50 % der Lehrgangskosten einzusparen!

Hier die Meldung im Detail:

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unterstützt auch weiterhin individuelle berufliche Weiterbildung für Erwerbstätige.

Die „Bildungsprämie“ wird es auch weiterhin geben. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) verlängert das erfolgreiche Projekt um 2 Jahre.

Mit der Bildungsprämie unterstützt das BMBF seit 2008 Erwerbstätige, die sich weiterbilden möchten. Wer an einer Weiterbildung interessiert ist, kann sich an eine der fast 600 Beratungsstellen in ganz Deutschland wenden (www.bildungsprämie.info, Info-Telefon 0800/26 23 000). Über die Beratungsstellen können die Interessenten dann einen „Prämiengutschein“ erhalten, mit dem die Hälfte der Kosten übernommen werden (bis zu maximal 500,– Euro).

Infos zur Bildungsprämie

Die Nachfrage nach der Bildungsprämie ist in den vergangenen Monaten stark gestiegen. Sie hat sich teilweise von Monat zu Monat verdoppelt.

Angesichts des großen Interesses an der Bildungsprämie wird das Programm weitergeführt. Auch in der zweiten Förderphase sollen Beratungsstellen interessierten Erwerbstätigen wieder bundesweit Beratungen zur Bildungsprämie anbieten und Prämiengutscheine ausstellen.

Langfristig wird so ein Bewusstsein für die Bedeutung von Weiterbildung geschaffen und Eigeninitiative gefördert. Die Bildungsprämie trägt so auch zum notwendigen Mentalitätswechsel beim Umgang mit dem Lernen im Lebenslauf bei: *„Weiterbildung muss als lohnende Investition in die eigene Zukunft und als selbstverständlicher Bestandteil der Bildungs- und Erwerbsbiographie begriffen werden“*, betonte Schavan. ■

Neue AGR-Referent/-innen erhalten ihr Zertifikat

Als frischgebackene „Referenten/-innen für rückengerechte Verhältnisprävention“ (Stand: 19. April 2012) begrüßen wir...

07743 Jena, Dorothea Leischnig, Am Teich 8, Tel. 0 36 41 / 44 12 91, d.leischnig@gmx.de

15754 Heidesee/Friedersdorf, Simone Koppe, Kirschenweg 7, Tel. 03 37 67/ 89 809
simone@sem-koppe.de

22941 Bargteheide, Pascal Weber, Fischbeker Weg 24, Tel. 01 72 / 1 88 26 69
info@gib-gesundheit.de, www.gib-gesundheit.de

23992 Krassow, Dagmar Häberli, Kastanienallee 6, Tel. 0 38 41 / 22 67 51
dagmar.haeberli@web.de

29378 Wittingen, Petra Paeger, Goethestr. 41, Tel. 0 58 31 / 52 58
petra.paeger@onlinehome.de

29683 Bad Fallingbostel, Tim Hackbarth, Sebastian-Kneipp-Platz 1, Tel. 0 51 62 / 90 15 86
vhalsig@t-online.de, www.gesundheitszentrum-halsig.de

30519 Hannover, Carola Starke, Ziegelstr. 5, Tel. 05 11 / 83 28 77, caro.star@arcor.de

42897 Remscheid, Timo Meier, Ringelstr. 37
meier@medora-remscheid.de, www.medora-remscheid.de

46286 Dorsten, Berthold Schniedenharn, Heidbruch 99, Tel. 01 76 / 31 34 41 61
b.schniedenharn@freenet.de

46483 Wesel, Thorben Berger, Pastor-Janßen-Str. 2, Tel. 02 81 / 1 04 12 15
thorben.berger@prohomine.de, www.rehazentrum-niederrhein.de

50825 Köln, Sebastian Schümer, Thielenstr. 26, Tel. 01 63 / 17 03 928
bastischuemer@gmx.de

51061 Köln, Pascal Köppen, Stammheimer Hauptstr. 7, Tel. 0 15 77 / 3 89 58 18
pascal_koeppen@web.de

51105 Köln, Krystian Kwasniewski, Jakob-Kneip-Str. 50, Tel. 01 77 / 2 93 30 79
krystiankwasniewski@gmx.de

51467 Bergisch Gladbach, Daniela Schulten, Voiswinkeler Str. 27
Tel. 0 22 02 / 28 64 56, 01 78 / 7 90 43 22, info@physio-schulten.de, www.physio-schulten.de

52511 Geilenkirchen, Anna Marie Kusiek-de Weerd, Am Tripser Wäldchen 34
Tel. 0 24 51 / 62 80 27, am-kusiek@gmx.de

53229 Bonn, Susanne Schönborn, Rothwiesenweg 12, Tel. 02 28 / 42 21 003
physio-holzlar@gmx.de

60435 Frankfurt/Main, Anita Dumanski, Rohlederstr. 12
Tel. 01 60 / 96 53 74 05, anitadumanski@googlemail.com

72270 Baiersbronn-Klosterreichenbach, Andreas Sperber, Bahnhofstr. 5
Tel. 0 74 42 / 83 68 00, praxis@sperber-physio.de, www.sperber-physio.de

74226 Nordheim, Sabine Hanke-Hutsch, Seyboldstr. 13, Tel.
0 71 33 / 22 84 73
sabinehankehutsch@arcor.de

76593 Gernsbach, Monica Grässle, Karl-Osthushenrich-Str.2
Tel. 0 72 24 / 93 68 33, monicagraessle@aol.com

79098 Freiburg, Dr. med. Sandra V. Lücke, Bismarckallee 17
Tel. 07 61 / 8 81 81 81, info@ortho-luecke.de, www.ortho-luecke.de

86159 Augsburg, Rita Mayinger, Ulrich-Hofmaier-Str. 16
Tel. 08 21 / 59 57 64, info@rita-mayinger.de, www.rita-mayinger.de

Österreich – 8010 Graz, Mag. Georg Jillich, Hugo-Wolf-Gasse 8c
Tel. 0043 66 48 31 54 44, georg.jillich@innovit.at, www.innovit.at

Hier geht's zur AGR-Referentenplattform



Ihr Zertifikat haben die folgenden Referenten/-innen erfolgreich um drei Jahre verlängert (Stand: 19. April 2012)

24211 Preetz, Vanessa Skirlo, Hufenweg 24, Tel. 0 43 42 / 84 888
v.skirlo@t-sp.de www.t-sp.de

48165 Münster, Anna Feldmann, Westfalenstr. 105, Tel. 0 25 01 / 17 27 62
privat: 0 59 71 / 8 18 58, anna.feldmann@zfg-st-hildegard.de, www.zfg-st-hildegard.de

55571 Odernheim, Pia Stamm, Auf der Lehmenkaut 12, Tel. 0 67 53 / 1 03 45
pia.stamm@online.de

57518 Betzdorf, Andrea Kesting, Bahnhofstr. 12 – 16, Tel. 0 27 41 / 97 37 97, teamja@freenet.de

73760 Ostfildern, Stefanie Böhler, Plochinger Str. 22, Tel. 07 11 / 44 44 29, stefanie682@gmx.de

79365 Rheinhausen, Bernhard Rinck, Kirchstr. 16, Tel. 0 76 43 / 93 59 46
bernhard.rinck@t-online.de

84137 Vilsbiburg, Dr. Erich Blöchinger, Dieselstr. 3, Tel. 0 87 41 / 92 88 38
erich.bloechinger@tz-vib.de, www.tz-vib.de

88299 Leutkirch, Frau Roswitha Baur, Eggmannstr. 8
roswithabaur@gmx.de, www.wz-kliniken.de

97424 Schweinfurt, Herr Johannes Kiep, Bahnhofsplatz 2, Tel. 0 97 21 / 9 53 05
johannes.kiep@by.aok.de

AGR-Fortbildung unterstützt Qualität in der Rückenschule – KddR-Verbände rechnen AGR-Zertifikat an!

Das Thema Verhältnisprävention wurde von der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen) als ein wichtiger Baustein im Curricula der Neuen Rückenschule verankert. Erfreulich: Fast alle KddR-Verbände (Forum – BdR – BBGS – IFK – DVGS – VPT) erkennen deshalb heute das AGR-Zertifikat *„Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“* zur einmaligen Verlängerung der Rückenschulleiterlizenz an. Mitglieder der genannten Verbände zahlen – im Falle einer Teilnahme – deutlich reduzierte Lehrgangsgebühren. ■

AGR-Referenten unterwegs – Ergonomie-Rundgang auf der CeBIT 2012

Ein Beitrag von Hildegard Schmidt Ergonomiecampus Diekholzen

Als Praxistool bietet die AGR für die zertifizierten Referenten im Laufe eines Jahres immer mal wieder interessante Weiterbildungsmöglichkeiten. So auch auf der letzten CeBIT in Hannover. Nicht nur Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention waren zum kostenfreien Messerundgang in den Messehallen Hannover eingeladen. So folgten auch einige Fachkräfte für Arbeitssicherheit dem Aufruf im Internet (Referenten-Forum der Aktion Gesunder Rücken e. V. und Blog sifa-lernt-von-sifa.blogspot.com).



Herr Vogts, ZF Electronics, zeigte ergonomische Tastaturen und Computermäuse.

Mit zehn Gästen begann der Einstieg in die Besichtigung bei Cherry, ZF Electronics. Herr Vogts führte in die ergonomische Tastatur- und Computermausschiene des Unternehmens ein.

Gut gestärkt und motiviert trat die Gruppe den etwa vierstündigen Rundgang durch 7 Hallen und das Außengelände an.

Die Gruppe wurde teilweise in innovative Sphären entführt; nämlich dorthin, wo nach Meinung der Forscher Kommunikation nur noch über den Rechner und das Internet möglich sein wird. Zum Glück wird es das niemals geben, solange Menschen ein Sprachorgan und Freude aneinander empfinden. Gezeigt wurden Experimente zum Monitoring von Bewegungen und Haltungen aus der Ferne mittels intelligenter Kleidung, die mit komfortablen Sensoren vernäht ist. Die ultimative Betreuung beispielsweise älterer Familienangehöriger ist nach Meinung des Human Centred Lab keine Utopie. Puls, Atemfrequenz und Erregungszustände können nun permanent beobachtet werden – ist das schon ein Health-Facebook? Nachdenklich machten diese Szenarien unsere Arbeitsschützer und Physiotherapeuten schon.
Die Fraunhofer Gesellschaft demonstrierte mit technical clothings, wie sich Ferndiagnosen und Monitoring ermöglichen lassen. Sie zeigten allerdings nicht, welche Intervention denn möglich sei, wenn Oma dann vielleicht doch über Internetverbindung einen erschreckend hohen Blutdruck aufweist.

Die Firma Microsoft ging mit ihren Verbundpartnern, wie beispielsweise gfnmediber im Health Vault – der Gesundheitsschatzkammer – einen Schritt weiter. Mit dem Gesundheitsbuch stellte gfnmediber eine fertige Lösung für Senioren vor, um Vitaldaten und beispielsweise Unterhaltungsaktivitäten benutzergerecht über das Internet zu kommunizieren.

Konkret und direkt spürbar ging Gesundheit auf der Messe mit verschiedenen Herstellern von Entspannungslösungen bei „zu langer" Bildschirmarbeit einher. So bot die Firma Home Health Products, hhp, gleich an mehreren Stellen der CeBIT an, sich zu erholen. Absolute Entspannung mittels tiefenmuskulärer Wirkung einer Massageliege konnte direkt erprobt werden. Sogar begehbare Organe wurden in Halle 8 ausgestellt, um Gesundheitsaspekte noch näher an den Konsumenten zu bringen. Unter der Überschrift *„Health & Vitality"* präsentierten auf der CeBIT Hersteller Lösungen, um das Leben – sowohl in Beruf als auch in der Freizeit – angenehmer und gesünder zu gestalten. Nach ihrer Vorstellung sind hierfür mit Sensoren ausgestattete Kleidungsstücke geeignet, die für eine optimale Hitze- und Kälteverteilung sorgen können (Body Tech, Wearable Technology).

Ernüchterung: Ergonomie trat kaum noch als Alleinstellungsmerkmal oder als besonders wertvolles Kriterium von Hard- und Software in Erscheinung. Cherry war hier eher die Ausnahme. Dafür wurden jedoch in jeder Halle Schnittstellen zwischen Computertechnologie und dem Themenfeld „Gesundheit" aufgezeigt. Fachlich nachgefragt, ob und welche gesundheitsförderlichen Eigenschaften Computermaus, Softwarelösungen oder Tastaturen hätten, führten eher zu frustrierend flachen Lieschen-Müller-Aussagen. Nach der Ausbildung als Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, war der eine oder andere geneigt, mal ein wenig Nachhilfe zu geben.

Wir zogen das Fazit: Die CeBIT und die EDV-Gesellschaft braucht uns, um den Boden nicht unter den Füßen zu verlieren! ■

Nächste Veranstaltung mit Sonderkonditionen für AGR-Referenten: INQA-Workshop, 1 + 2.6.2012 DASA Arbeitswelt Ausstellung, Dortmund

Weitere Informationen unter www.agr-ev.de

www.ergonomiecampus.de

Auskunft über die besuchten Stände gibt Ihnen Hildegard Schmidt, info@ergonomiecampus.de

Kurzmeldungen von Detlef Detjen AGR e. V.

Mit AGR gewinnen

In der letzten Ausgabe des „News Letter“ lag eine Information zur Fördermitgliedschaft bei. Unter allen neuen Fördermitgliedern verlosten wir attraktive Produkte mit AGR-Gütesiegel.



Interessante Preise wurden unter den neuen AGR-Fördermitgliedern verlost.

Ein „Togu Jumper“ ging an **Jörg Gräbedünkel** vom Zentrum für Sporttherapie und Gesundheitssport aus 07318 Saalfeld. In „Chung shi“-Schuhen sind ab sofort **Martin Stengele** vom Institut für Bewegung und Ernährung aus Stuttgart und **Alexandra Kurz** aus Lauf unterwegs. Der Hauptpreis, ein Sedus-Bürostuhl „match up“ ging an **Petra Rossler** aus Trier. **Wir gratulieren den Gewinnern!** ■



Ideenwettbewerb zur Namensgebung des „AGR News Letter“

In den letzten Wochen konnten wir jede Menge Namensvorschläge aus Ihren Reihen für den „AGR News Letter“ sammeln. Herzlichen Dank an alle Einsender. Es war nicht ganz leicht, aber wir haben uns dann doch für den neuen Namen *„AGR aktuell“* entschieden. Dieser Name wurde gleich zweimal vorgeschlagen. Zu einem von **Kirat Kleinmann** aus Berlin und zum anderen von **Ivonne Krischer** aus Bevern. Als Überraschung erhielten beide nun einen Urlaubsgutschein für das AGR-geprüfte Dünenhotel Strandeck auf Langeoog. Die Betreiberfamilie Reckenwald freut sich darauf, die beiden Gewinnerinnen in Kürze auf Langeoog begrüßen zu können. **Wir wünschen einen entspannten Urlaub.** ■



Kerstin Meier-Detjen

Kerstin Meier-Detjen unterstützt das AGR-Team

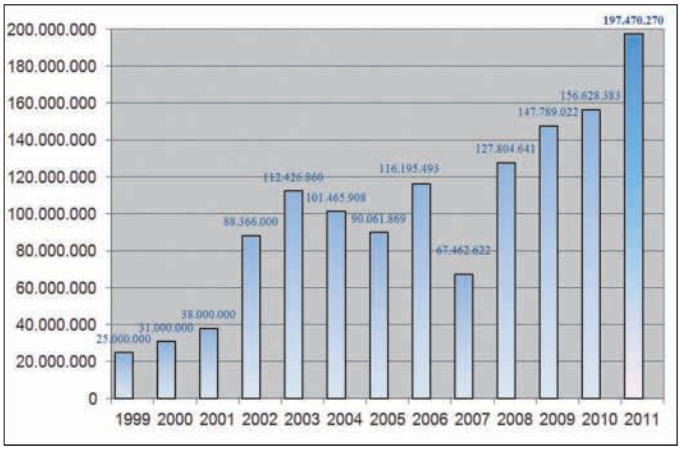
Seit dem 2. April werden wir tatkräftig von Kerstin Meier-Detjen unterstützt. Nach Beendigung ihrer Elternzeit arbeitet Kerstin als Teamassistentin wöchentlich für einige Stunden für uns.

Falls Sie sie demnächst am Telefon sprechen, hier ist schon einmal ein Bild zur Stimme. ■

AGR-Öffentlichkeitsarbeit auf neuem Rekordniveau!

Seit Jahren versorgt die AGR über 2.000 Redaktionen regelmäßig mit Pressemitteilungen. Ziel dieser kontinuierlichen Arbeit ist es, über die Medien die Bevölkerung für mehr Rückengesundheit zu informieren und zu sensibilisieren. Das Ergebnis dieser Arbeit lässt sich wahrlich sehen und erreichte 2011 ein neues Rekordergebnis. So tauchte die AGR im letzten Jahr mit rund 5.600 Beiträgen in über 197.000.000 Zeitungen und Zeitschriften auf. Gemessen in Leserkontakten (angenommener Faktor 3 = 3 Personen lesen eine Zeitschrift) bedeutet dies, dass wir mit unseren Meldungen weit über 600 Millionen Menschen erreichten. Hinzu kommen rund 1.300 Meldungen im Internet sowie Beiträge im Radio und Fernsehen.

Hierfür bedanken wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Redaktionen für die gewährte Unterstützung.



Entwicklung der Veröffentlichungen (in gedruckten Auflagen).

Mit unserer Pressearbeit wollen wir auch Ihre Arbeit vor Ort unterstützen, indem wir die Bevölkerung informieren und sie motivieren etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ein schönes Beispiel ist unsere Pressearbeit zum Thema „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März. Weit über 1000 Berichte erschienen in den letzten Wochen in den Medien. Viele Gesundheitsdienstleister nutzten die massive Berichterstattung um ihr eigenes Angebot zum Tag der Rückengesundheit vorzustellen. Unser Tipp: Nutzen Sie unsere Pressemitteilungen gern auch für Ihre lokale Öffentlichkeitsarbeit und/oder verknüpfen Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit mit unseren Beiträgen. Es lohnt sich, denn gemeinsam bewegen wir viel! ■

AGR-Internetseite ab sofort dreisprachig!

Immer mehr Anfragen zum Gütesiegel erreichen uns inzwischen aus der ganzen Welt. Das ist nicht verwunderlich, taucht doch das AGR-Gütesiegel inzwischen weltweit an den geprüften Produkten auf. Wir haben uns deshalb entschlossen, auch unsere Öffentlichkeitsarbeit zunehmend international auszurichten. Ein erster Schritt – die Schaffung einer englisch- und einer spanischsprachigen Homepage ist inzwischen abgeschlossen. ■



Das Gütesiegel taucht inzwischen weltweit auf.



Ende des letzten Jahres beschäftigte sich die interdisziplinäre medizinische AGR-Gütesiegelkommission erstmals mit dem Themenbereich „Kinderwagen". Als Zielsetzung wurde gemeinsam definiert: *„Eine sichere und komfortable Sitz- und eine Ruheposition, die der Situation angemessene spontane Bewegungsfreiheit des Kindes bietet. Das Hineinsetzen, Sichern und Herausnehmen der Kinder sowie die Handhabung des Kinderwagens und der Transport müssen rückenfreundlich und ohne Bedienungsfehler durchgeführt werden können."* Ausgezeichnet wurden der Kinderwagen „kiddy click'n move 3" und der Buggy „kiddy city'n move". Wir gratulieren der Firma kiddy, die im Folgenden die ausgezeichneten Produkte erläutert.

Ein Beitrag von
Christine Schoch
Kiddy Communications
GmbH, Hof

Rückengerecht für Groß und Klein: Kinderwagen von kiddy – Leichtgewichte mit hohem Fahrkomfort

Wenn sich Nachwuchs ankündigt, stellt sich den Eltern sehr bald die Frage nach der passenden Babyausstattung. Der Kinderwagen ist hierbei wohl eine der wichtigsten Anschaffungen, und die Entscheidung für das eine oder das andere Modell sollte dementsprechend wohl durchdacht werden. Als tagtäglicher Begleiter in allen Lebenslagen kommen ihm grundsätzlich zwei wichtige Aufgaben zu: Er muss seinem kleinen Passagier den bestmöglichen Sitz- und Liegekomfort und den Eltern eine leichte und unkomplizierte Handhabung bieten.



kiddy city'n move



kiddy click'n move 3

Je nach Entwicklungsstufe des Kindes muss der Kinderwagen speziellen Anforderungen genügen. Dabei unterscheidet man generell zwei Altersbereiche. Der Erste umfasst die Zeit von der Geburt bis zum ca. 6. Monat (max. 9 kg), in dem das Kind entweder in der Babywanne oder in der Babyschale (darin sogar bis zu 15 Monate) transportiert wird. In der Babywanne sorgt eine integrierte Liegematratze für Komfort, während die Babyschale als Autokindersitz konzipiert ist und dadurch bereits den hohen Anforderungen für den Transport in Kraftfahrzeugen gerecht wird. Danach kommt eine Sitzeinheit zum Einsatz, die – vorwärts bzw. variabel vorwärts- oder rückwärts gerichtet – den Ansprüchen bis zum ca. dritten bis vierten Lebensjahr gerecht wird. Flexible Travel-Systeme ermöglichen durch ein speziell entwickeltes Adaptersystem eine optimale Anpassung an die Entwicklung des kleinen Passagiers: Babywanne

bzw. Babyschale oder Sitzeinheit lassen sich unkompliziert auf das Fahrgestell stecken.

Die sicherheitstechnischen Anforderungen für Kinderwagen, Babywannen und Babyschalen sind über europäische Normen geregelt und werden nach diesen geprüft (z. B. EN1888 für Kinderwagen). Neben diesen Sicherheitsaspekten sind es vor allem Komfortmerkmale, die einen geeigneten Kinderwagen ausmachen. Als das Transportmittel für Kinder auch auf unwegsamem und holperigem Gelände nehmen die AGR-geprüften kiddy-Kinderwagen „kiddy city'n move" und „click'n move 3" positiven Einfluss auf die gesunde Entwicklung des kleinen Passagiers und helfen schon im Kindesalter der Volkskrankheit Nummer eins „Rückenschmerzen" vorzubeugen. Alters- und körperproportionsgerechte Anpassung durch leicht auswechselbare Transporteinheiten und ein 5-Punkt-Gurtsystem tragen dem stetigen Wachstum der Kleinen Rechnung, für eine gemütliche und rückengerechte Schlafposition lässt sich mit einer Hand die Sitz- in eine Liegeposition verwandeln. Eine leicht einstellbare Bein- und Fußauflage – beim „kiddy click'n move 3" sogar 7-fach einstellbar – sorgt stets für höchste Bequemlichkeit.



Optimal für unterwegs: Aufbewahrungstasche kiddy traveller

Stadtbummel oder Waldspaziergang? Für jede Situation gibt es das passende Modell: Beide kiddy-Kinderwagen sind mit gefederten Rädern ausgestattet, sodass die Beschaffenheit des Bodenbelags für den kleinen Insassen so wenig wie möglich spürbar ist. Und auch an eine optimale Klimatisierung haben die kiddy-Entwickler gedacht: Lehne und Sitzfläche sind nicht nur mit konstruktiven Kühlrippen, -löchern oder –schlitzen ausgestattet, sondern sorgen zudem durch den Einsatz von luft- und feuchtigkeitsdurchlässigen Stoffen dafür, dass eine kontinuierliche Luftzirkulation gefördert wird.

kiddy city'n move



Doch auch auf die Komfortbedürfnisse und ergonomischen Anforderungen der Anwender muss geachtet werden. Der Alltag soll Eltern, Großeltern, Verwandten und Freunden so leicht wie möglich gemacht werden, immerhin geht es um unvergessliche Momente mit ihrem kleinen Schatz – Rückenschmerzen danach sind da absolut fehl am Platze! Für die unterschiedlichen Bedürfnisse beim abwechslungsreichen Ausflugsprogramm gibt es daher den passenden Kinderwagen, bei dessen Auswahl aber auch immer auf eine rückenfreundliche Bedienbarkeit geachtet werden muss.

So ist der „Buggy kiddy city´n move" durch innovative Faltmechanik in einem Vorgang zusammenklappbar und lässt sich auch in kleinen Autos

leicht verstauen. Als stabiler Buggy mit relativ kleinen Rädern ist er vor allem für Gehwege, die Innenstadt und ausgiebige Einkaufstouren konzipiert. Spontanen Spaziergängen steht mit ihm nichts im Wege, denn das Baby kann auf dem Parkplatz direkt mit der Babyschale auf dem Stecksystem des Kinderwagens platziert werden. Auf Reisen lässt sich der „city'n move" optimal in der Aufbewahrungstasche „kiddy traveller" transportieren: Durch lange Reißverschlüsse leicht verstaut, garantiert der äußert platzsparend zusammengefaltete Leichtgewicht-Kinderwagen durch seine gebogene Form ein bequemes Handling.

Auch der „kiddy click'n move 3" ist bestens für die Innenstadt geeignet, allerdings ist er zudem durch sein größeres Fahrgestell und die größeren Räder der perfekte Begleiter für längere Ausflüge auch auf holperigerem Untergrund. Wie der „city'n move" ist er in einem Vorgang platzsparend faltbar und lässt sich ebenfalls in den meisten Autos problemlos unterbringen – und falls es doch einmal eng werden sollte: Als Kombikinderwagen bietet er durch das Stecksystem die Möglichkeit, Babywanne, Babyschale oder Sitzeinheit mit wenigen Handgriffen abzunehmen. Getrennt lassen sich Fahrgestell und Sitzeinheit doch gleich viel besser unterbringen.

Weitere Infos zu kiddy Kinderwagen

Durch die ausgeklügelten Features der kiddy-Kinderwagen gehören unnötige Verrenkungen der Vergangenheit an. Beide Wagen warten mit ergonomisch gestalteten Schiebegriffen auf, so dass alle Anwender unterschiedlichster Körpergrößen komfortabel in aufrechter, rückengerechter Haltung das Kleine schieben können. Beim „kiddy click'n move" ist der Schiebegriff zudem Höhenverstellbar von ca. 84 cm bis ca. 118 cm. Geräumige, leicht zugängliche Gepäckkörbe machen das Verstauen von Babyzubehör und Einkäufen zum Kinderspiel. Das Sichtfenster im weit nach vorne verstellbaren Sonnendach sorgt dafür, dass man seinen Schatz immer optimal im Blick hat – auch ohne sich ständig nach vorne bücken zu müssen.

kiddy achtet für die rückengerechte Konzeption der Kinderwagen neben einfacher Anwendung vor allem auf die Gewichtsoptimierung aller Komponenten eines Travel Systems. Die gewichtsoptimierten Babywannen und Babyschalen von kiddy machen es den Erwachsenen leicht: Durch ihr Leichtgewicht von ca. vier kg können sie auch zum Tragen des Nachwuchses genutzt werden. Durch die leichte Kunststoff-Aluminium-Konstruktion beider Wagen („city'n move" 9 kg und „click'n move" 12 kg inklusive Sitzeinheit) sind sie nicht nur einfach in der Handhabung und bieten höchsten Fahrkomfort, auch das Zusammenfalten und Verstauen geht bequem von der Hand.

Die Kinderwagen gibt es ausschließlich im Baby- und Kinderfachhandel. ■



Der zugeklappte Kinderwagen „kiddy click'n move 3".

Weitere Informationen:
kiddy GmbH
Schaumbergstraße 8
95032 Hof/Saale
Tel. 0 92 81 / 70 80-0,
Fax 0 92 81 / 70 80-21
info@kiddy.de
www.kiddy.de

Geprüft & empfohlen: Ergoselect 3



Eine Einleitung von
Detlef Detjen
AGR e. V.

Nach statistischen Angaben sitzen wir täglich durchschnittlich drei bis vier Stunden vor dem Fernseher. Grund genug, sich einmal Gedanken um die dabei benutzten Sitzmöbel zu machen. Leider ist bei vielen Polstermöbelherstellern das Thema „Ergonomie“ ein Fremdwort. So ist es umso erfreulicher, dass der renommierte Markenhersteller himolla aus Taufkirchen das Thema „Gesundheit“ auf seine Fahne geschrieben hat und eben dieses Thema in immer mehr Bereichen integriert.

In der Kategorie „Polstergarnituren“ wurde die himolla-Produktserie Ergoselect 3 mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Ergoselect 3 erfüllt alle von der interdisziplinären Gütesiegelkommission geforderten Anforderungen (Darstellung in Stichworten) mit Bravour:

Mindestanforderungen:
- einstellbare Sitzhöhe
- einstellbare Sitztiefe
- ausreichende Höhe der Rückenlehne
- ausreichende Sitzbreite
- Lendenstütze
- guter Sitzkomfort
- leicht möglicher Belastungswechsel

Ebenfalls sinnvoll:
- Sitzneigungsverstellung
- höhen- und neigungsverstellbare Kopfstütze
- integrierte oder separate Fußstütze
- kombinierte, indivduelle Sitztiefen und -höheneinstellung

Gesundes Sitzen ist keine Frage des Alters!

Ein Beitrag von
Petra Kobus
himolla Polstermöbel
GmbH, Taufkirchen

Die Philosophie des bayerischen Polstermöbel-Herstellers himolla macht es zum Ziel, jedem Kunden den auf seine individuellen Wünsche abgestimmten Sitzkomfort zu bieten. Jedes Polstermöbel, das die Produktionsstätten von himolla verlässt, ist ein Unikat und wurde nach dem speziellen Auftrag eines Kunden gefertigt.

Modell 6206 mit ebenfalls AGR-geprüftem Senator-Sessel 7236

Individualität, Flexibilität, Funktionalität und Kreativität stehen ebenso wie ein hoher Qualitätsanspruch und eine umweltschonende Fertigung für die Polstermöbel von himolla, da ein verantwortungsbewusster Umgang mit der Natur generell unerlässlich ist.



„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“ – das Zitat des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer bringt uns in Erinnerung, dass das wichtigste Gut eines jeden Menschen, neben einer intakten Umwelt, vor allem seine eigene Gesundheit ist. Darum ist es auch in jedem Alter wichtig,

gesund und ergonomisch richtig zu sitzen! Diese Überlegungen wurden jetzt in einer neuen Modellreihe „Ergoselect“ erfolgreich umgesetzt.

Die Modelle des himolla-Segments Ergoselect 3 unterstützen das gesunde Sitzen durch viele Funktions- und Ausstattungsmöglichkeiten. Im Moment können zwei unterschiedliche Modelloptiken geliefert werden.



Ergoselect-Funktion im 2-Sitzer (Modell 6204)

Beide Modelle werden in vier unterschiedlichen Sitzhöhen von 43, 45, 47 und 49 cm angeboten. Ebenso kann der Kunde aus drei Sitzhärten die für ihn passende Qualität auswählen. Sinnvolle Funktionen sowie die Wahl aus einer Vielzahl von Bezugsmaterialien ergänzen das Produkt und machen es dem Nutzer noch leichter, seine individuelle, auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmte Garnitur zu finden.

Dass jedes Möbelstück generell mit einer Schafschurwollabdeckung ausgestattet ist, unterstreicht das Bemühen, dem Besitzer ein gesundes Sitzen zu ermöglichen. Die ausschlaggebende Funktion, die mit dazu führt, dass die Modelle die für die AGR-Zertifizierung notwendigen Eigenschaften erfüllen, ist die neu eingesetzte Ergoselect-Funktion! Diese Funktion beinhaltet einen Sitztiefenauszug um insgesamt 12 cm kombiniert mit einer gleichzeitigen, stufenlosen Verstellung der Sitzhöhe um 3 cm. So kann jeder Benutzer seine passende Sitztiefe und -höhe individuell einstellen und das Möbelstück auf die eigenen Bedürfnisse abstimmen. Das Kopfteil jedes Sitzes kann zusätzlich noch einmal in der Neigung verstellt werden. Zusätzlich wird in jedem Sitz optional eine Lendenstütze angeboten! ■

Weitere Informationen:
himolla
Polstermöbel GmbH
Landshuter Straße 38
84416 Taufkirchen/Vils
Tel. 08084/25-0
Fax 08084/25-558
info@himolla.com
www.himolla.com

Ergonomisches Arbeitsumfeld in der Zahnarztpraxis

Eine Einleitung von
Detlef Detjen
AGR e. V.

KaVo ESTETICA E70 E80 und KaVo Physio 5007 mit Gütesiegel ausgezeichnet



Zahnärzte kennen das: Nach einem langen Tag am Behandlungsstuhl schmerzt der Rücken. Ungünstige Arbeitspositionen und Bewegungsabläufe führen zu Rückenbeschwerden. Von zentraler Bedeutung für Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich sind dabei Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz.

Die AGR-Gütesiegelkommission konnte sich im Sommer 2011 erstmals mit dem Zahnarztarbeitsplatz beschäftigen. Unterstützt wurde die Kommission dabei von einem praktizierenden Zahnarzt, der seine Erfahrungen einbringen konnte. Als übergeordnete Anforderung definierte die Kommission: *„Die Behandlungseinheit soll die rückenfreundliche Arbeitsweise für den Zahnarzt (m/w) und den zahnmedizinischen Fachangestellten (ZFA m/w) unterstützen. Der Patient soll möglichst physiologisch gelagert werden."*

Das Traditionsunternehmen KaVo hat dem schmerzenden Rücken von Zahnärzten seit langem den Kampf angesagt. Schon 1965 wurde ein ergonomischer zahnärztlicher Arbeitsplatz vorgestellt, der erstmals die Behandlung am liegenden Patienten ermöglichte. Auch bei den ersten Entwicklungsschritten zu den Behandlungseinheiten ESTETICA E70 und E80 wurden die Bedürfnisse der Behandelnder berücksichtigt. Ein funktionales, ästhetisches aber vor allem ein rückengerechtes Arbeitskonzept wollte man in Biberach/Riss in bewährter KaVo-Qualität entwickeln. Dass dieses Unterfangen glänzend gelungen ist, hat nun die unabhängige Kommission der AGR durch die erstmalige Vergabe eines Gütesiegels an zahnärztliche Arbeitsplätze bestätigt.

Ein Beitrag von
Kristin Jahn,
veröffentlicht in der
Zeitschrift „dentalfresh"

Kristin Jahn greift in ihrem Beitrag in der Zeitschrift „dentalfresh" (Bundesverband der Zahnmedizinstudenten in Deutschland e. V. – Ausgabe 3/2011) dieses Thema auf:

„Rückenschmerzen sind mit einem hohen Leidensdruck verbunden und beeinflussen den Alltag der Betroffenen stark. Über zwei Drittel der Zahnärzte in Deutschland klagen über Erkrankungen im Bereich der Wirbelsäule, fast die Hälfte leidet unter haltungsbedingten Kopfschmerzen, so die Ergebnisse einer Befragung. Von zentraler Bedeutung für die Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich sind dabei Fehlhaltungen und einseitige Belastungen am Arbeitsplatz, die sich angehende Zahnärzte häufig bereits während ihres Studiums angewöhnen. Diese Haltungsfehler gefährden die Gesundheit und führen nachweislich zu chronischen Krankheiten, bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. [...]

Die richtige Sitzposition während der Behandlung

Rückenbeschwerden sind bereits bei jungen Zahnmedizinern und angehenden Studenten ein vieldiskutiertes Thema. „Das Problem an unserer Arbeit ist die Tatsache, dass du quasi freischwebend über dem Patienten hängst. [...] Weiterhin musst du dich ordentlich krumm machen, um alle Flächen eines Zahnes einsehen zu können [...]. All dies ist Gift für die Bandscheiben und die umgebende Rückenmuskulatur", schreibt der User „TheDentist1+2" im Medi-Learn-Forum.

Die World Dental Federation (FDI) hat mehrere Grundsätze zur richtigen Arbeitshaltung während der Behandlung formuliert. Der Zahnarzt sollte aufrecht und nicht verdreht sitzen. Das oft gesehene Verwinden des Behandlers über dem Patienten verzeiht kein Rücken auf Dauer. Die Oberarme sollten dicht am Körper gehalten werden, wobei die abgewinkelten Unterarme am besten abgestützt sind. Die Füße stehen flach auf dem Boden, der Kopf wird nur leicht gebeugt, wobei der Zahnarzt die Schultern nicht anhebt. Die FDI weist ausdrücklich darauf hin, dass der Behandler genügend Beinfreiheit haben muss, sodass er mit den Füßen komplett unter den Patientenstuhl kommt.

Ergonomische Produkte integrieren

Das aktive Befolgen der Ergonomieempfehlungen des FDI schützt langfristig die Rückengesundheit. Auch eine rückenfreundliche Praxisausstattung kommt der ergonomischen Arbeitshaltung zugute. Der Forderung des FDI nach Beinfreiheit für den Zahnarzt und nach einer Positionierung der Füße unter dem Behandlungsstuhl kommen zum Beispiel Zahnärzte nach, die mit den Einheiten ESTETICA E70 und ESTETICA E80 des schwäbischen Einheiten und Instrumententherstellers KaVo arbeiten, deren Schwebestuhlkonzept absolute Beinfreiheit unter dem Patienten bietet.



KaVo ESTETICA E80 – Ergonomie in ihrer schönsten Form.

Dieser Stuhl wurde auf Basis von Befragungen zum Thema „Ergonomie" entwickelt. Die interviewten Zahnärzte wünschten, dass ein neu entwickelter Behandlungsstuhl ein aktives sitzendes und stehendes Arbeiten möglich machen soll. Sie forderten eine verbesserte Tiefstposition und mehr Beinfreiheit für Behandler und Assistenz. Als Abschluss dieser Erhebungen präsentierte KaVo die ESTETICA E80, die eher untypisch für ergonomische Produkte – auch aufgrund ihrer Optik schnell große Verbreitung in europäischen Zahnarztpraxen fand.

Im Juni 2011 hat die Aktion Gesunder Rücken e. V. den Behandlungseinheiten KaVo ESTETICA E70, E80 und dem Behandlerstuhl KaVo Physio 5007 das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen" für eine rückengerechte Arbeitsumgebung verliehen.

Erstmalig wurde die Auszeichnung damit an zahnärztliche Arbeitsplätze vergeben. Das Schwebestuhlkonzept der Behandlungseinheiten E70 und E80 schafft viel Bewegungs- und Beinfreiheit. Details wie der einfach zu bewegende Arzttisch oder die schmale Rückenlehne, dank der sich der Zahnarzt nah am Patienten befindet, anstatt sich mit einer großen Bewegung über ihn zu beugen, ermöglichen ergonomisches und rückengesundes Arbeiten. Auch eine stehende Behandlung, die die am häufigsten beanspruchten Rückenmuskeln entlastet, ist aufgrund der Höchstposition von 900 Millimeter und des im Sitzen und Stehen bedienbaren Fußanlassers möglich.

Weitere Informationen zu den geprüften KaVo Produkten.

Rückenbeschwerden kosten Geld und Lebensfreude

Eine Investition in ergonomische Produkte lohnt sich besonders am Anfang des Berufslebens, um chronische Erkrankungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Allein in Deutschland verursachen Rückenschmerzen unter anderem durch Fehltage jährliche Kosten von fast 50 Milliarden Euro. Mehrkosten für eine ergonomische Praxisausstattung machen sich schnell bezahlt, wenn dadurch krankheitsbedingte Ausfallzeiten oder ein reduziertes Arbeitstempo über viele Jahre verhindert werden können. Die erstmalige Vergabe des Gütesiegels „Geprüft & empfohlen" für zahnärztliche Arbeitsplätze lässt hoffen, dass mehr und mehr Hersteller einen Beitrag zur Gesunderhaltung der Zahnärzte leisten werden. Kein Abiturient sollte aus Furcht vor Rückenbeschwerden auf das Studium der Zahnmedizin verzichten müssen." ■

Weitere Informationen:
KaVo Dental GmbH
Bismarkring 39
88400 Biberach/Riß
Tel. 0 73 51 / 56-0
Fax 0 73 51 / 56-14 88
info@kavo.com
www.kavo.com

Geprüft und empfohlen – weitere Produkte in der Kurzvorstellung



Die kiddy-Rückentrage verbindet Ergonomie und Funktionalität.

Kinderrückentragen:
Die Konstruktion einer Kinderrückentrage soll eine einfache und sichere Handhabung gewährleisten. Das Hineinsetzen, Sichern, Aufnehmen, Tragen, Absetzen und Herausnehmen des Kindes soll für den Anwender rückenfreundlich durchführbar sein.

Die kiddy-Rückentrage ist ideal für Spaziergänge oder Wanderungen. Sie verbindet Ergonomie und Funktionalität und bietet somit guten Komfort für Kind und Träger. ■

Eine Zusammenfassung von Detlef Detjen AGR e. V.

Geprüft & empfohlen:
„kiddy adventure pack"

Hersteller ist die
kiddy GmbH
95032 Hof/Saale
www.kiddy.de

Geprüft & empfohlen:
„ergon master“ und
„ergon green 2“

Hersteller ist die
officeplus GmbH
Rottweil
www.officeplus.de



Komfortable Lösung für mehr Stehsitzdynamik.

Höhenverstellbare Schreibtische:
„officeplus“ bietet mit den Produkten „ergon master“ und „ergon green 2“ zwei sehr komfortable Lösungen für mehr Stehsitzdynamik. Beide Tische bieten einen sehr großen Verstellbereich und sind zudem in der Breite für verschiedene Tischplatten anpassbar. Während „ergon master“ elektrisch verstellbar ist erfolgt die Anpassung bei „ergon green“ in Sekundenschnelle per Gasfeder-Lift. ■

Geprüft & empfohlen:
AGR-Premium-Sitz
im Opel „Mokka“

Hersteller ist die
Adam Opel AG
Rüsselsheim
www.opel.de

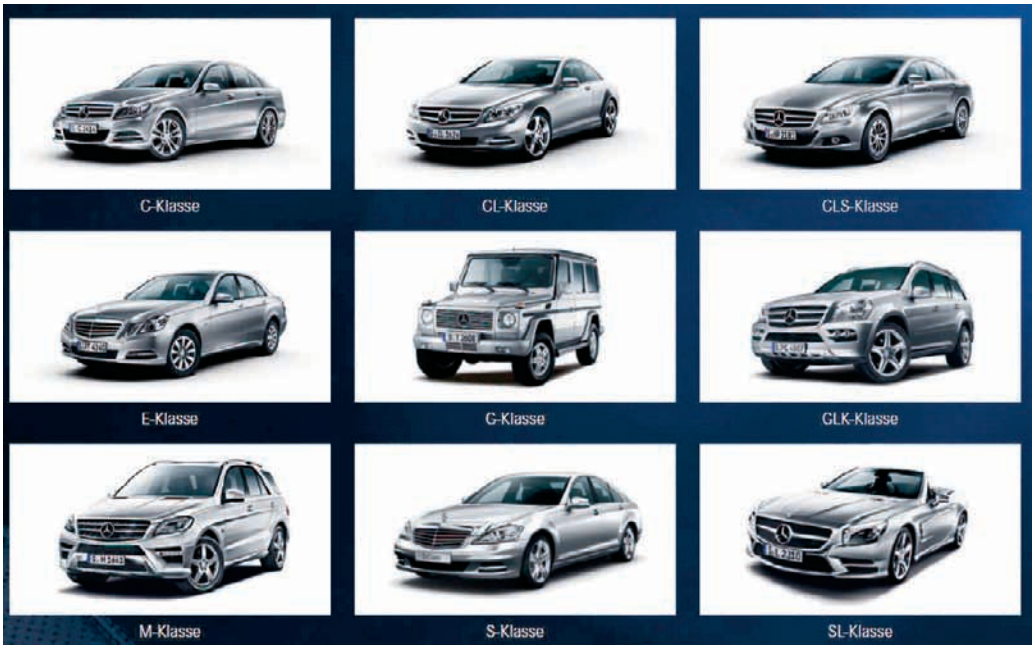
Hersteller der geprüften
Mercedes Sitze ist die
Daimler AG, Stuttgart
www.mercedes-benz.de.



Der Opel Mokka bietet AGR-geprüften-Sitzkomfort

Autositze:
Opel baut die Liste der Fahrzeuge mit AGR-geprüften rückengerechten Sitzen weiter konsequent aus. Neues Produkt in der „AGR-Linie“ ist der AGR-Premium-Sitz im Opel „Mokka“.

Bei Mercedes-Benz gibt es Multikontursitze mit AGR e. V.-Gütesiegel in vielen Modellen als Sonderausstattung. Sowohl für den Fahrer- als auch für den Beifahrersitz, z. B. in folgenden Baureihen:
C-Klasse, CL-Klasse, CLS-Klasse, E-Klasse, G-Klasse, GLK-Klasse, M-Klasse, S-Klasse und SL-Klasse. ■



AGR-geprüfte Fahrzeugsitze gehören zur gehobenen Ausstattung von Mercedes-Benz.

Mehrzweckstühle:
Die Bewegungsmechanik des „Moizi 40“ unter dem Sitz erlaubt sowohl eine aktive, als auch eine passive Sitzposition. Zwischen diesen beiden Positionen lädt der „Moizi 40“ zu einem harmonischen Schwingen ein. ■



Das Beste für Ihre Familie: Die perfekte Verbindung von Ergonomie und Ästhetik.

Geprüft & empfohlen:
„Moizi 40“

Hersteller ist die
Moizi Möbel GmbH
Brakel
www.moizi.de



Ergonomisch: Alle moll-Produkte passen sich dem Alter und der Größe von Kindern an.

Mitwachsende Schreibtische und Stühle für Kinder und Jugendliche:
Die Aktion „Gesunder Kinderrücken“ bekommt Zuwachs. Verschiedene Tische und Stühle von Moll wurden geprüft und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.

Geprüft & empfohlen:
- Kinder- und Jugendschreibtische: Moll-Schreibtische „Runner“, „Booster“, „Sprinter“, „Champion“ und „Intero“
- Kinder- und Jugendstuhl: „Maximo“
- Kinder- und Jugendstuhl: „Woody“ ■

Geprüft & empfohlen:
„Runner“, „Booster“, „Sprinter“, „Champion“, „Intero“, „Maximo“ und „Woody“

Hersteller ist die moll Funktionsmöbel GmbH
Gruibingen
www.moll-funktion.de



Planopoly Dinner

Esszimmerstuhl und Bank:
„himolla“ überträgt das Ergoselect-Prinzip nun auch in den Esszimmerbereich. Beim „Planopoly Dinner Modell 1213“ ist die Rückenlehne stufenlos dynamisch verstellbar. Zudem ist bei der Bank serienmäßig die Ergoselect-Funktion integriert. Also ein Sitztiefen-Auszug um ca. 6 cm mit gleichzeitiger Sitzhöhenverstellung. Dies bietet einen deutlich erhöhten Sitzkomfort. ■

Geprüft & empfohlen:
„Planopoly Dinner Modell 1213“ (Typ 32 und Typ 33) und „Planopoly Dinner Modell 7212“ (Typ 33 A und Typ 31 A)

Hersteller ist die himolla Polstermöbel GmbH, Taufkirchen
www.himolla.com.

Geprüft & empfohlen:
„Troja 2G“, „Troja Unterarm“ und „Taurus“

Hersteller ist die
TOPRO GmbH
Bahnhofstr. 26 d
82256 Fürstenfeldbruck
www.topro.de



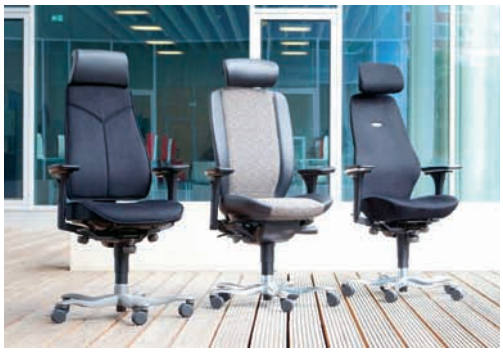
Rollatoren:
Erstmals wurden Produkte in der Rubrik „Rollatoren“ geprüft. Nicht immer ist es für ältere Menschen möglich, sich mit einem „normalen“ Rollator fortzubewegen, weil noch ein wenig mehr Unterstützung benötigt wird. Diese geprüften Produkte unterstützen deshalb vorrangig den Erhalt der Mobilität älterer Menschen. ■

Troja 2G in der hochwertigen Premium+ Variante.

Geprüft & empfohlen:
Kinnarps-Stuhlserien „6000“, „9000“, „plus[6]“

Hersteller ist die
Kinnarps GmbH
Minden
www.kinnarps.de

Bürostühle:
Die seit Jahren erprobte „FreeFloat“-Funktion in den Kinnarps-Stuhlserien „6000“, „9000“, „plus[6]“ (von links nach rechts) zielt darauf ab, den Sitzenden während der Arbeitszeit in Bewegung zu halten.



Die ausgezeichneten Kinnarps-Stühle mit FreeFloat-Funktion.

Geprüft & empfohlen:
„black dot net“ und „crossline prime“

Hersteller ist die
Sedus Stoll AG
Waldshut
www.sedus.de

Der „black dot“ mit Netzrücken erweitert die „black dot“-Familie bei Sedus. Der Netzrücken wirkt filigran und leicht, dabei weist er alle ergonomischen Vorzüge auf: Dank der patentierten Dorsokinetik folgt und unterstützt die Rückenlehne alle Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen. Eine Lordosen-Stütze erlaubt die Anpassung des Lehnenprofils, sowohl in der Höhe als auch in der Tiefe.

Der crossline prime ergänzt die Kategorie „Chefsessel“. Das konstruktive Herz ist die patentierte Similar-Plus-Mechanik, die das dynamische Sitzen perfektioniert und entspanntes Arbeiten fördert. Der Stuhl lässt sich individuell und perfekt an die Wünsche des Nutzers anpassen. ■



markante Silhouette: black dot net mit dorsokinetischem Lehnengelenk

Physio Austria – Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs unterzeichnet Kooperationsvertrag mit AGR e. V.

Ein Beitrag von
Mag. Stefan Moritz, MSc
Geschäftsführer
PHYSIO AUSTRIA, Wien

Seit Anfang 2012 ist Physio Austria Kooperationspartner der Aktion Gesunder Rücken. Wir freuen uns auf eine interessante und für alle bewegende Zusammenarbeit!

Physio Austria, der Bundesverband der PhysiotherapeutInnen[1] Österreichs, ist die Berufsvertretung der Physiotherapeuten mit aktuell 5.000 Mitgliedern. Neben umfangreichen Weiterbildungs- und Beratungsangeboten für Physiotherapeuten sowie qualitätssichernden Maßnahmen bietet Physio Austria auf seiner Webseite www.physioaustria.at eine **Online-Therapeutensuche** an. Patienten finden dort freiberufliche Physiotherapeuten in ihrer Nähe und können nach einzelnen Fachbereichen sowie nach unterschiedlichen Optionen, wie „Kassenvertrag" oder „Hausbesuch", suchen.

Was ist Physiotherapie?

Physiotherapie ist Arbeit mit Bewegung und umfasst physiotherapeutische Verfahren der Bewegungstherapie sowie begleitende Maßnahmen der physikalischen Therapie. Der Fokus der Physiotherapie liegt auf der Entwicklung und den Funktionsweisen des Bewegungssystems sowie auf dem Wechselspiel von Sensorik und Motorik. Physiotherapie wird in der **Prävention**, **Therapie**, **Rehabilitation** sowie in **Palliative Care** und **Hospizwesen** angewendet. Das Arbeitsfeld der Physiotherapeuten umfasst praktisch alle medizinischen Fachbereiche.

Physiotherapeuten sind Experten für Bewegung und haben das Know-how zur Wiederherstellung und Verbesserung von Bewegungsfunktionen. Die aktive und eigenverantwortliche Mitarbeit der Patienten ist für den Therapieerfolg von großer Bedeutung, deshalb ist auch die Motivation durch den Physiotherapeut ein wichtiger Faktor.

Wo arbeiten Physiotherapeuten?

Physiotherapeuten sind in Krankenhäusern (ambulant und stationär) und Rehabilitationseinrichtungen, in Senioren- und Pflegeheimen, Hospizen, Behinderteneinrichtungen sowie freiberuflich in Praxen, Schulen, Kindergärten und Gesundheitseinrichtungen tätig. In der Prävention arbeiten Physiotherapeuten außerdem in Fitnessstudios, Wellnesszentren, Thermen, Sportvereinen etc. und mit dem Ziel der betrieblichen Gesundheitsförderung auch in unterschiedlichen Betrieben und Einrichtungen.

[1] *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.*

Ausbildung zum Physiotherapeut in Österreich

Der Beruf des Physiotherapeuten ist ein gesetzlich geregelter Gesundheitsberuf. Die EU-konforme Ausbildung zum Physiotherapeut findet in Österreich seit 2006 entsprechend der jüngsten Ausbildungsverordnung an Fachhochschulen im Rahmen von sechs-semestrigen Bachelor-Studiengängen statt. Voraussetzungen für die Zulassung zum Fachhochschulstudium für Physiotherapie sind die Matura oder eine gleichgehaltene Qualifikation (z. B. Studienberechtigungsprüfung) sowie eine Aufnahmeprüfung. Daneben sind Physiotherapeuten gesetzlich zur stetigen Weiterbildung verpflichtet, um den bestmöglichen Standard an Behandlungsqualität für alle Patienten zu gewährleisten. Das Berufsbild und die Berufspflichten sind im Bundesgesetz über die Regelung der gehobenen medizinisch-technischen Dienste, dem MTD Gesetz, verankert.

Einsatzgebiete der Physiotherapie

Physiotherapie bewegt in allen Lebensphasen. Von der Zeit der Geburtsvorbereitung bis zur Sterbebegleitung im palliativen Bereich sind Physiotherapeuten im Einsatz:

- In der **Therapie** in der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen sowie unterstützend zu anderen Behandlungsmaßnahmen bei akuten Erkrankungen.
- In der **Rehabilitation** zur Wiederherstellung von Fähigkeiten, die es trotz körperlicher oder geistiger Beeinträchtigung ermöglichen, am alltäglichen Leben wieder mit hoher Lebensqualität teilzunehmen.
- In der **Prävention** zur Vorbeugung von Erkrankungen und Sensibilisierung für Gesundheitsthemen.

Ziel der Physiotherapie ist es, Störungen und Fehlfunktionen des Bewegungssystems vorzubeugen bzw. sie zu beheben oder zu minimieren. Dabei wird der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet. Neben psychischen und sozialen Faktoren werden alle Funktionen des menschlichen Organismus eingeschlossen, die in Zusammenhang mit dem Bewegungsapparat stehen.

Arbeit und Gesundheit – ein „bewegter“ Arbeitsplatz

In der Betrieblichen Gesundheitsförderung sind unterschiedliche Experten mit ihrem jeweiligen fachlichen Hintergrund tätig. Physiotherapeuten haben in der Betrieblichen Gesundheitsförderung einen ganzheitlichen Blick auf Arbeitnehmer und -geber. Der Arbeitsplatz wird nicht isoliert auf ergonomische Kriterien geprüft, sondern Arbeitsprozesse, konkrete Arbeitsaufgaben Arbeitsbedingungen, Umgebung, soziale und psychische Faktoren werden immer mitberücksichtig.

Physiotherapeuten sind durch ihre fundierte Ausbildung Experten für die Analyse von Bewegungsabläufen und können durch individuelle Beratung in Unternehmen und auf kommunaler Ebene einen wichtigen Beitrag zur Prävention leisten. Wichtig ist dabei das gegenseitige Vertrauen zwischen Physiotherapeut und Arbeitnehmer bzw. -geber, um offen und transparent kommunizieren zu können. Physio

Austria, der Bundesverband der Physiotherapeuten Österreichs, bietet laufend Maßnahmen zur Kompetenzförderung für Physiotherapeuten in diesem Bereich an.

Viele Arbeitnehmer und- geber wissen mittlerweile um die große Bedeutung eines ergonomisch gestalteten Arbeitsplatzes, ausgleichender Bewegung und eines guten Arbeitsklimas zugunsten der Gesundheit und Motivation Bescheid.

Zunehmend mehr nehmen diese Tatsache auch zum Anlass, in die betriebliche Gesundheitsförderung zu investieren und die Arbeitsplätze ihrer Mitarbeiter optimal gestalten zu lassen.

Betriebliche Gesundheitsförderung soll
- belastende Arbeitsfaktoren aufzeigen,
- die Planung neuer Arbeitsplätze begleiten,
- Vorschläge zur ergonomischen Verbesserung bestehender Arbeitsplätze bieten,
- die Eigenverantwortung der ArbeitnehmerInnen für gesundheitliche Belange fördern,
- die Ressourcen der Gesundheitsförderung im Betrieb aufzeigen.

Für weitere Informationen zum Thema „Arbeit und Gesundheit“ bzw. betriebliche Gesundheitsförderung durch Physiotherapeuten wenden Sie sich bitte an Physio Austria. ■

Kontakt:
Physio Austria-Bundesverband der Physiotherapeut/-innen Österreichs
Linke Wienzeile 8/28
1060 Wien
Tel. +43 (0)1 587 99 51
Fax +43 (0)1 587 99 51-30
office@physioaustria.at
www.physioaustria.at

Gesunder Arbeitsplatz: Pilotprojekt in KiTas

Aus einer Pressemitteilung des IFK, Bochum

Gesunder Arbeitsplatz für Bochums Erzieherinnen

Tägliches Sitzen auf kleinen Stühlen, häufiges Herunterbeugen und viel Lärm – das kann schon mal zu Beschwerden führen. Dies hat auch die 36-jährige Sandra Knauf bereits erlebt, die als Erzieherin in einer Kindertagesstätte in Bochum arbeitet. Nun erfährt sie von einer Physiotherapeutin Strategien rund um einen gesunden Arbeitsplatz, damit Rückenschmerzen oder Stress erst gar nicht entstehen. Zusammen mit ihren Kolleginnen nimmt die Erzieherin an einem Pilotprojekt teil, das die Stadt Bochum mit der BARMER GEK und dem Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. zunächst in zwei Kindertagesstätten gestartet hat. „Bewegter Betrieb“ heißt das Konzept, das Physiotherapeuten bundesweit anbieten, um Firmen fit zu machen.

Im Jahr 2010 waren Erwerbstätige laut BARMER GEK Gesundheitsreport durchschnittlich 1,68 Tage wegen Krankheiten von Wirbelsäule und Rücken krankgeschrieben. Zudem nehmen psychische Erkrankungen mit langen Ausfallzeiten kontinuierlich zu. Kein Wunder also, dass betriebliche Gesundheitsförderung in größeren Unternehmen bereits zum Alltag gehört. Doch auch Kleinbetriebe müssen nicht auf gesunde Arbeitsplätze verzichten. Thomas Wegener, stellvertretender Regionalgeschäftsführer der BARMER GEK Bochum: „Betriebliche

Gesundheitsförderung ist für alle Arbeitgeber ein Gewinn, denn gesunde und motivierte Mitarbeiter sind in jedem Betrieb eine zentrale Voraussetzung für den Erfolg. Von dem Konzept der betrieblichen Gesundheitsförderung profitieren daher alle Seiten: die Mitarbeiter durch weniger gesundheitliche Beschwerden, der Betrieb durch weniger Arbeitsunfähigkeitszeiten und das Gesundheitssystem durch geringere Kosten."

Den „Bewegten Betrieb" bieten Physiotherapeuten regional für Unternehmen und soziale Einrichtungen an. Julia Dördelmann, B.Sc. vom Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. erklärt das Konzept: „Der Therapeut kommt in den Betrieb, um Tätigkeiten und Bewegungsmuster der Mitarbeiter am Arbeitsplatz zu analysieren. Dann werden gemeinsam individuelle Strategien erarbeitet, z. B. vorbeugend gegen Rückenbeschwerden oder Stress." Der Stadt Bochum ist das Pilotprojekt sehr wichtig, wie Jörg Klingenberg, Referatsleiter für den Bereich Tageseinrichtungen, erläutert: „Erzieherinnen in Kindertageseinrichtungen sind neben mentalen Anforderungen in ihrem Berufsalltag auch physisch starken Belastungen ausgesetzt. Neben dem Sitzen auf kleinen Stühlen führen insbesondere ständige Dreh- und Hebebewegungen sowie das Anheben von kleinen Kindern auf Wickeltische zu verstärkten Erkrankungen des Bewegungs- und Muskelapparates. Es ist für die Stadt Bochum wichtig, beim Arbeitsalltag der Erzieherinnen anzusetzen und die Probleme individuell zu betrachten. Dazu ist das Projekt gut geeignet und da es langfristig angelegt ist, verspreche ich mir davon eine nachhaltig positive Wirkung für die Gesundheitsförderung meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter".

Bild links: Die Physiotherapeutin zeigt den Erzieherinnen individuelle Dehnübungen, die sie auch zuhause umsetzen können.

Bild rechts: Durch Gruppenübungen wird die Muskulatur gekräftigt, der Zusammenhalt gestärkt und Spaß an der Bewegung vermittelt.





Die 18 Erzieherinnen der KiTas wurden von Physiotherapeutin Angela Wolf bereits in ihrer Arbeitsumgebung und -organisation analysiert. Nun läuft das aktive Einzel- und Gruppencoaching, um Arbeitsbedingungen zu optimieren, Verhaltensweisen positiv zu beeinflussen und ein gutes Körpergefühl zu bewirken. „Wichtig sind individuelle Lösungen", weiß die Bochumer Therapeutin. „Eine Mitarbeiterin ist vielleicht besonders groß, die andere hat bereits eine medizinische Vorgeschichte, die berücksichtigt werden muss." Vielen Beschwerden kann einfach vorgebeugt werden: Rückenschmerz und Nackenverspannung sind z. B. oft Folgen von zu wenig Bewegung und einer einseitigen oder undynamischen Körperhaltung. Hier können schon Maßnahmen, wie kurze Pausen mit Dehnübungen, große Wirkung zeigen. Die Leiterin der KiTa Akademiestraße, Sabine Klingenstein, hat das Pilotprojekt „Bewegter Betrieb" überzeugt: „Es

ist doch einleuchtend, dass durch die Analyse am Arbeitsplatz und während der normalen Arbeit die Ursachen für Beschwerden viel besser ermittelt werden können, als bei einem Gespräch in einer Praxis. Es ist auch sehr gut, dass dadurch für jede Kollegin im Team eine individuelle Lösung entwickelt werden kann." Erzieherin Sandra Knauf freut sich über die vielen Tipps für ihren gesunden Arbeitsalltag.

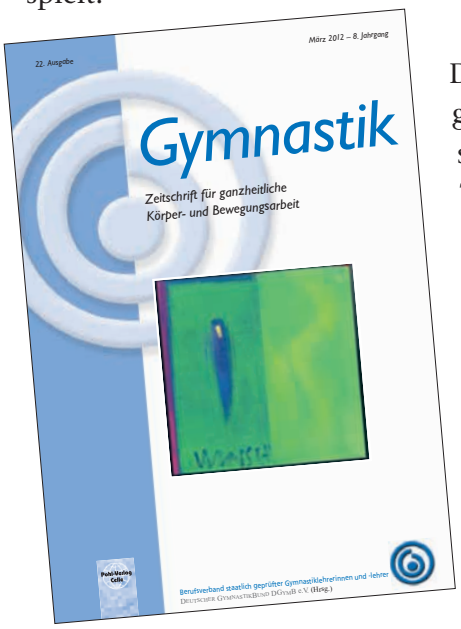
Betriebliche Gesundheitsförderung reduziert Krankheitskosten und Fehlzeiten erheblich: Nach der Kenngröße ROI (Return on Investment), die Investitionen in betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention im Verhältnis zum ökonomischen Nutzen abbildet, wird von einem Kosten-Nutzen-Verhältnis von 1:2,3 bis 1:5,9 ausgegangen (IGA-Report 16). ■

Kontakt:
Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.
Lise-Meitner-Allee 2
44801 Bochum
Tel. 02 34 / 9 77 45-0
Fax 02 34 / 9 77 45-540
ifk@ifk.de
www.ifk.de

(Haltungs-)Profile in der „Gymnastik"!

Ein Beitrag von Cornelia M. Kopelsky DGymB Presse- und Projektmanagerin Birkenfeld/Nahe

„Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit" erscheint als offizielles Fach- und Mitteilungsorgan des DGymB viermal im Jahr. Die jüngste Ausgabe (März 2012) stellt (Haltungs-)Profile vor. Damit ist nicht nur die Haltung des Bewegungsapparates gemeint, sondern auch menschliche Lebenshaltung im Sinne von „sich heraus aufrecht stehen". Ein Beitrag aus der Rubrik „Gymnastik praxisnah" zeigt anhand eines präventiven Konzepts für betriebliche Gesundheitsförderung, wie körperliche Haltung durch Bewegung, Entspannung und Massage, ausgeglichen und gestärkt werden kann und somit positiven Einfluss auf die geistige Einstellung zur Arbeit, auf die Arbeitsmotivation und die Aufgabenbewältigung im Berufsalltag nimmt. Andere Beiträge beschäftigen sich mit beruflichen Profilen bzw. mit bewegten Persönlichkeiten, in deren Privat- und Berufsleben Bewegung eine zentrale und prägende Rolle spielt.



Der Beitrag „Steuerlicher Freibetrag für so genannte Übungsleiter" klärt über die Besteuerung von Honoraren aus nebenberuflicher Tätigkeit bei gemeinnützigen Organisationen, wie Volkshochschulen, Sportvereinen und Familienbildungsstätten, auf.

Anfang Juni 2012 erscheint die nächste Gymnastik-Ausgabe unter dem Leitthema „Bewegung belebt und beruhigt – Belebung stärkt!". Das sind unter anderem ihre Themen: „Beweggründe" – „Spannung – Lösung – Belebung" – „Sherborne Developmental Movement – Die Beziehungsorientierte Bewegungspädagogik nach Vernonica Sherborne" – „Die Bedeutung von Pausen im somatischen Lernprozess" – „3-D-Training für 3-D-Fitness" – „Ganzheitliche Entspannung für Kinder"

Die „Gymnastik" kann als Einzelheft oder als Abonnement bestellt werden. Zum Kennenlernen können Sie ein kostenloses Probeexemplar anfordern beim:
Pohl-Verlag Celle
Tel. 0 51 41 / 98 89-0
verlag@pohl-verlag.com
www.pohl-verlag.com

– „Belebende und entspannende Trainingsformen im Wasser“. Alle Beiträge beinhalten Grundlagenwissen und stellen Konzept- und Übungsbeispiele vor, die in der Rückenschule einsetzbar sind und den Unterricht sehr bereichern. Und zu den Themen „3-D-Training für 3-D-Fitness“ und „...Trainingsformen im Wasser“ bietet der DGymB als Mitgliedsverband der KddR auch Fortbildungen an, die für die Verlängerung der KddR-Rückenschullizenz anerkannt sind:



Stabilisierte Rotation der Wirbelsäule mit Tempo und Zielhöhe.
© Foto: Roland Siebecke
www.nord-akademie.de

„3-D-Training für 3-D-Fitness – Echte Stabilisation findet in den unmöglichsten Positionen statt!“ mit Diplom-Sportlehrer Roland Siebecke als Dozent am 18. / 19. August 2012 in Hamburg.

„Trainingsformen im Wasser – Ausgewählte Übungsformen aus den Bereichen Aqua-Fitness, Aqua-Power und Aqua-Jogging“ mit den Sportwissenschaftlern Björn Dierke und Axel Schmidt als Dozenten am 15./16. September 2012 in Troisdorf bei Bonn. ■

Kontakt:
DGymB e. V.
Presse & Projekte
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
Tel. 0 67 82 / 98 10 80
dymb.presse.und.
projekte@t-online.de
www.dgymb.de



Gruppendynamisches Üben im Wasser hat einen hohen Spaß- und Mobilisationsfaktor, belebt und entspannt gleichermaßen.

© Foto: Björn Dierke, Troisdorf

Zukunftsorientierung im Gesundheits- und Sozialsystem

Ein Beitrag von Wolfram-Arnim Candidus, DGVP e. V. für Gesundheit, Worms



Wolfram-Arnim Candidus

In den vergangenen 23 Jahren haben wir als Deutsche Gesellschaft für Versicherte und Patienten – DGVP e. V. gemeinnützig, unabhängig und ehrenamtlich den Bürgerinnen und Bürgern mit Rat und Tat zur Seite gestanden. Meist ging es Patienten um Fragen zu den Strukturen oder der Unter- oder Fehlversorgung im Gesundheitssystem.

Trotzdem traten wir auf der Stelle. Die Ökonomisierungstendenzen der Politik, der Krankenkassen und der Wirtschaftsfachleute führten zu einer fortschreitenden Rationierung der Versorgung/Behandlung/Betreuung für die Patienten und einer Stagnation der Vergütung der Berufsgruppen und Institutionen im Gesundheitswesen.

Seit dem 1. März 2012 treten wir unter dem Namen **„DGVP e. V. für Gesundheit“** auf.

Sowohl unsere bisherigen als auch potenzielle künftige Kompetenzpartner haben uns ermutigt und bestärkt, unser Projekt voranzutreiben: Denn sie sind ebenso wie wir davon überzeugt, dass aus der Mitte der Gesellschaft Konzeptionen entwickelt werden müssen, die nicht der Durchsetzung bloßer Partikularinteressen dienen, sondern darauf gerichtet sind, die gesamte Gesellschaft des 21. Jahrhunderts mit hochwertigen und bezahlbaren Gesundheitsleistungen zu versorgen, zu beseitigen, um konkret dazu beizutragen, dass die Strukturen der Versorgung/Behandlung/Betreuung so ausgerichtet werden, dass die Versicherten/Bürger/Patienten die erste Priorität erhalten.

Dies bedeutet gleichzeitig eine Verbesserung für die Berufsgruppen und Institutionen der Versorgung/Behandlung/Betreuung, da die vorhandenen finanziellen, technischen und personellen Ressourcen effektiver eingesetzt werden können. Existenzsicherung und eine dem Aufwand entsprechende Vergütung lassen sich so gemeinsam realisieren.

Wir wissen, dass wir gegen den Strom schwimmen. Wir sind aber überzeugt, das tun zu müssen.

Wir suchen die Zusammenarbeit mit passiven Kompetenzpartnern und mit aktiven Premiummitgliedern des Zukunftsrats, um konsequent und nachhaltig auf die bestehenden Strukturen einwirken zu können. ■

Kontakt:
DGVP e. V. für Gesundheit

Hauptsitz:
c/o Residenz am
Dt. Theater
Reinhardtstr. 29
10117 Berlin
Tel. 030/2800 81-981

Geschäftsstelle:
Brückenstr. 2
67551 Worms
Tel. 06247/904499-0
Fax 06247/904499-9
info@dgvp.de
www.dgvp.de

Ein Beitrag von
Dr. phil. Christian Weigl
BBGM, Wetzlar

Neuer Interessenverband für Betriebliches Gesundheitsmanagement



*Dr. phil. Christian Weigl
Vorstandsvorsitzender des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanagement; Geschäftsführer Institut für Gesundheit und Management GmbH*

Schnelle Veränderungen, höherer Leistungsanforderungen, der Anstieg des Durchschnittsalters der Belegschaft und der Fachkräftemangel bestimmen unsere Arbeitswelt. Die Gesundheitssituation und Zufriedenheit der Mitarbeiter wird nach Untersuchungen unterschiedlicher Institutionen eher schlechter, wenngleich die Krankheitsquote auf relativ niedrigem Stand seit Jahren ist. Die Fluktuation steigt und die Leistungspräsentation der Mitarbeiter sinkt, bis auf einige wenige, die vom „Burn-out" bedroht sein können. Betriebliches Gesundheitsmanagement rückt auch deshalb bei Unternehmen und Organisationen immer mehr in den dafür notwendigen Fokus der Zukunft. Im Interesse der nachhaltigen Entwicklung des betrieblichen Gesundheitsmanagements wurde der Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement gegründet.

Situation des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Viele Unternehmen führen bereits seit Jahren verschiedene Aktivitäten zum Thema „Gesundheit" durch, indem sie sich beispielsweise verschiedenen Jahresschwerpunktthemen widmen. Andere warten auf ein Angebot einer Krankenkasse, die sie in diesem Thema begleitet. Lediglich einige Unternehmen befinden sich schon in einem strukturierten Prozess im Sinne eines betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

Verschiedene Anbieter (Krankenkassen, Unfallversicherungsträger oder Beratungsunternehmen) bieten Unternehmen und Organisationen Gesundheitsdienstleistungen, wie zum Beispiel Gesundheitsberichte, Mitarbeiterbefragungen, Gesundheitstage, Rückenschulen am Arbeitsplatz, Yoga oder auch Walking, an. In dem immer undurchsichtiger werdenden Angebots-„Dschungel" erkennt auch der geschulte Gesundheitsmanager nicht, was seinem Unternehmen wirklich nutzen könnte.

Es gibt eine hohe Diversifikation an Gesundheitsdienstleistungen am Markt. Ebenso fehlt ein stimmiges und strukturierte Aus- und Fortbildungsangebot für Gesundheitsmanager. Stattdessen gibt es unterschiedliche Awards und Auszeichnungen von privatwirtschaftlichen Anbietern, die dem teilnehmenden Unternehmen „richtiges BGM" suggerieren. BGM ist jetzt und in der Zukunft zu wichtig für die Unternehmen und braucht deshalb ein einheitliches Verständnis, Struktur, Klarheit und Transparenz. Das Thema hat es verdient, eine klare Richtung zu bekommen. Nur stellt sich die Frage von wem? Es muss eine unabhängige Institution von Fachleuten und Interessierten sein, der sich jeder anschließen und aktiv beteiligen kann.

Zielsetzung des Verbands

Die Antriebsfeder für die Gründung eines Bundesverbands für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM) hat sich aufgrund der oben geschilderten Situation entwickelt. Als zentrale Aufgabe setzt sich der Verband, ein einheitliches

Verständnis von betrieblichem Gesundheitsmanagement zu entwickeln. Weitere Aufgaben sind es, einheitliche Maßstäbe zur Bewertung von betrieblichen Ansätzen des BGM zu definieren und ein Qualitätssicherungskonzept im Sinne einer Norm von BGM zu erarbeiten. Zu verschiedenen Methoden, die im BGM Anwendung finden, definiert der Verband Mindestkriterien, um so dem Anwender Sicherheit im Sinne von Effizienz und Nutzen geben zu können. Die angewandten betrieblichen Methoden wird der Verband evaluieren. Ebenso ist er daran interessiert, einheitliche Standards zur Aus- und Fortbildung betrieblicher Fachkräfte im BGM zu gestalten.

Die Gründungsmitglieder des BBGM sind fest davon überzeugt, dass zu viel Diversität dem Markt schadet. Nur gemeinsam in einem Verband, der auch Verbindlichkeit schafft, können die oben genannten Aufgaben gelöst werden. Bei einer aktiven Mitarbeit, zu der der Verband alle Akteure einlädt, gibt es die Möglichkeit, das eigene Handeln zu reflektieren, Ideen einzubringen und so die angewandten Methoden des BGM zu homogenisieren. Wir wollen gemeinsam als Verband, nicht als Netzwerk, klare Vorgaben unterbreiten. Als Verband ist es für uns selbstverständlich, dass wir mit unseren Mitgliedern nicht in Konkurrenz treten, vielmehr wollen wir unsere Mitglieder unterstützen, standardisierte Methoden als Anbieter (Beratungsunternehmen) zu platzieren oder als Direkt-Nutzer (Organisationen und Unternehmen) umsetzen zu können.

Weitere Nutzwerte des BBGM sind der inhaltliche Austausch untereinander in Form von Arbeitsgruppen, Veranstaltungen und Kongressen. Für die Mitglieder soll ein Zugriff auf eine BBGM-Datenbank mit Fachexperten für diverse Spezialthemen (wie z. B. Metastudien oder Problemprojekten) ermöglicht werden. Für Absolventen soll der BBGM Orientierungshilfen geben (z. B. Kontaktbörsen, Vorträge an Universitäten zur zukünftigen Entwicklung des Arbeitsmarktes, Fort- und Weiterbildungsangebote und deren strategische Einbettung in die Karriereplanung). Jedoch auch für alle anderen Interessierten bietet der Verband hochspezifische Job- und Auftragsbörsen an.

BBGM
Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Gründung und Aktivität

Am 29.04.2011 hat sich der BBGM gegründet. Die Gründungsmitglieder stammen aus Großbetrieben, einer Krankenkasse, Unternehmensberatungen und einem arbeitsmedizinischen Zentrum. Der Vorstand setzt sich aus Frau Barbara Thiel, Herrn Dr. Rolf Melms, Herrn Lars Schirmacher, Herrn Dr. Ingo Weinreich, Herrn Kurt Gläser und Herrn Dr. Christian Weigl zusammen.

Am 24.10.2011 tagten über 50 Mitglieder und Interessierte in Kassel in verschiedenen Arbeitsgruppen zu den Themen „Grundverständnis von BGM“, „Audit

im BGM“, „Aus- und Fortbildung im BGM“ sowie „Medien“. Als Teilnehmer waren Personalverantwortliche, Mitarbeiter von Krankenkassen, Unfallversicherungsträgern und Beratungsunternehmen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Arbeitsmediziner sowie Führungskräfte und Betriebsräte vertreten. Als größtes Motiv, sich im BBGM zu beteiligen, wurden von den Teilnehmern der unmittelbare Informationsaustausch zwischen anderen Akteuren im Feld von BGM und die Möglichkeit der aktiven Mitarbeit an der Erarbeitung von Standards im BGM genannt.

Die Arbeitsgruppen haben in den vergangenen Monaten weiter die Arbeitsaufträge bearbeitet. Besonders erwähnenswert ist dabei die Gruppe „Audit“, welche in einer externen Arbeitsgruppe beim Deutschen Institut für Normung (DIN) vertreten ist. In dieser wird derzeit eine Norm (DIN SPEC 91020) für betriebliches Gesundheitsmanagement erarbeitet. Diese soll als „Vor-Norm“ funktionieren und später auf ISO-Niveau gehoben werden. Die Norm wird für Unternehmen die Anforderungen und Rahmenbedingungen zur Einführung eines BGM-Systems definieren. Diese und weitere Ergebnisse wurden am 06.02.2012 in Kassel vorgestellt.

Kontakt:
Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement e. V. [BBGM]
Mühlgrabenstraße 6
35578 Wetzlar
Tel. 0 64 41 / 56 97 95-300
Fax 0 64 41 / 56 97 95-301
info@bgm-bv.de
www.bgm-bv.de

Zur aktiven Beteiligung an den Aufgaben des BBGM kann sich hierzu jeder beim Verband als Mitglied anmelden, um somit die Entwicklung von Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu unterstützen.

Die Ergebnisse der Arbeitsgruppen, Anmeldeformulare und viele weitere wertvolle Informationen zum Thema und zum BBGM findet man unter: **http://www.bgm-bv.de.**

Die nächste gemeinsame Veranstaltung der Mitglieder des Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement wird am 6. November 2012 in Berlin stattfinden.

Ziele des BBGM	Nutzwerte des BBGM
Einheitliches Verständnis zum betrieblichen Gesundheitsmanagement	Inhaltlicher Austausch der Akteure im betrieblichen Gesundheitsmanagement
Qualitätssicherungskonzept für Ansätze betrieblichen Gesundheitsmanagements	Möglichkeit der Mitgestaltung einheitlicher Maßstäbe im betrieblichen Gesundheitsmanagement
Einheitliche Maßstäbe zur Bewertung von betrieblichen Gesundheitsmanagement	Sicherheit für eigenes Handeln in der Beratung im betrieblichen Gesundheitsmanagement
Standards zur Aus- und Fortbildung im betrieblichen Gesundheitsmanagement	Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen zum Wissens- und Erfahrungsaustausch
Mitgestalten von politischen Entscheidungen im Feld Arbeit und Gesundheit	Wissens-Datenbank zu Spezialthemen
Förderung innovativer Ansätze und Konzepte des betrieblichen Gesundheitsmanagements	Job-, Auftrags- und Kontaktbörse

Tab. 1: Ziele und Nutzwerte des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanagement

Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.

Ein Beitrag vom BVOU, Berlin

Akademie deutscher Orthopäden – Institut für die Aus-, Fort- und Weiterbildung

Das Fachgebiet der Orthopädie und Unfallchirurgie beschäftigt sich mit den muskuloskeletalen Erkrankungen der Haltungs- und Bewegungsorgane aller Altersstufen. Ein Fach dieser Bandbreite erfordert ein hohes Maß an Fach- und Spezialkompetenz. Die Überschneidung mit anderen Fachbereichen erfordert zum Teil eine fachübergreifende Kooperation.



Die Akademie der Orthopäden wurde als Stiftung 2001 gegründet und hat sich nach der Einführung der gesetzlich vorgeschriebenen Fortbildungspflicht seit dem 01.01.2004 zum Institut für die Aus-, Fort- und Weiterbildung entwickelt.

Die ADO ist berechtigt, bei den Landesärztekammern eigenständig Kurse zu zertifizieren. Das Kursprogramm umfasst die Fachkunde zur Röntgenaktualisierung, Workshops im konservativen und chirurgischen Bereich, die beliebten Kurswochen zur Facharztvorbereitung sowie die Weiterbildungsangebote im Rahmen der großen Kongresse in Berlin und Baden-Baden.

Seit September 2011 bietet die ADO eine Fortbildung zum medizinischen Gutachter an. Da die Anforderungen an medizinische Sachverständige stetig wachsen und der Gutachter nicht nur medizinisch qualifiziert sein, sondern auch juristische Fachkenntnisse aufweisen muss, ist eine Fortbildung auf diesem Gebiet nicht nur empfehlenswert, sondern teilweise schon Voraussetzung zur Gutachtenerstellung. **Diese Kursreihe ist von der DGUV anerkannt und wird von Vertretern vor Ort mit Vorträgen unterstützt.**

In der Akademie sind folgende Ansprechpartner für die Koordinierung und Zertifizierungen der Fortbildungen für Sie da:

Melanie Dewart, Ina Schimpf, Juliane Schmieder
Tel. 030 / 797 444 51-59
Fax 030 / 797 444-57
info@institut-ado.de

Kurstermine Medizinische Begutachtung 2012:

30. 06. / 01. 07. 2012	Berliner Gutachten Modul II – Privatgutachten
29. / 30. 09. 2012	Berliner Gutachten Modul III – Sozialgericht
27. 10. 2012	DKOU – Rentenbegutachtung Grundkurs in Berlin
28. 10. 2012	DKOU – Rentenbegutachtung Aufbaukurs in Berlin

Alle aktuellen Fortbildungsangebote finden Sie unter: **www.institut-ado.de** ■

Aus einer VDBW Pressemeldung

VDBW-Präsidium neu gewählt: Gemischtes Doppel an der Spitze des Betriebsärzte-Verbandes



Das neu gewählte VDBW-Präsidium: Dr. Peter Egler, Vizepräsidentin Dr. Anette Wahl-Wachendorf, Präsident Dr. Wolfgang Panter, Dr. Uwe Gerecke, Dr. Rana Jurkschat und Dr. Wiete Hirschmann (von links)

Erfahrung und frische Tatkraft im neu gewählten Präsidium des Verbands deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW): Der bisherige VDBW-Präsident, Dr. Wolfgang Panter, wurde einstimmig in seine vierte Amtszeit gewählt. Ihm an die Seite wurde die Arbeitsmedizinerin, Dr. Anette Wahl-Wachendorf, gestellt, die sich bereits seit 2003 im Verband als Präsidiumsmitglied und als Pressesprecherin engagiert.

Dr. Panter: *„In den nächsten Jahren sind Veränderungen im gesamten Gesundheitssystem notwendig."* Einen besonderen Impuls setzt er mit der Präventionskampagne jobfit (www.jobfit.net), ein öffentlicher Appell für eine präventiv orientierte Umgestaltung des Gesundheitssystems. Der Facharzt für Arbeitsmedizin ist leitender Betriebsarzt der Hüttenwerke Krupp Mannesmann GmbH und darüber hinaus auch Mitglied des Ausschusses für Arbeitsmedizin (AfAMed) beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS). Die neue Vizepräsidentin, Dr. Wahl-Wachendorf, ergänzt: *„Die Arbeitsmedizin als reizvolle Zukunftsperspektive für junge Mediziner zu etablieren, ist in den kommenden Jahren erklärtes Ziel unserer Verbandsarbeit. Außerdem müssen wir uns Herausforderungen, wie dem demografischen Wandel und psychischen Belastungen, aktiv und strategisch stellen."* Die leitende Ärztin des arbeitsmedizinischen Dienstes der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU) in Berlin übernimmt den Staffelstab von Detlef Glomm, der seit 1999 Vizepräsident war und dessen Einsatz für die Arbeitsmedizin 2009 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland gewürdigt wurde.

Neuzugänge im sechsköpfigen Präsidium sind Dr. Wiete Hirschmann und Dr. Rana Jurkschat. Beide Arbeitsmedizinerinnen sind seit vielen Jahren VDBW-Mitglieder und werden die Verbandsarbeit künftig an entscheidender Stelle mitgestalten. In ihrem Amt als Präsidiumsmitglieder bestätigt wurden Dr. Uwe Gerecke aus Hannover und Dr. Peter Egler aus Reinbek, Schleswig-Holstein. In der neuen Aufstellung wird der Verband weiterhin erfolgreich agieren und sich für Gesundheit am Arbeitsplatz einsetzen. Die Mitglieder des Verbands Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) haben ihr Präsidium während des Deutschen Betriebsärzte-Kongresses 2011 neu aufgestellt. ■

Kontakt:
Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V.
Hauptgeschäftsführer Jochen Protzer
Friedrich-Eberle-Str. 4a
76227 Karlsruhe
Tel. 07 21 / 9 33 81 81
Fax 07 21 / 9 33 81 86
jochen.protzer@vdbw.de
www.vdbw.de

Forum Gesunder Rücken: 10.000 Kursanmeldungen Neue Rückenschule boomt

Ein Beitrag von
Frank Korte
Geschäftsführer des
Forum Gesunder Rücken
– besser leben e. V.
Wiesbaden

Im Januar dieses Jahres konnte das Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., Wiesbaden, für seine Fortbildungen die zehntausendste Anmeldung seit dem offiziellen Start der Neuen Rückenschule entgegennehmen.

Als am 01.01.2007 der Startschuss für das Curriculum der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen) fiel, konnte niemand voraussehen, ob die neuen Kurskonzepte ebenso erfolgreich wie die bisherigen sein würden. Der Zuspruch übertrifft jedoch alle Erwartungen.



Bild: Fotolia

Prof. Dr. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken, sagte dazu: *„10.000 Anmeldungen zu unseren Kursen bedeuten 10.000 mal Vertrauen, das uns von Bewegungsfachleuten aus dem Rückenschulbereich geschenkt wurde. Dieser Erfolg macht uns sehr froh, bedeutet aber auch Verpflichtung, die hohen Qualitätsstandards unserer Fortbildungen weiter auszubauen. Dazu gehören für uns nicht nur aktuelle Curricula und hochwertige Kursmaterialien. Nicht zuletzt der menschliche Faktor ist entscheidend. Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bei unseren erfahrenen und motivierenden Kursleitern und Referenten bedanken, die es immer wieder schaffen, den Funken der Begeisterung auf die Teilnehmer der Fortbildungen überspringen zu lassen. Wir sind stolz, unseren Teil zum beruflichen Erfolg so vieler Kolleginnen und Kollegen beitragen zu können.“*

Seit mehr als 20 Jahren ist das Forum Gesunder Rücken als führender Rückenschulverband sowohl wissenschaftlich, als auch mit einem umfangreichen Fortbildungsangebot tätig. In seinen Reihen finden sich namhafte Fachleute wie Dr. Dieter Breithecker, Dr. Marco Gassen, Hans-Dieter Kempf, Markus Nitzke, Dr. Olaf Rößler, Prof. Dr. Erich Schmitt, Prof. Dr. Hans-Christoph Scholle und Prof. Dr. Kurt Tittel, die in den vergangenen Jahrzehnten die Rückenschule entscheidend geprägt haben.

Das Forum Gesunder Rücken gibt die Fachzeitschrift „Die Säule“ heraus, veranstaltet Symposien und ist Initiator einer mehrjährigen wissenschaftlichen Studie zur Evaluierung der Neuen Rückenschule. Es vertritt die Interessen von Rückenschullehrern und -lehrerinnen gegenüber Krankenkassen, Politik und Wirtschaft, fördert das Ansehen und die Akzeptanz der Rückenschule in der Öffentlichkeit und ist Gründungsmitglied der KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen). ■

Forum Gesunder Rücken – besser leben

Weitere Informationen:
Forum Gesunder Rücken
– besser leben e. V.
Tel. 06 11 / 5 89 38 36
post@forum-ruecken.de
www. forum-ruecken.de

Ein Beitrag von
Christiane Maneke
BdR-Team
Sachsen-Anhalt
Abbenrode

Die Franklin-Methode® in der Rückenschule

Im Herbst 2011 übernahm unser BdR-Team Sachsen-Anhalt erstmalig Elemente der Franklin-Methode® in die Ausbildung zum Rückenschullehrer des BdR. Das Erleben dieser Methode durch die Teilnehmer möchte ich im folgen Artikel schildern.

Zuvor eine kurze Einführung in die Funktions- und Wirkungsweise der Franklin-Methode®:



Christiane Maneke: Anatomie am eigenen Körper veranschaulichen.

Durch Hinführung zur bewußten Wahrnehmung des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue förderliche ersetzt werden. Die Franklin-Methode® führt hin zu einem bewußten Verständnis der verschiedenen Körpersysteme, was eine Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und des allgemeinen Wohlbefindens zur Folge hat. Sie kann als Synthese von Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination verstanden werden. Die Integration mentaler Aspekte verstärkt den Erfolg eines körperlichen Trainings wirksam. Techniken, kombiniert mit Bewegung und Berührung sind der wesentliche Bestandteil eines aktiven Workshops zur Franklin-Methode®.

Schon am ersten Seminarwochenende war die Resonanz der Teilnehmer auf das Programm der Franklin-Methode® überwältigend positiv. Im Verlauf der vier Wochen bis zum zweiten Seminarwochenende sammelten sie schon praktische Anwendungserfahrungen an ihren Patienten aus Physiotherapie und Rückenschule. Auch aus diesem Feld konnten geradezu euphorische Rückmeldungen verzeichnet werden.

Die Teilnehmer erlebten durchweg bewegte Anatomie. Körperaktivitäten wurden intensiver gespürt. Alle nahmen ohne konkrete Anweisungen deutliche Haltungsaufrichtung wahr, Bewegung wurde fließender, Gelenke mobiler und das allgemeine Wohlbefinden steigerten sich spürbar.

Hier einige Kommentare aus der Diskussion der Teilnehmer während der Ausbildung:

- *„Ich habe die Franklin-Methode® jeden Tag in meinen Alltag einfließen lassen, meine Schmerzen im Schulterbereich sind weg.“*
- *„Es ist interessant, bewusst zu spüren, dass meine Füße so viel mit meiner Haltung zu tun haben.“*

- *„Jeden Tag habe ich meinen Füßen Aufmerksamkeit zu kommen lassen und sie bearbeitet. Das Stehen während der Arbeit ist jetzt nicht mehr so anstrengend und ermüdend.“*
- *„Meine Patientin hat seit Jahren Probleme mit dem Schulter-Nacken-Bereich, jetzt endlich hat sie nachhaltige Linderung und Bewegungsverbesserung gespürt. Sie macht jeden Tag ihre Bewegungen, die ihr Linderung bringen.“*

Damit erweist sich die Franklin-Methode® als besonders geeignet, nachhaltig Verantwortung für die persönliche Gesundheit zu übernehmen – das oberste





Die Körperhaltung fängt bei den Füßen an. Sensibilisierung und Mobilisation der Fußgelenke und der Fußmuskulatur.

Ziel der Neuen Rückenschule. Die Teilnehmer spüren sehr schnell, dass durch die Verbesserung von Bewegung und Beweglichkeit, von Koordination und Kraft die Verletzungsanfälligkeit sinkt. Effizientere Bewegungsabläufe führen zu mehr Spass an Bewegung. Die begleitend auftretende Entspannung im mentalen und emotionalen Raum harmonisiert das körperliche Wohlgefühl, was sich deutlich positiv auf die allgemeine Lebensqualität auswirkt. Mit der Franklin-Methode® erreicht der aktive Teilnehmer eine nachhaltige Integration dieser Faktoren.

Die Begeisterung der neu ausgebildeten Rückenschullehrer veranlasst unser Team, auch in der nächsten Fortbildung Elemente der Franklin-Methode® einzusetzen. „Befreite Wirbelsäule“, „entspannter Nacken- und Schulterbereich“, „glückliche Füße“ sowie „Becken- und Beckenbodenpower“ erwiesen sich thematisch als besonders effektiv.

Mit diesem Artikel über einen besonderen Ausbildungsworkshop bedankt sich das BdR-Team Sachen-Anhalt bei allen Teilnehmern und gratuliert den neuen Rückenschullehrern zu ihren bestandenen Prüfungen im Oktober 2011.

Christiane Maneke und Team. ■

Weitere Informationen:
Rückengesundheit
im Harz
Christiane Maneke
Lange Str. 10
38871 Abbenrode
Tel. 03 94 52 / 8 82 44
maneke-christiane-
sport@web.de
www.christiane-
maneke.de

Ein Beitrag von Dr. med. Maximilian Meichsner
Sportmedizin-Oberland
Bad Tölz



Praktische Erfahrungen im Einsatz von CHUNG SHI Funktionsschuhen in der orthopädischen Praxis

Überlastungsbeschwerden am Bewegungsapparat sind in der orthopädischen Praxis das tägliche Brot. Auch in meiner Praxis in Bad Tölz geben sich diese Patienten täglich die Klinke in die Hand. Die Ursachen für die Leiden der Patienten sind dabei vielfältig. Bei einem Patienten ist es beispielweise das Übergewicht in Kombination mit ungünstigen ergonomischen Arbeitsbedingungen. Beim nächsten Patienten führt ein nicht funktionelles Alltagsverhalten und dauerhafter Bewegungsmangel zu typischen Überlastungsphänomenen. Häufig ist es die Kombination aus mehreren Faktoren, die nicht Wenige in einem „circulum vitiosus“ des Schmerzes bindet. Seit Jahren steht daher bei mir der multimodale Ansatz im Vordergrund - und das sowohl in der Therapie als auch in der Prävention. Neue innovative, unterstützende Ansätze als zusätzlicher Baustein der Primär-, sekundär- oder Tertiärprävention sind in meinem Therapiekonzept stets willkommen.

Als einen solchen optionalen Baustein empfehle ich auch die AGR-ausgezeichneten Funktionsschuhmodelle AuBioRiG und Anti Step der Firma CHUNG SHI. Selbstverständlich erfolgt die Empfehlung differenziert und individuell nach der Diagnosestellung.
Auf Basis der positiven Resonanz und den Fortschritten innerhalb der Therapie unserer Patienten, kann für folgende Indikationen eine Empfehlung ausgesprochen werden:



Modell „Anti Step“

Präventive Einsatzmöglichkeiten

- Die Möglichkeiten liegen in abgeschwächter Form im Bereich der AuBioRiG-Modelle.
- Der Schuh kann als methodische Vorbereitung auf „anspruchsvollere Funktionsschuhe“ gesehen werden.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten

- Akute Schmerzsyndrome bei Arthrose in den Facettengelenken der Wirbelsäule, Sprung- , Hüft- oder Kniegelenken (hier bei gerader oder varischer Beinachse).
- Bei strukturellen Bandscheibendefekten.
- Bei diesen Schmerzpatienten steht primär der Komfort im Vordergrund, da dieser sicherlich als besonders angenehm wahrgenommen bzw. gewünscht wird.
- Frühe postoperative Phase nach Bandscheiben-OP, Knie-TEP, Hüft-TEP.
- Patienten mit propriozeptiven Defiziten (z. B. Morbus Parkinson, multiple Sklerose), bei denen eine Gangstörung im Vordergrund steht. Der Schuh als eine Art Reha-Hilfe für sanftes propriozeptives Training.
- Ältere Menschen zum sanften sensomotorischen Training im Sinne einer Sturzprophylaxe.



Modell „AuBioRiG“

Präventive Einsatzmöglichkeiten

- Alle schmerzfreien und/oder gesundheitsbewußten Patienten.
- Menschen, die aktiv etwas für ihre Aufrichtung der Wirbelsäule tun möchten.
- Menschen, die ihr Gleichgewicht trainieren möchten.
- Sportler, die die Wadenmuskulatur dehnen und kräftigen möchten.
- Bei Sportlern, als eine durchblutungsfördernde Maßnahme zur Regeneration und Kompensation.

Therapeutische Einsatzmöglichkeiten

- Menschen mit chronischen Rückenschmerzen.
- Patienten nach Bandscheibenoperation in der 2. Reha-Phase.
- Postoperativer Einsatz bei VKB-OP und Knie-TEP (Franz 2010).
- Patienten mit einer nicht akuten Spondylarthrose, Bandscheibenproblematik, oberen Sprunggelenkarthrose, Coxarthrose und Gonarthrose mit gerader oder varischer Beinachse.

Kontraindikationen für das AuBioRiG-Modell:

- Akute Schmerzsyndrome bei o.g. Arthroselokalisationen.
- Frühe postoperative Phase nach Bandscheiben-OP, Knie-TEP, Hüft-TEP.
- Akute Achillessehnenreizungen.
- Valgus-betonte Gonarthrose.

Bei der Schuhauswahl gilt:

- Individuelle differenzierte Beurteilung, keine Pauschalisierungen!
- Die Schuhe stellen einen Baustein im multimodalen Konzept dar! ■

Kontakt:
Dr. med. Maximilian Meichsner
Sportmedizin-Oberland
Moraltpark 1e
83646 Bad Tölz
Tel. 0 80 41 / 23 23
Fax 0 80 41 / 7 34 24
info@sportmedizin-oberland.de
www. sportmedizin-oberland.de



Dr. med. Maximilian Meichsner

Ein Beitrag von Dr. med. Reinhard Schneiderhan Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga

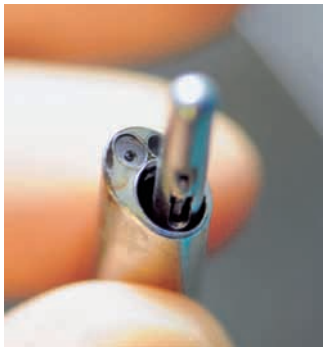
Blick in den Spinalkanal

Endoskopie ermöglicht schonende Behandlung

Die Wirbelsäulenchirurgie unterliegt stetigen Weiterentwicklungen. Dabei besteht das Ziel gewöhnlich darin, sowohl Operations- als auch Rehabilitationszeiten so weit wie möglich zu reduzieren. Erreichen lässt sich dies vor allem durch immer schonendere, minimalinvasive Verfahren, die möglichst wenig umgebendes Gewebe verletzen. Offene Operationen am Rücken gehören in vielen Fällen der Vergangenheit an. Insbesondere endoskopische Techniken haben die Behandlung von verschiedenen Formen von Bandscheibenvorfällen revolutioniert. Auch bei Stenosen und chronischen Rückenschmerzen setzen wir vermehrt das Endoskop ein.



Endoskopisches Instrumentarium



Endoskop mit Kamera

Während des Eingriffs ermöglicht die Kamera an der Spitze des Endoskops eine optimale Sicht auf den zu behandelnden Bereich. Über einen Monitor erkennt der Operateur beispielsweise Entzündungen, Verklebungen, vorgewölbtes Bandscheibengewebe oder andere Engstellen und kann diese direkt über das endoskopisch überwachte Mikroinstrumentarium beseitigen. Dafür lassen sich durch mehrere Kanäle millimeterfeine Zangen und Greifer schieben, mit denen das in den Spinalkanal drängende Gewebe entfernt wird. Bei Bedarf führt der Arzt einen Katheter durch das Endoskop, durch den er einen speziell abgestimmten Medikamenten-Mix an das betroffene Areal führt. Abhängig von der Indikation, dauert der gesamte Eingriff etwa eine Stunde.





Minimal-invasiver Eingriff

rechts: Operieren unter optimaler Sicht

Da natürliche Knochenöffnungen der Wirbelsäule als Eingang für das lediglich sieben Millimeter dünne Endoskop dienen, bietet das endoskopische Vorgehen viele Vorteile gegenüber klassischen Operationstechniken. So können Gewebebeschädigungen und deren Folgen stark reduziert werden: Wirbelgelenke und Bänder lassen sich trotz des operativen Eingriffs intakt halten, so dass wir spätere Instabilitäten nahezu ausschließen können. Durch die nur kleine

Hautöffnung sinkt zudem die Gefahr für Infektionen während Operation und Heilungsverlauf. In der Regel verheilen die Schnitte ohne Narbenbildung. Zusätzlich begünstigt die unversehrt bleibende Rückenmuskulatur eine rasche Rehabilitation. Das Risiko von Nervenverletzungen ist minimal.

Ein großer Teil der Patienten berichtet von einer sofortigen Verbesserung ihrer Beschwerden. Deutliche Verkürzungen lassen sich im Hinblick auf die Zeit der notwendigen Schmerzmedikation und Rehabilitation beobachten. Dementsprechend lässt sich auch die Dauer der stationären Aufenthalte minimieren. Patienten kehren gewöhnlich schneller in ihren Arbeitsalltag zurück als nach herkömmlichen Methoden. ■

Weitere Informationen:
www.orthopaede.com



Ein Beitrag von
Hildegard Schmidt
Ergonomiecampus
Diekholzen

Ergonomie ist kein Zauber, aber ein Zauberwort!

Ergonomieparcours im Auhof

So wurde es zumindest eine Woche lang im Oktober 2011 in den Auhof-Werkstätten der Rummelsberger Dienste für Menschen mit Behinderung gGmbH bewertet. Der Ergonomieparcours fand hier eine einrichtungsweite Anwendung. Über 250 Menschen mit Behinderungen und Mitarbeiter beteiligten sich in der Gesundheitswoche am Parcours. Das Besondere: Das Unternehmen kam vollständig ohne externe Hilfe aus. Der Parcours war mit 10 Stationen über die gesamte Einrichtung, vom Garten- und Landschaftbau, über das Lager, in die Montage, zu den Bildschirmarbeitsplätzen in der Verwaltung bis in die Kantine verteilt. An jeder Station gab es einen „ErgoScout“, der sich für die Moderation verantwortlich zeichnete. Die maximal fünf Personen starken Gruppen mit behinderten Menschen und Mitarbeitern wanderten von Station zu Station und erwarben so ganzheitliche Erkenntnisse zu verhaltens- und verhältnisbezogenen Aspekten der Ergonomie. Zur Belohnung gab es nach erfolgreichem Abschlusstest (Gewicht schätzen) einen Rücken-Pin der Aktion Gesunder Rücken e. V. Die Teilnahme am Parcours war für die Mitarbeiter und Beschäftigten Pflicht.

Wie alles anfing

Gemeinsam mit Unterstützung der Aktion Gesunder Rücken e. V. konnten 15 Multiplikatoren, Gruppenleiter, Werkstattrat und Sicherheitsbeauftragte, zu „ErgoScouts“ im Ergonomieparcours ausgebildet werden. Hierzu traf man sich zwei halbe Tage lang, um die fachdidaktischen Feinheiten kennen zu lernen und zu erproben. Als Hausaufgabe mussten die Bewerber für die aktive Teilnahme am Parcours Grundlagen zum Arbeitsschutz pauken. Hierzu diente die Broschüre „Sag´s einfach im Arbeitsschutz“, Selbstverlag Diekholzen. Um allen Teilnehmenden die Angst vor der gewaltigen Aufgabe zu nehmen, alles über



Organisationsteam Ergonomieparcours

Ergonomie und Co. zu wissen, wurde gleich festgelegt, dass sich jeder nach Abschluss der Fortbildung für eine Station entscheiden durfte, die sie oder er dann eigenverantwortlich betreuen würde. Zu einem weiteren Termin traf sich ein Organisationsstab, der die Logistik der Veranstaltung durchplante und vor allem die Einsatzzeiten für die „Stationswarte“ oder ErgoScouts besprach.

Bilder sagen mehr als Worte



Demonstration der Funktionen einer Wirbelsäule

Im Empfangsbereich des Parcours – etwas Theorie muss sein – begrüßte die zuständige Stationswartin die Gäste mit ihrem Wirbelsäulenmodell. Gemeinsam wurde erarbeitet, was „dieses Gerüst“ bedeutet und was jeder in der Gruppe auch nachmachen kann, wenn das Gerüst bewegt würde.

Im Garten- und Landschaftsbau wurde Hand angelegt (GaLa-Bau). Es ging darum, die unterschiedlichen Arbeitshöhen bewusst zu machen und rückenschonendere Angebote zum Transport von Lasten kennen zu lernen.





Station Lasten handhaben

rechts: Hochheben und Absetzen im GaLa-Bau

Posturomed-Mini-Balance-Station

Auf dem Posturomed fühlten sich die Teilnehmenden besonders herausgefordert. Die Station war auch mit ein Highlight im Ergonomieparcours, galt es doch, die eigenen Grenzen direkt zu erfahren oder fest zu stellen: *„Super, ich kann es!“* Der betreuende Stationswart ließ es sich nicht nehmen, auch auf die Möglichkeiten zur Vorbeugung von Sturzunfällen hinzuweisen, wenn die eigene Körperbalance mehr trainiert würde.



Vermessen der Steh-Arbeitshöhe

Spaß und ernsthafte Botschaften verknüpften sich auch an der Station zur Messung der Arbeitshöhe im Stehen.

Damit die Kolleginnen und Kollegen noch besser verstanden, wie sie ihre Hände halten sollten, hatte sich der Stationswart etwas Besonderes ausgedacht. Zunächst montierte er das Maßbrett aus dem Zimmer seiner Kinder, um mehr Farbe in die Station zu bringen. Dann hielt er eine Kiste mit Süßigkeiten, auf fränkisch „Schmausi" bereit. Die Teilnehmer am Parcours wurden gefragt: *„Möchtest Du ein Schmausi? Dann halte Deine Hand auf!"* Das klappte immer.

Ergonomieparcours in der „Langen Nacht der Wissenschaften" – Nürnberg am 22.10.2011

Die Aktivitäten in den Rummelsberger Werkstätten hatten sich rasch bis Nürnberg herumgesprochen. So kam die zuständige Pflegedienstleitung der Cnopf´schen Kinderklinik und Haller Wiese, Diakonie Neuendettelsau, auf die Idee, gemeinsam mit ihrem Team den Besuchern der Klinik Ergonomie zu offerieren. Am 22.10.2011, zur „Langen Nacht der Wissenschaften" in Nürnberg, war es dann so weit. Ein Seminarraum wurde ausgeräumt und ausgewählte Stationen für den Ergonomieparcours kompakt präsentiert.

Die zuständige Pflegedienstleitung erreichte mit dem Konzept gleich zwei Ziele. Zum einen konnten die Gäste der Langen Nacht die besonderen Arbeitsbedingungen in der Pflege und die Bedeutung der Ergonomie bei der Arbeitsplatzgestaltung selbst erfahren. Zum anderen gelang es durch das beteiligungsorientierte Konzept, auch das Interesse der eigenen Pflege-Mannschaft für das Rückenthema zu wecken. Außerdem fand so manche Ärztin oder Arzt während der Veranstaltung den Weg in die Ausstellung. Die Teilnahme war freiwillig und diente zum entspannten Schnuppern.

Weitere Infos zum Ergonomieparcours

Mit Unterstützung geschulter Pflegekräfte wurde eine Nacht lang der Parcours mit Bordmitteln bestückt und moderiert. Über 300 Gäste fanden ihren Weg in die Kliniken und ließen sich gern in den Ergonomieparcours entführen.



Balanceübung

Das Thema Körperstabilität, Balance, Ganzkörperkoordination boten die Pflegekräfte mit einfachen Mitteln an. Natürlich wurde Schützenhilfe gegeben:



Blick über die Balance-Station in den Parcours

Auch die Chefärzte ließen es sich nicht nehmen, an der Station Ergonomie im Büro ihre persönliche Arbeitshöhe im Sitzen zu vermessen, über die Anordnung von Arbeitsmitteln zu diskutieren und sich ein-zwei Ausgleichsübungen bei ständigem Sitzen zeigen zu lassen.

Spaß hatten die Gäste in der Station „Bibliothek". Eine Station mit Tisch und Sammelsurium, wo Gegenstände zu typischen Themen des Betriebes oder des Alltags ausgestellt sind. Hier wird gerade demonstriert, welche Besonderheiten beim Handhaben eines Kindersitzes für Eltern zu berücksichtigen sind. ■

Weitere Informationen im Internet unter
www.ergonomie-campus.de
Referenzen:
Ergonomieparcours

Rückengerechtes Training erfordert geschulte Trainer (Übungsleiter/Personal)

Ein Beitrag von
Timo Koch
Diplom
Sportwissenschaftler
Perform Sports
München



FLEXI-BAR® Training macht auch in der Gruppe Spaß

Wer sich nachhaltig und effizient vor Rückenschmerzen schützen will, kommt an einer starken Muskulatur nicht vorbei. Im Fokus des Trainings sollte dabei vor allem die tiefliegende Muskulatur des Körpers stehen. Zur gezielten Stabilisierung der Wirbelsäule und der Kräftigung der tiefliegenden Muskeln hat sich der mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnete FLEXI-BAR® als effizientes Trainingsgerät erwiesen. Der ursprünglich aus der Physiotherapie stammende FLEXI-BAR® findet mittlerweile in einer Vielzahl von Anwendungsgebieten und Zielgruppen seinen Einsatz. Ob Zuhause, in Groupfitness-Stunden im Fitnessstudio, Personal-Training oder beim gezielten Aufbau nach Verletzungen in der Rehabilitation – die Einsatzgebiete sind vielfältig.



Richtige Anwendung ist entscheidend

Bei allen Trainingsgeräten, vor allem aber bei Rückentrainingsgeräten, kommt es auf die richtige Anwendung und Handhabung an, sonst können die Geräte mehr schaden als nutzen und der gewünschte Effekt ist nicht gewährleistet. Die Auszeichnung mit dem AGR-Gütesiegel erhalten deshalb nur Trainingstools, die eine einwandfreie Anwendung durch geeignete Übungsanleitungen oder Schulungen bieten und somit einen rückengerechten Einsatz garantieren.

Schulungen und Anwendungshilfe für jede Zielgruppe

Durch seine vielfältigen und zielgruppenspezifischen Anwendungshilfen erfüllt der FLEXI-BAR® alle Anforderungen an ein AGR-zertifiziertes Rückentrainingsgerät. Die umfangreiche DVD-Sammlung zu unterschiedlichsten Trainingszielen, die bebilderte Übungssammlung im Posterformat sowie die mittlerweile drei Bücher umfassende FLEXI-BAR®-Bibliothek, bieten für Endkunden und Trainer ein umfangreiches Paket an Anwendungshilfen. Besonders für Personal-Trainer, Übungsleiter, Instruktoren oder Physiotherapeuten, die den FLEXI-BAR® im Studio, in der Praxis oder im Verein einsetzen, liefert das Schulungsangebot rund um den FLEXI-BAR® hervorragende Möglichkeiten der Kompetenzerweiterung.

PERFORM SPORTS® Become a training expert

Seit der Einführung des FLEXI-BAR® im deutschen Markt spielt das Thema „Schulungen und Fortbildungen“ für die FLEXI-SPORTS GmbH als Hersteller

des Geräts eine große Rolle. Deshalb hat das in München sitzende Unternehmen mit der PERFORM SPORTS® GmbH eine eigene Fortbildungsakademie gegründet. Diese versteht sich als Fortbildungsakademie für moderne Trainingsgeräte und Trainingskonzepte aus den Bereichen Groupfitness, Athleticsports und Medicaltraining. Das Angebot richtet sich an Trainer, Übungsleiter aber auch an Therapeuten, die nach ihrer Grundausbildung oder ihrer Trainerausbildung weiteres spezifisches Wissen erlangen und sich somit zu Trainingsexperten auf den jeweiligen Gebieten entwickeln wollen.

Durch das durchdachte Konzept, die hohe Qualität der Schulungen sowie die ergänzende sportwissenschaftliche Beratung hat die PERFORM SPORTS® ihr Schulungsangebot mittlerweile stark erweitern können. Mittlerweile zählen neben FLEXI-SPORTS auch die Schweizer Firma Airex, ebenfalls Hersteller von AGR-zertifizierten Produkten, oder Nike Deutschland zu den Auftraggebern und Kooperationspartnern.

FLEXI-BAR® Schulungsangebot

Zum FLEXI-BAR® gibt es momentan drei unterschiedliche Fortbildungen.

FLEXI-BAR® Groupfitness

Die klassische FLEXI-BAR® Groupfitness (Tagesschulung; 6 Std.; 129,–€) schult die korrekte Schwungtechnik und den Einsatz in Gruppenkursen. Die Teilnehmer erhalten neben einem Schulungsmanual auch ein offizielles Trainer-Zertifikat.

FLEXI-BAR® Medical

Hinzu kommt eine speziell für den therapeutischen oder gesundheitsorientieren Einsatz konzipierte FLEXI-BAR®-Medical-Fortbildung (Tagesschulung; 6 Std.; 169,–€). Hier stehen Krankheitsbilder, spezielle Übungen und der Einsatz des FLEXI-BAR® im Rehatraining im Mittelpunkt. Auch in dieser Schulung erhalten die Teilnehmer ein umfangreiches Schulungsmanual sowie ein offizielles Zertifikat.

FLEXI-BAR® Update

Die neueste Schulung für den FLEXI-BAR® ist das sogenannte FLEXI-BAR®-Update, mit jährlich wechselnden Inhalten. (Tagesschulung, 4 Std.; 69,–€). Absolventen der FLEXI-BAR® Groupfitness können in dieser Schulung viele neue Übungen und Einsatzmöglichkeiten kennenlernen und Ihre FLEXI-BAR®-Lizenz verlängern.

FLEXI-BAR®-Schulungen von PERFORM SPORTS® finden regelmäßig in allen großen Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz statt.

Aktuelle Termine und Informationen finden Sie unter **www.perform-sports.de**. ■

PERFORM® SPORTS

Hier geht's zu PERFORM SPORTS®

Kontakt:
PERFORM
SPORTS® GmbH
Grafinger Straße 24
81671 München
Tel. 0 89 / 6 73 46 29-0
Fax 0 89 / 6 73 46 29 10
info@perform-sports.de

Ein Beitrag von Dr. med. Markus Knöringer, Facharzt für Neurochirurgie und Sportmedizin, München



Dr. med. Markus Knöringer

Warum eine leichte Beckenbewegung wichtig für gesundes Radfahren ist



Die Beschreibung des menschlichen Ganges ist seit jeher ein faszinierendes Thema. Die Menge an Informationen über das Gehen ist heute schon enorm groß, und unzählige Studien haben sich bisher mit diesem Thema beschäftigt. Fest steht, dass uns die Evolution mit einem genialen System beschenkt hat, mit dem wir uns, wenn es nicht beschädigt ist, mit Leichtigkeit fortbewegen können. Wichtige Grundlagen sind dabei drei Muskelschlingen: zwei longitudinale und eine schräge, die mit ihren Faszien und Sehnensystemen Energie aufnehmen und speichern können.

Die thorakolumbale Faszie koppelt dabei die kontralaterale Schultermuskulatur mit der glutealen Muskulatur, deren Kette sich wiederum bis in den Unterschenkel und Fuß fortsetzt. Kurz gesagt, bei jedem Schritt wird das Schlingensystem gedehnt, Energie gespeichert und beim nächsten Schritt wieder abgegeben, und wir müssen dabei kaum noch Muskelenergie hinzufügen. Wenn wir z. B. unkontrolliert schlendern, werden die Schlingen nicht ausreichend mit Energie versorgt. Dies könnte einer der Gründe sein, warum viele von uns Einkaufen als anstrengend empfinden. Auf der Suche nach der unglaublichen Laufgeschwindigkeit von Usain Bolt* haben die Wissenschaftler seine außergewöhnlich langen Sehnen im Fokus, die ihn vorgespannt unglaublich nach vorne katapultieren.

Warum ist dies für das Radfahren interessant?

Nur beim biomechanisch richtigen Gang wird das System der kontralateralen Verschaltung genutzt. Dabei ist eine Mitbewegung des Beckens (Beckenschaukel) unerlässlich. Bei einer fixierten Beckenposition in sagittaler Achse auf dem Fahrrad ist mit Beschwerden in der unteren Lendenwirbelsäule (LWS), im Becken und im Hüftbereich zu rechnen, da unser Bewegungsapparat nicht dafür ausgelegt ist.

Die Bandscheibe

Die Bandscheiben bestehen aus einem äußeren Faserring und einem galertartigem Kern. Dieser kann perfekt Wasser binden und durch seinen Quellungsdruck eine hervorragende Pufferfunktion bieten.

** Usain Bolt (* 21. August 1986 im Trelawny Parish) ist ein jamaikanischer Sprinter, dreifacher Olympiasieger und Weltrekordhalter im 100- und im 200-Meter-Lauf. Bei einer aktuellen Weltrekordzeit von 9,58 Sekunden (Stand: August 2010) ist er der bislang einzige Mensch, der die 100 Meter in unter 9,6 Sekunden lief. Er hat bei einer Größe von 1,95 m ein Wettkampfgewicht von 86 kg (Quelle: www.wikipedia.de)*

Übermäßige Belastung

Unsere Bandscheiben haben keine Blutversorgung, sie ernähren sich durch Diffusion nach dem Prinzip eines Schwammes. Ein Mix aus Belastung und Entlastung hält sie am Leben. Bei ungünstiger Dauerkompression sterben die Zellen ab.

Neue Satteltechnologie von SQlab

Als Wirbelsäulenchirurg und Extremsportler (u. a. Mountainbiken, Surfen, Snowboardfahren) berate ich den Ergonomiespezialisten SQlab. Es fasziniert mich, was mit der richtigen Satteltechnologie alles möglich wird. SQlab erfüllt mit seiner beweglichen active-Sattellreihe gleich drei wichtige ergonomische Prinzipien:



1. Flexibler Sattel reduziert Beschwerden

Der Sattel erlaubt durch seine Konstruktion eine Bewegung des Beckens in der horizontalen Ebene. Die Durchführung der Beckenschaukel ist dadurch – wie beim Laufen – gewährleistet. Durch die Beckenschaukel wird unserem in Millionen von Jahren entwickelten Bewegungsapparat eine physiologisch korrekte, angepasste Tretbewegung ermöglicht. Durch die Möglichkeit der Mitbewegung des Beckens wird daher die Gefahr, Beschwerden in der unteren LWS, dem Becken und der Hüfte zu entwickeln, minimiert. Der Tritt wird entspannter, frühzeitige Ermüdung wird verhindert.

Der Tritt wird außerdem runder. Dies ist von Vorteil, da unser Skelettsystem nicht exakt symmetrisch aufgebaut ist. Die dynamische Sattelkonstruktion kompensiert Unterschiede, wie zum Beispiel solche von Beinlängendifferenzen.

Der Sattel hat in der horizontalen Ebene Bewegungsspielraum. Dadurch werden die Bandscheiben weniger verkippt belastet, der randkantennahe Druck wird reduziert. Die Bandscheibe ist somit einem geringeren Verletzungspotenzial ausgesetzt.
Schließlich sorgt die Möglichkeit des leicht instabilen dynamischen Sitzens für ständig wechselnde, variable Sitzpositionen. Dies ist ein wichtiger Faktor, um die durch einseitige Positionen verursachten Druckschäden von Bandscheiben und Facettengelenken zu verhindern.



Die SQlab active Sättel werden mit drei Elastomeren (soft, mittel, hart) ausgeliefert, mit deren Hilfe man den Sattel auf das Körpergewicht und die Fahrgewohnheiten einstellen kann (siehe nebenstehende Abbildung).



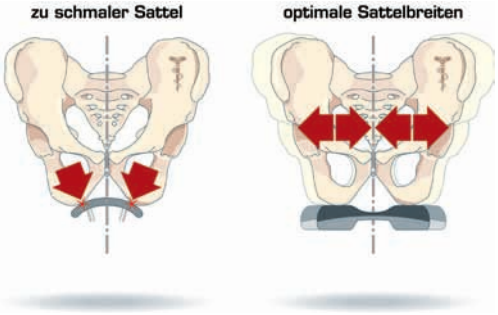
2. Stufe verhindert Taubheitsgefühle

Damit das meiste Körpergewicht von den Sitzknochen aufgenommen werden kann, hat SQlab den Stufensattel entwickelt. Die im Niveau tiefer liegende Sattelnase verteilt das Körpergewicht nach medizinischen Gesichtspunkten, bietet im Dammbereich mehr Freiraum und gewährleistet dort eine optimale

Blut- sowie Nervenversorgung. Somit können dort Taubheitsgefühle generell und bei Männern erektile Dysfunktion im Speziellen verhindert werden.

3. Individueller Sitzknochenabstand bestimmt Sattelgröße

Durch die Vermessung der Sitzknochen und die darauf basierende individuelle Ermittlung der richtigen Sattelgröße vorab wird gewährleistet, dass die Sitzknochen auf dem Sattel (und nicht außerhalb) liegen. Nur so können sie das Körpergewicht aufnehmen und den Dammbereich vom Druck entlasten.



Bikefitting = Sitzpositionsanalyse

Ein richtig eingestelltes Rad ist die Voraussetzung für effizientes und dauerhaft beschwerdefreies Radfahren. Bikefitting überprüft, ob die Geometrie des Wunsch- oder bereits gekauften Fahrrads für den Radler überhaupt passend ist und auf welche Einstellungen beim Händler später wert gelegt werden sollte.

Eine gute Sitzpositionsanalyse kann für jeden Radeltyp, von Freizeit- und Trekkingradlern bis zum Profi, sinnvoll sein. Sie untersucht zunächst den Körper ohne Rad. Dabei werden unter anderem Fehlstellungen, Muskeldysbalancen, Beweglichkeit, Blockaden, Fußstellung, Fußtyp, Rückenprobleme und Sitzknochenabstand analysiert. Anschließend erfolgen auf dem Rad weitere Messungen wie Druckmessungen am Sattel, Leistungsmessungen am Pedal und Videoanalyse der Tretbewegung. Aus diesen Daten wird eine auf alle Parameter eingehende Lösung berechnet, die eine ergonomisch korrekte Einstellung des Rades ermöglicht.

Das in den USA schon lange populäre Bikefitting etabliert sich nun langsam auch in Deutschland. Bikefitting gibt es bisher u. a. bei SQlab in Taufkirchen, in Berlin bei Synergie ProTraining oder bei Schuh Langmeier in Raubling.

Weitere Informationen:

Dr. med. Markus Knöringer, Facharzt für Neurochirurgie Sportmedizin
Sendlingerstr. 14
D-80331 München
Tel. 0 89 / 67 97 26 15
info@wirbelsaeule-schmerz.de
www.sq-lab.com

Fazit

Die SQlab active Satteltechnologie ermöglicht eine physiologische Mitbewegung des Beckens. Dadurch wird ein runder Tritt gewährleistet, der für eine Entlastung von Bandscheiben und Facettengelenken sorgen kann. Dies kann zu einem ermüdungsfreieren Fahren und zur Verhinderung von Beschwerden im Bereich der unteren LWS beitragen. Die tiefer liegende Sattelnase bietet mehr Platz und großen Freiraum im Damm- sowie Schambereich. Zudem verhindert sie unangenehme Taubheitsgefühle und Schmerzen. Die Vermessung der Sitzknochen ermöglicht die Bestimmung des optimal passenden Sattels. ■

Für jeden Radfahrtyp gibt es das richtige Model



621 active
für das Cityrad



610 active
für das Fitnessrad



611 active
für das Rennrad
und Mountainbike



602 active
für das Trekkingrad

Durch Schienentherapie zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen

Ein Beitrag von Prof. Dr. med. Frank Liebaug (Shandong Universität, China – Hangzhou Normal Universität, China) und Dr. med. dent. Wu Ning

Die Erstveröffentlichung erfolgte in der Zeitschrift „Das Schlafmagazin“ (www.dasschlafmagazin.de)



Ein besonderer Patientenfall

Hinter Beschwerden, wie knackenden Kiefergelenken und Schmerzen in Mund, Gesicht, Kopf, Nacken, Schulter oder Rücken, steckt häufig eine Fehlregulation der Muskel- oder Kiefergelenkfunktion. Und diese so genannte craniomandibuläre Dysfunktion geht oft mit einer obstruktiven Schlafapnoe einher. Mit einer Unterkieferprotrusionsschiene kann man beide Probleme beheben.

Craniomandibulär funktionsgestörte Patienten sind in der ärztlichen und zahnärztlichen Praxis manchmal nicht auf den ersten Blick zu erkennen, und die Diagnostik und Therapie kann sich mitunter schwierig gestalten. Umso wichtiger ist es daher, die Symptome der Erkrankung rechtzeitig zu erkennen und im Behandlungskonzept zu berücksichtigen.

Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) ist ein Oberbegriff für strukturelle, funktionelle, biochemische und psychisch bedingte Fehlregulationen der Muskel- oder Kiefergelenkfunktion. Diese Fehlregulationen werden vom Patienten meist erst wahrgenommen, wenn Schmerzen auftreten. Lange vorher kommt es jedoch oft zu muskulären Dysbalancen und funktionelle Störungen. Die Deutsche Gesellschaft für Funktionsdiagnostik und -therapie definiert CMD als Sammelbegriff für eine Reihe klinischer Symptome der Kaumuskulatur und/oder des Kiefergelenks sowie der dazugehörigen Strukturen im Mund- und Kopfbereich. Ursachen und Entstehung craniomandibulärer Dysfunktionen (CMD) sind trotz intensiver Forschung im Detail noch immer weitgehend unklar.

Häufigkeit

Die Häufigkeit der CMD liegt bei etwa 8 % bis 10 % der Bevölkerung. Es gibt eine Dunkelziffer, deren Größe schwer zu schätzen ist. Dabei sind nur rund 3 % der Patienten mit diesen Beschwerden behandlungsbedürftig. Auch im Kleinkind- und Jugendalter sind CMD-Symptome anzutreffen, wobei die Häufigkeit bis zur Pubertät ansteigt. Muskuloskelettale Beschwerden zählen mit zu den häufigsten chronischen Schmerzzuständen beim Menschen überhaupt. Frauen im gebärfähigen Alter sind wie bei anderen Schmerzerkrankungen häufiger betroffen als Männer. Nach den Wechseljahren lassen die Beschwerden jedoch häufig nach und im Alter ist die CMD relativ selten.

Symptomatik

Eine Vielzahl von Symptomen kann die Diagnostik schwierig machen. Häufig kommen die Patienten mit schmerzhafter Kaumuskulatur in die Praxis oder geben lautes Kiefergelenkknacken und Schmerzen beim Kauen mit Ausstrahlung in den Kiefergelenkbereich oder die Schläfenregion an. Andere Symptome können sein:

- Eingeschränkte Kieferöffnung, was das Abbeißen vom Apfel oder Brötchen erschwert.
- Knacken oder Reiben der Kiefergelenke beim Öffnen oder Schließen der Kiefer.

- Ausstrahlende Schmerzen in Mund, Gesicht, Kopf, Nacken, Schulter oder Rücken.
- Hals-Wirbelsäulen-Schulter-Probleme, eingeschränkte Kopfdrehung.
- Kopfschmerzen.
- Plötzlich auftretende Probleme mit der Passung der Zähne aufeinander (Okklusionsstörung).

Es können aber auch unangenehme Ohrenschmerzen oder Ohrenpfeifen (Tinnitus) auftreten. Patienten berichten außerdem oft über Schwindelgefühl, ohne dass Veränderungen im Herz-Kreislauf-System oder krankhafte Blutdruckwerte vom Hausarzt oder Internisten festgestellt werden können. Eine interdisziplinäre Therapie ist deshalb ein unumgänglicher Weg, um diese multifaktorielle Erkrankung richtig zu diagnostizieren und kausal zu behandeln. Laut neuerer Fachliteratur gibt es Anhaltspunkte für Zusammenhänge zwischen CMD und obstruktivem Schlafapnoe-Syndrom (OSAS), wenngleich die meisten Fachartikel sich nur jeweils einem dieser beiden Bereiche widmen.

Unterkieferprotrusionsschienen

Intraorale bimaxilläre Therapiegeräte (in beiden Kiefern wirksam und durch Elemente miteinander verbunden) finden Anwendung in der Therapie milder bis moderater Formen des obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms (OSAS) bzw. in der Therapie des Upper Airway Resistance Syndroms (UARS). Seit einiger Zeit kommen bei CMD-Patienten Schienensysteme, die den intraoralen Schienen zur Behandlung des OSAS artverwandt sind, zum Einsatz. Da unimaxilläre Schienen (nur in einem Kiefer) häufig unkontrollierte Kieferbewegungen entgegen der therapeutischen Richtung zulassen, stellen die bimaxillären OSAS-Schienensysteme einen herausragenden Vorteil für die CMD-Behandlung dar. Genauer betrachtet, werden hier also zwei Erkrankungsbilder aus unterschiedlichen medizinischen Fachdisziplinen mit ähnlichen Behandlungsgeräten therapiert.

Kieferorthopäden und funktionstherapeutisch spezialisierte Zahnärzte sind neben den Schlafmedizinern oft die zuerst aufgesuchten Ansprechpartner der Patienten für eine Therapie der obstruktiven Schlafapnoe (OSAS) mit intraoralen Schienen. Ebenso wird der zahnärztlichen und kieferorthopädischen Funktionstherapie eine Schlüsselrolle in der interdisziplinären CMD-Therapie zugeschrieben.

Sowohl in der Schlafmedizin als auch in der kieferorthopädischen und zahnärztlichen Funktionstherapie werden intraorale Schienen teilweise sehr ähnlicher Gestaltung mit völlig unterschiedlichen Zielsetzungen eingesetzt: Dabei zielt der Einsatz der Schienen in der Schlafmedizin auf eine Erweiterung

---

Upper Airway Resistance Syndrom

Beim Upper Airway Resistance Syndrom (UARS) handelt es sich um eine schlafbezogene Atmungsstörung, bei der die Muskulatur der oberen Atemwege nachts so weit erschlafft, dass nur noch wenig Luft durchdringen kann. (Es kommt also nicht zu einem kompletten Kollaps der Atemwege und Atemstillstand wie bei der obstruktiven Schlafapnoe.) Dennoch leiden die Patienten aufgrund ihrer eingeschränkten Atmung unter Weckreaktionen. Ein weiteres typisches Symptom ist Schnarchen. Ferner können Tagesschläfrigkeit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit und Konzentrationsstörungen auftreten.

des hinteren Rachenraums (engl. Posterior Airway Space) ab, während es in der CMD-Therapie um eine Entlastung von Kiefergelenken und der Muskulatur geht.

Nun zu meinem speziellen Patientenfall

Ein 46-jähriger Patient mit ausgeprägter Tagesschläfrigkeit stellte sich nach vorangegangener Untersuchung beim Hausarzt und HNO-Facharzt in meiner Praxis vor. Die Screening-Untersuchung beim HNO-Kollegen hatte bereits einen auffälligen Befund ergeben und den Verdacht einer obstruktiven Schlafapnoe erhärtet. Nach meiner Überweisung in die nahegelegene Fachklinik mit einem Schlaflabor konnte dieser Verdacht einer mittel- bis schwergradigen OSA verifiziert werden. Da der Patient die zunächst verordnete CPAP-Therapie schon in der Probephase nicht tolerieren konnte, schlugen im Rahmen einer weiteren Abwägung von Nutzen und Risiko für den Patienten der behandelnde Schlafmediziner des Schlaflabors und ich gemeinsam vor, die Therapiealternative einer Unterkieferprotrusionsschiene zu nutzen.

Der Patient war nach entsprechender zahnärztlicher Befunderhebung und Untersuchung für eine Schienentherapie prinzipiell geeignet, da sich sein Unterkiefer in der Ruheposition in einer deutlichen Rückbisslage befand. Daneben fiel jedoch bei der zahnärztlichen Erstuntersuchung eine parodontale Grunderkrankung auf, die erst therapiert werden musste, damit während einer nachfolgenden Schienentherapie keine Schäden an den natürlichen Zähnen bzw. am Zahnhalteapparat auftreten können. Nach erfolgreicher zahnärztlicher Vorbehandlung kam es dann wie geplant zum Eingliedern einer Unterkieferprotrusionsschiene, in diesem Fall eines TAP-Geräts. Der Patient wurde zwei Tage nach Eingliederung der Schiene wieder in meine Praxis einbestellt. Dies ist immer wieder eine spannende Phase, da die Patienten unterschiedlich auf die Eingliederung eines bimaxillären Therapiegerätes reagieren. Erfahrungsgemäß lässt sich aber sagen, dass mehr als 90 % der ausgewählten Patienten von dieser Therapievariante begeistert sind.



TAP T-Schiene
Scheu Dental GmbH, Iserlohn



Unterkieferrückbisslage des Patienten ohne Schiene, was ohne Schienentherapie die Verengung oder Verlegung des hinteren Rachenraumes begünstigt



Unterkiefervorverlagerung durch Unterkieferprotrusionsschiene

In unserem speziellen Fall stellte sich der Patient nach zwei Nächten zum Kontrollieren und Einjustieren (Titrieren) der Unterkieferprotrusionsschiene wieder in meiner Praxis vor. Er war bereits beim Betreten des Sprechzimmers in einer deutlich besseren und beinahe fröhlichen Grundstimmung. Kaum hatte er auf dem Behandlungsstuhl Platz genommen, begann er auch schon mit Freude und Begeisterung vom erfolgreichen Tragen seiner Schiene zu berichten. Bereits ab der ersten Nacht hatte er nach Angaben seiner Frau keine lauten Schnarchgeräusche mehr von sich gegeben. Schon gar nicht war es zu Atemaussetzern gekommen. Er sagte, bereits nach der zweiten Nacht hätten seine Kollegen im Büro eine Wesensveränderung an ihm bemerkt. Der sonst bereits

am Morgen sehr ruhige Patient war nun aufgrund des erholsamen Schlafes für seine Kollegen auffällig munter und gesprächig. Das Verblüffende für den Patienten und im ersten Moment auch für mich Überraschende war, dass er nun aber auch von einem seit mehreren Jahren bestehenden Schmerz in der linken Schulter berichtete. Dieser Schmerz sei zeitweise und gerade in den letzten Monaten so heftig gewesen, dass er kaum noch ohne Einnahme von Schmerzmitteln (Ibuprofen 400 oder 600 mg, 1–2 Kapseln täglich) ausgekommen war. Wie durch ein Wunder sei nun der Schulterschmerz nicht mehr vorhanden und die Beweglichkeit der Schulter habe sich deutlich verbessert. Nebenbei ist hier zu bemerken, dass es nicht verwunderlich ist, dass einige Patienten im Anamnesegespräch beim Zahnarzt allgemeinmedizinisch relevante oder wichtige Aspekte zunächst nicht erwähnen oder vergessen, weil sie keinen Zusammenhang mit dem Kausystem und anderen Erkrankungen vermuten. Man kann den Patienten deshalb keinen Vorwurf machen.



Schulterhochstand links und Schiefstand der Wirbelsäule ohne Schienentherapie



Normalisierung der Schulterhöhe und Verbesserung der Körperhaltung nach Eingliedern der Schiene

In der nebenstehenden Abbildung kann man einen deutlichen Schulterhochstand linksseitig erkennen, der auf muskuläre Verspannungen und Muskelverkürzungen schließen lässt. Diese auffällige muskuloskelettale Veränderung wird mitunter unmittelbar durch das Eingliedern einer Schiene positiv beeinflusst, was in der Abbildung daneben für den Betrachter sichtbar und für den Patienten spürbar wird. Der Patient fühlt sich subjektiv besser und kann durch Schmerzlinderung oder -freiheit eine deutlich bessere Lebensqualität finden.

Aufgrund einer Vielzahl von Schmerzursachen im Kopfbereich ist bei unklarer Diagnose eine fachübergreifende Diagnostik sinnvoll und dringend anzuraten. Erkrankungen aus den verschiedensten medizinischen Fachgebieten müssen ausgeschlossen werden. Dabei ist die Aufklärung des Patienten über Krankheitszusammenhänge und eine korrekte Diagnosestellung der erste und wichtigste Schritt für eine positive Beeinflussung des Krankheitsgeschehens.

Muskuläre Verspannungen, Zähneknirschen und Zwangsbissposition des Unterkiefers sind oft im Zusammenhang mit OSAS, aber auch als Symptom und teilweise Ursache für craniomandibuläre Dysfunktionen zu finden. Auch ein natürliches, unbeschädigtes Gebiss kann (z. B. aufgrund eines zu tiefen Überbisses der oberen Schneidezähne über die unteren) zu einer Zwangsbisslage führen, die im Laufe der Zeit zu einer Fehlstellung der Kiefer zueinander führt. Bei Schlafstörungen und in verschiedenen Schlafpositionen kann es teilweise zu ungünstigen Positionen des Unterkiefers gegenüber dem Oberkiefer kommen. Auch beim Zähneknirschen (in der Fachliteratur als Bruxismus bezeichnet), wenn der Patient mit oft extrem hohen Kaumuskelkräften die Unterkieferzähne gegen die des Oberkiefers presst, können Überlastungen der Kiefergelenk- und Kaumuskelstrukturen auftreten. Hier sehen wir eine Anwendungsmöglichkeit speziell für die OSAS-Therapie entwickelter Schienen in der CMD-Therapie.

Muskelketten

Kiefergelenke und Wirbelsäule stehen in einer engen funktionellen Wechselbeziehung. Auf der Grundlage einer craniomandibulären Dysfunktion kommt es zu Funktionsstörungen in den Kopfgelenken und nachfolgend durch die Muskelketten absteigend zu Funktionsstörungen der Kreuzdarmbeingelenke (Hüftbereich). Der daraus resultierende funktionelle Beinlängenunterschied kann zu reaktiven Beschwerden der Kniegelenke führen. Im Gegenzug setzt ein fein abgestimmter Kompensationsmechanismus der Muskulatur entlang der Wirbelsäule aufsteigend ein, der es ermöglicht, über einen zum Teil sehr langen Zeitraum die muskuläre Dysbalance zu kompensieren.

Muskelverspannungen zwischen Unterkiefer und Zungenbein, wie sie bei einer CMD häufig zu beobachten sind, führen bei sinkendem Muskeltonus im Schlaf zu einer Rückverlagerung des Unterkiefers, wodurch der hintere Rachenraum verengt wird bzw. die Weichteile im oberen und mittleren Rachenraum kollabieren und letztendlich zu einem Verschluss der Atemwege führen. Verlagert man nun den Unterkiefer im Rahmen einer schlafmedizinischen Therapie mit Unterkieferprotrusionsschienen bei solchen (möglicherweise sogar bislang subjektiv und funktionell beschwerdefreien) Patienten nach vorne, erreicht man eine deutliche Vergrößerung des Luftraumes im Rachen. Der Luftstrom ist wieder „normal“ möglich. Als positiver Nebeneffekt werden womöglich dann auch typische Symptome einer CMD – Spannungskopfschmerzen, Gesichts- und Zahnschmerzen, Tinnitus (Ohrenpfeifen) oder Schwindel – mitbehandelt. Hierbei ist eine fachübergreifende Kommunikation zwischen den verschiedenen Medizinern notwendig. Ich arbeite in erster Linie mit Hausärzten, HNO-Fachärzten, Pneumologen, Schlafmedizinern, Kieferorthopäden und Orthopäden zusammen.

Zusammenfassung

Die Vergrößerung des hinteren Rachenraums ist die Zielsetzung aller intraoralen OSAS- bzw. UARS-Geräte. Es liegt nahe und wird von vielen Wissenschaftlern mittlerweile als unstrittig angesehen, dass es Verbindungen zwischen CMD und OSAS gibt. Die verwendeten Therapiegeräte müssen daher beiden Erkrankungsbildern gerecht werden. In dem beschriebenen Patientenfall kam es unbeabsichtigt, aber mit gutem Erfolg zu einer parallelen Behandlung des Schulter-Arm-Syndroms, das häufig auch als Nacken-Schulter-Syndrom bezeichnet wird und in engem Zusammenhang mit einer CMD gesehen werden muss, da im ganzen Körper Zusammenhänge über Muskelketten bestehen. (Unter „Muskelkette“ versteht man Muskeln und Gelenke, die eng miteinander verbunden sind. Die Muskelketten geben unserem Körper die typische Haltung.)

Der vorliegende Patientenfall, aber auch die zahlreichen Aussagen in der Fachliteratur belegen einmal mehr, dass der Zahnarzt nicht nur den Mund, sondern den ganzen Menschen behandelt. Deshalb ist die Therapie mit Unterkieferprotrusionsschienen eine gute Alternative oder Ergänzung zur bekannten CPAP-Therapie, welche bei OSAS den Goldstandard darstellt. Die Schienentherapie gehört in die Hand eines schlafmedizinisch erfahrenen zahnärztlichen Kollegen, der in interdisziplinärer Diagnostik und Behandlung zusammen mit mehreren Fachkollegen die Gesamttherapie abstimmt und durchführt. ■



Prof. Dr. med. Frank Liebaug hat neben seiner Tätigkeit an der Shandong University (China) und Hang-zhou Normal University (China) zusammen mit chinesischen Partnern in Hangzhou eine hochmoderne Klinik aufgebaut, in der unter anderem das Behandlungsspektrum der zahnärztlichen Schlafmedizin angeboten wird.



Dr. med. dent. Ning Wu, Vice Director of Hangzhou Dental Hospital, Head of International Exchange and Cooperation, wissenschaftliche Mitarbeiterin von Prof. Dr. med. Liebaug in Deutschland.

Kontakt:
frankliebaug
@hotmail.com
Tel. 03 68 47 / 3 17 88

Ein Beitrag von
John Moonen
Physiotherapeut
aus Oberhausen

Messen ist Wissen!

Praxis-Erfahrungen mit der in den Niederlanden sehr erfolgreichen Mobilitätstherapie

Studien haben ergeben, dass Patienten mit akuten oder längerfristigen Rückenschmerzen die muskuläre Kontrolle mit den bisher bekannten Methoden nicht automatisch zurückerhalten. Daher erregt die in den Niederlanden bereits seit längerem eingesetzte Mobilitätstherapie mit dem „Flex Chair“ hierzulande mehr und mehr an Aufmerksamkeit. Der Erfolg dieser Therapie ist wissenschaftlich belegt durch Studien von Peter O´Sullivan, Professor für Physiotherapie des Bewegungsapparates an der Schule für Physiotherapie in Perth/Australien und Wim Dankearts, Professor für Physiotherapie in Perth/Australien.



Flex chair „stand alone“ Station

Es handelt sich dabei um ein hocheffizientes System zur Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Seit langem ist bekannt, dass die Kräftigung dieser Muskelschichten entscheidend für die Vermeidung von Rückenschmerzen ist. Der „Flex Chair“ verbessert die Beweglichkeit des Beckens und der Wirbelsäule, indem er „spielend“ die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert.

Dazu sitzt der Patient auf einem Hocker, dessen Sitzfläche einem Sattel ähnelt. Dieser auf zwei Kugelgelenke platzierte Sattel ist in alle Richtungen beweglich, so dass eine natürliche Beckenbewegung möglich ist. Das Training auf dem Hocker erfordert keine Vorkenntnisse: der Patient trainiert ohne Anstrengung, aber kontrolliert seine Muskulatur, indem er bestimmte Bewegungsabläufe auf einem Bildschirm mit seiner Beckenbewegung nachzeichnet.

Diese Bewegungsmuster sind abwechslungsreich gestaltet, auf spielerische Art und Weise absolviert der Patient nun sein Training. Die dabei gesammelten Daten werden in einer zentralen Datenbank zusammengefasst, sowohl Patient als auch Physiotherapeut haben Zugriff. Anhand eines vorab erstellten Eingangstests erarbeitet der Physiotherapeut nun ein auf seinen Patienten zugeschnittenes Training. Eine abschließende Auswertung gibt Auskunft über dessen Koordination und Kontrolle sowie das Risiko eventueller zukünftiger Beschwerden. Durch diese Therapie wird die Beweglichkeit und Koordination der Bauch- und Rückenmuskeln verbessert. Somit wird eine kontinuierliche Steigerung der Belastbarkeit des Rückens erreicht.

Der „Flex-Chair“ hat viele Einsatzmöglichkeiten: in der Rehabilitation, der Prävention, der Untersuchung und Behandlung von Wirbelsäulenleiden, aber auch im Bereich der Fitness. So wird z. B. im Spitzensport der „Flex-Chair“ seit einiger Zeit bei der südafrikanischen Dressurreiterequipe eingesetzt. In Deutschland trainiert bereits ein Olympiastützpunkt mit dem „Flex-Chair“. Und auch

die niederländische Radprofi-Mannschaft schult mit dem „Flex-Chair“ seine Leistungen.

In der physiotherapeutischen Praxis sehen wir gute Einsatzmöglichkeiten bei CVA-, Parkinson- und M.S.-Patienten sowie beim Beckenbodentraining. Der „Flex-Chair“ ist das optimale aktive Sitzmöbel. Durch die doppelte Drehachse ist ein natürliches Sitzen gewährleistet, wodurch Rückenbeschwerden präventiv und kurativ gelindert werden. ■

Weitere Informationen:
Krankengymnastik-
Praxis John Moonen
Lothringer Str. 58
46045 Oberhausen
Tel. 02 08 / 20 09 72
praxis.moonen@yahoo.de
oder unter
www.veldon.nl

Betriebliche Gesundheitsförderung – eine Umsetzung mit dem Trainingsgerät „TwistFit“

Ein Beitrag von
Dr. Sven Bartosch
Dipl.-Sportlehrer und
Referent für rückengerechte Verhältnisprävention, Dortmund

Immer mehr Unternehmen fördern die Gesundheit ihrer Mitarbeiter durch betriebliche Maßnahmen wie Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse. Nicht nur gesellschaftliche Faktoren, wie z. B. der demografische Wandel oder eine hoher Wettbewerbsdruck zwingen die Betriebe dabei zum Umdenken, sondern auch die immer größer werdende Verantwortung dem einzelnen Mitarbeiter gegenüber.



Dr. Sven Bartosch

Das Sportwissenschaftliche Institut für Gesundheitsentwicklung und -erhaltung GbR (S.I.G.E.) hat sich dabei zum Ziel gesetzt, Betriebe bei der Implementierung eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements zu unterstützen. Innerhalb des interdisziplinär wirkenden Teams um Dr. Sven Bartosch und Sven Adomat werden in diesem Zusammenhang immer wieder gute Ideen und Projekte kontrovers diskutiert und getestet.

Das S.I.G.E.-Team betreut u. a. seit August 2011 die Firma Sasol Solvents Germany GmbH, ein weltweit agierendes Öl-, Gas- und Chemieunternehmen mit Hauptsitz in Johannesburg, Südafrika. An den Standorten Hamburg, Moers und Herne arbeiten ca. 550 Mitarbeiter.
Vorrangiges Ziel war es hier, neben der Schaffung von räumlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen, alle Mitarbeiter für die gesundheitsorientierten Betriebsmaßnahmen (Arbeitsplatzanalyse, -ergonomie, Rückenschule) zu begeistern und zu motivieren. Zeitnah wurde ein Bewegungsraum (eigens für dieses Projekt) zur Verfügung gestellt und mit ausreichend Material bestückt. Neben den üblichen Geräten zur Umsetzung von Bewegungskursen, wurden darüber hinaus jeweils 15 TwistFit pro Standort angeschafft.

Das neue Trainingsgerät „Twistfit“, welches das erste Mal auf der Fibo 2011 der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde, besteht aus einem hochfesten Gurtband für die seitlichen Schlaufen. Zwischen diesen Schlaufen rotiert bei korrekter Ausführung auf einem Spezialseil eine Scheibe aus Hartgummi (160 g). Die dabei auftretenden Kräfte können je nach Zuggeschwindigkeit zwischen ein bis 20 kg pro Seite betragen. Eine Differenzierungsmöglichkeit hinsichtlich der Belastungsvorgabe ist somit gegeben.

Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir 5 Twistfit.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 31.05.2012 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.



Funktionsprinzip des TwistFit (www.twistfit.de)



In den Vorüberlegungen zur Anschaffung des TwistFits wurden dabei folgende Fragestellungen ebenfalls mit einbezogen, die nach einer umfassenden Arbeitsplatzanalyse mit „Ja“ beantwortet werden konnten:

- Bietet das Gerät einen Praxisbezug zur Arbeit?
- Lässt sich das Gerät direkt am Arbeitsplatz umsetzen?
- Sind Erfolge mit dem Gerät zu verzeichnen?
- Wird das Gerät langfristig eingesetzt und unterstützt es somit die Nachhaltigkeit?

In der folgenden „Arbeitsplatzspezifischen Rückenschule“ wurde das TwistFit mehrfach eingesetzt und fand durchweg positive Rückmeldung. Die Mitarbeiter stellten insbesondere den „Spaßfaktor“ heraus und gingen motiviert in das betriebliche Gesundheitsprogramm. Die koordinative Herausforderung des TwistFits half den Mitarbeitern dabei, lange Zeit nicht mehr wahrgenommene Muskulatur wieder zu erleben und die Tiefenmuskulatur des Rückens zu aktivieren.

Beispielbilder aus dem Übungsbuch (www.twistfit.de)



Zudem erwarben nach kurzer Zeit gleich mehrere Mitarbeiter ihre eigenen TwistFits für ein individuelles Training im Büro oder im Labor.

Die Handhabung des TwistFits ist nach kurzer Übungsphase schnell erlernt, der Intensitätenwechsel ist bei der Durchführung einfach zu gestalten. Das beiliegende Übungsbuch gibt dem erfahrenen Kursleiter (als auch dem Mitarbeiter) eine große Auswahl an Übungen an die Hand, die sowohl arbeitsplatzspezifisch als auch adressatengerecht umgesetzt werden können. Übungen können in Einzel- und in Partnerarbeit durchgeführt werden.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das TwistFit ein modernes Sportgerät ist, das zugleich funktionell als auch motivierend wirkt und somit einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit leistet.

Laut Hersteller reicht dabei ein tägliches 7-minütiges Basistraining aus, um nach einem Monat die ersten Erfolge zu erzielen. Die positiven Effekte des TwistFits kann ich nur unterstreichen, da ich mein tägliches TwistFit-Training mittlerweile im Büro absolviere. Das TwistFit hilft mir in meiner Mittagspause lokale Schulter-Nacken-Verspannungen vorzubeugen bzw. zu lösen. Kombiniert mit einem effizienten Herz-Kreislauftraining schaffe ich es trotz des beruflichen Stresses, etwas für meine Gesundheit zu tun. ■

Kontaktdaten:
S.I.G.E. GbR
Dr. Sven Bartosch,
Dipl.-Sportlehrer
Sven Adomat
Dipl.-Sportlehrer
Aplerbecker Str. 355
44287 Dortmund
Tel. 02 31 / 5 67 74 40
www. sige-nrw.de

siebeneicher sport products
Markus Siebeneicher
Wiesenstr. 55
90443 Nürnberg
Tel. 09 11 / 4 31 10 19
www.twistfit.de

Funktionelles Zirkeltraining – eine attraktive Angebotsform für den Verein

Ein Beitrag von
Denise Müller
Diplom-Sportwissenschaftlerin (Univ.)
Prien/Bachham

Das „Funktionelle Zirkeltraining“ ist eine attraktive Angebotsform für den Verein, da das Training abwechslungsreich ist, Männer und Frauen anspricht und verwendete Geräte nicht für jeden einzelnen Teilnehmer angeschafft werden müssen. Unter dem Motto „Fitnesscenter Turnhalle“ bietet der Zirkel ein modernes Konzept für Vereine, bis hin zur Möglichkeit der Einrichtung eines „festen Zirkels“ in einem gesonderten Raum als Einstiegs-Fitnessstudio!

Das Konzept des „Funktionellen Zirkeltrainings“ basiert auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft. Es vereint funktionelle Kräftigungsübungen, Core-Training und sensomotorisches Training. Neun aufeinander aufbauende Zirkel bieten optimales Training und Spaß für alle. Die Zielgruppe umfasst dabei, neben Gesundheits- und Fitnesssportlern, auch die aktiven Wettkampfsportler. Durch Differenzierungsmöglichkeiten an den einzelnen Stationen kann auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen werden.



Vielseitiges Training für jedermann im funktionellen Zirkel.

Das „Funktionelle Zirkeltraining“ bietet einen leichten Einstieg für Vereine mit einer langsamen Steigerung des Geräteeinsatzes. Es ist ein komplettes Kurskonzept mit je drei Kursen in den unterschiedlichen Leistungsbereichen. Mit den vorbereiteten Stationskarten kann der Übungsleiter den Kurs unkompliziert und schnell starten.

Die 9 Set-Varianten sind abgestimmt auf das vom DTB entwickelte und empfohlene Konzept „Funktionelles Zirkeltraining“. Vereine können über dieses 3x3 Stufenmodell den Einstieg in das sensomotorische Trainingsprogramm mit geringer Investition in einen neuen Gerätepark für eine Vielzahl an Teilnehmern verwirklichen. Die 9 Set-Varianten beinhalten unter anderem die AGR-zertifizierten TOGU Produkte Aero-Step XL, Dynair XXL, Powerball ABS, Jumper, Dynair Ballkissen 33 cm.

Mehr Infos zum Konzept gibt es im Buch „Funktionelles Zirkeltraining – Das moderne Sensomotoriktraining“ (Meyer & Meyer Verlag, ISBN: 978-3-89899-644-8). ■

Kontakt:
TOGU-Gebr. Obermaier oHG, Atzinger Straße 1
83209 Prien/Bachham
Tel. 0 80 51 / 90 38-0
Fax 0 80 51 / 37 45
info@togu.de
www.togu.de

Ein Beitrag von
André Vlaswinkel
Wellco International BV
NL Best

AGR-geprüfte Fitform Serie 600 ab sofort auch mit Aufstehfunktion



Der niederländische Hersteller sorgt seit vielen Jahren für komfortables Sitzen im heimischen Wohnzimmer. Dabei steht die Ergonomie immer im Vordergrund und viele Produkte der Marken „Fitform“ und „Ziyo“ tragen heute das AGR-Gütesiegel. Unter dem Motto „Design trifft Senior“ erweitert das Unternehmen seine Produktvielfalt um das neue Fitform-Modell 612 mit Aufstehfunktion.

Damit geht die Erfolgsgeschichte der „Fitform“-Entspannungssessel in die nächste Runde. Mit der Serie 600 wurde vor einigen Monaten erstmalig das bewährte Fitform-Maß-Konzept mit modernem, leichterem Design kombiniert. Jetzt geht der niederländische Hersteller Wellco noch einen Schritt weiter. Mit dem neuen Modell 612 wird das Thema „Aufstehfunktion“ in vorher unbekannte Design-Welten transformiert. Design trifft Senior. Einzigartig im Markt verfügt dieser Sessel über eine integrierte - kaum sichtbare – Aufstehfunktion. Im Zuge des Liftens wird die Drehscheibe gebremst und ermöglicht dem Nutzer ein sicheres und bequemes Aufstehen.

Kontakt:
Wellco International BV
Fitform Sitzlösungen
Randweg 17/Postbus 247
NL 5680 AE Best
Tel. 00 31 88 / 3 38 81 00
Fax 00 31 88 / 3 38 81 99
info@wellco.de
www.fitform.net

Individuell auf die persönliche Sitzhöhe, Sitztiefe und Armlehnenhöhe gefertigt und unter Verwendung hochwertigster Bauteile fertigt „Fitform“ ein langlebiges und robustes Qualitätsprodukt. Mit der integrierten Aufstehfunktion überzeugt dieser „Maßanzug“ nicht nur durch einen einzigartigen Sitzkomfort, sondern präsentiert sich als wertvolles Hilfsmittel. Eine speziell entwickelte Sitzmechanik mit einzigartigen Verstellmöglichkeiten, kombiniert mit einer einstellbaren Lendenstütze, gewährleisten eine optimale Druckentlastung und sind der Garant für das besondere Sitzgefühl. ■

Schulranzen – welches Gewicht ist erlaubt?

Weitere Informationen finden Sie unter: http://bit.ly/H3zysb – oder scannen Sie einfach den abgebildeten QR Code.

Im MAGAZIN & NEWSLETTER / NR. 3 - 02.2012 der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung fanden wir einen sehr interessanten Beitrag. Autor ist Dr. Oliver Ludwig, Arbeitsgruppe Kid-Check der Universität des Saarlandes:

Die Sorge um zu schwere Schulranzen wird in der Presse jährlich aufs Neue thematisiert. Aus einem Schutzbedürfnis gegenüber den ranzentragenden Kindern heraus wird jedes zusätzliche Gewicht kritisch gesehen. Allerdings fokussiert sich die gesellschaftliche Diskussion meist ausschließlich auf nackte Prozentzahlen und vernachlässigt wichtige Randbedingungen der Haltungs- und Bewegungssteuerung von Kindern. ■

Rückengerecht unterwegs auf E-Bikes – Vollfederung und ergonomische Optimierung zahlen sich hier gleich mehrfach aus

Ein Beitrag von
Tobias Spindler
riese und müller
Darmstadt



Neu im Reigen der von den AGR-zertifizierten E-Bikes ist das „Culture hybrid". Das Rahmen-Design stammt vom bisherigen Komfortrad-Modell, wurde jedoch für den Hybrideinsatz optimiert. Die hohen Steifigkeitswerte machen dieses E-Bike zu einem komfortablen und zuverlässigen Begleiter im Alltag. Der Akku ist sicher aber gut zugänglich im Gepäckträger integriert, der beim „Culture hybrid" tragendes Teil des Hauptrahmens ist und hohe Zuladungen erlaubt. Die hohe Fahrsicherheit dieser Konstruktion wird durch den Bosch-Tretlagermotor noch unterstützt – die Anbringung in der Fahrradmitte sorgt für ein neutrales Fahrverhalten in jeder Situation. Insgesamt drei Schaltungsvarianten sorgen für maximale Vielfalt in der Anwendung:



Das „Culture hybrid light"

Das „Culture hybrid light" hat eine zuverlässige 9-Gang-Shimano-Deore-Schaltung mit hohem Wirkungsgrad. Die Schaltung ist leicht und effizient und die Schalttechnologie bewährt. Der Bosch-Antrieb unterstützt bis 25 km/h und ist somit zulassungsfrei. Das in rot und schwarz erhältliche hybrid-Rad wiegt 24,5 kg.

Das „Culture hybrid NuVinci" ist ebenfalls mit dem leisen und einfach bedienbaren Bosch-Antrieb ausgestattet. Der Clou dieses hybrid-Rades ist die stufenlose „NuVinci"-Nabenschaltung. Diese ist nahezu wartungs- und verschleißfrei und immer im optimalen Gang. Sie weist keine Schaltlücken auf.



Ein Rundum-Sorglos-Pedelec der Extraklasse. Das „Culture hybrid rohloff" vereint deutsche Ingenieurskunst in einem Rad und kombiniert die 14-Gang-Getriebenabe von Rohloff mit dem durchzugsstarken Bosch-Mittelmotor, der das „Culture" bis 25 km/h unterstützt. Die Rohloff-Nabe hat eine riesige Übersetzung; sie liefert über 520 % Entfaltung.

Der durchzugsstarke Bosch Tretlagermotor

Die extrem robuste und zuverlässige Nabenschaltung lässt sich auch im Stand schalten.

Was bei Pkws, Motorrädern und Rollern Standard ist, hat sich bei E-Bikes leider noch lange nicht durchgesetzt: Ein modernes und mit Federungstechnologie ausgestattetes Fahrwerk. Gerade bei den wesentlich schneller beschleunigenden und im Gesamtdurchschnitt deutlich schneller fahrenden E-Bikes macht eine Vollfederung in vielfacher Hinsicht Sinn. Zunächst einmal werden der gesamte Bewegungs- und Stützapparat, also Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen, erheblich weniger belastet (bis zu 70 %). Darüber hinaus kann eine individuell auf das Körpergewicht des Fahrers angepasste Abstimmung des Fahrwerks dafür sorgen, dass selbst kleinste, kaum merkliche Stöße und Vibrationen von den Fahrrad-Stoßdämpfern (Federgabel vorne, Federelement hinten) abgefedert werden. Heftige und somit oft schlagartig auftretende Stöße, wie sie z. B. bei der unerwarteten Durchfahrt eines Schlagloches auftreten können, werden ohnehin von solch moderner Federgabel- und Federelementetechnik abgefangen, wie sie bei riese und müller standardmäßig verbaut wird. Ein weiterer Vorteil einer Vollfederung ist die Entlastung der Haltemuskulatur. Bei einem nicht oder nur teilweise gefederten Fahrrad muss der Fahrer relativ viel Kraft aufbringen, Stöße auszugleichen, Vibrationen zu dämpfen, um ebenso das Fahrrad in der Spur zu halten. Diese dauerhaften Spurkorrekturen, Ausgleichsbewegungen und insbesondere die über die Haltemuskulatur geleistete Dämpfungsarbeit kosten auf die Dauer einer Tagestour umgerechnet einfach Kraft, die man am liebsten natürlich für zusätzliche Tretkraft zur Verfügung hätte.

Neben den gesundheitlichen Aspekten spielt auch das Thema „Fahrsicherheit“ eine zentrale Rolle bei einem vollgefederten E-Bike. Nur bei einem Rad mit echter Vollfederung behält das Laufrad auch bei schlechten Straßen stets Kontakt zum Boden und ist damit wirklich sicher zu fahren. Ein ungefedertes Fahrrad bzw. ein Fahrrad mit gefederter Sattelstütze neigt dagegen zum Springen und verliert damit den sicheren Bodenkontakt. Bei einer Vollfederung bleibt das Rad auch in heiklen Momenten, etwa bei Kopfsteinpflaster, unter Kontrolle. Letztendlich tragen Fahrkomfort und Fahrsicherheit dazu bei, dass Fahrrad fahren noch mehr Spaß macht. riese und müller-Fahrräder begeistern deshalb Technikfreunde, Sportler, Alltagsfahrer und Genießer gleichermaßen. ■

Weitere Informationen:
riese und müller GmbH
Haasstraße 6
64293 Darmstadt
Tel 0 61 51 / 36 68 60
Fax 0 61 51 / 36 68 620



Unterstützt den Rücken mit Wohlfühleffekt

Ein Beitrag der Kinnarps Pressestelle Hamburg

Die Büroeinrichtungen Arthur Burkhardt oHG in Düsseldorf ist spezialisiert auf die individuelle Beratung von Personen mit und ohne Rückenbeschwerden, die einen für sich geeigneten Drehstuhl suchen. Als Geschäftsführer kennt Christoph Gehm viele Modelle und hat selber die Möglichkeit, das für sich richtige Produkt zu nutzen. Seine Entscheidung fiel bereits vor Jahren auf das Drehstuhlmodell „cambio DHLT“ der Kinnarps-Marke „Drabert“. Warum sich der Büroergonomie-Experte für den AGR-zertifizierten „cambio“ entschied, hat er in einem kurzen Erfahrungsbericht zusammengefasst:



Der „cambio“-Bürodrehstuhl von Drabert (rechts im Bild) trägt das AGR-Gütesiegel.

„Als Geschäftsführer eines Büroeinrichtungshauses sitze ich viel an meinem Schreibtisch. Leider mehr als es für den Rücken einträglich ist. Mit dem „cambio“ allerdings bin ich so zufrieden, dass ich diesen Drehstuhl häufig meinen Kunden empfehle und auch von diesen positive Rückmeldungen bekomme“, so Christoph Gehm. Die entscheidenden Vorteile des Bürodrehstuhls aus seiner Sicht: Der „cambio“ verfügt über eine Sitztiefenverstellung, die es ermöglicht, neben der richtigen Sitzhöhe auch die Sitzfläche optimal auf die Oberschenkellänge einzustellen. Viele schätzen auch die integrierte Sitzneigeverstellung, um die Vorderkante der Sitzfläche etwas weiter nach unten zu bringen. Die in der Höhe verstellbare Beckenkammstütze, häufig auch fälschlicherweise als Lordosenstütze bezeichnet, stützt und verhindert eine Aufrichtung des Beckens. Die Lordose im LWS-Bereich bleibt erhalten. Die automatische Gewichtseinstellung sorgt dafür, dass beim „Dynamischen Sitzen“ (dem Wechsel zwischen der vorderen, mittleren und hinteren Sitzhaltung) in jeder Position das Gefühl entsteht, dass die Rückenlehne den Sitzenden stützt. Der Rückenlehnenandruck ist stark genug, dass einerseits die Lehne in jeder Position hält ohne weiter nach hinten zu fallen, aber anderseits den Oberkörper nicht nach vorne drückt. Hierdurch wird von der Rückenmuskulatur auch kein unnatürlicher Gegendruck erzeugt.

Christoph Gehm weiß auch, dass durch die Höhe und die besondere Form der „cambio“-Rückenlehne für viele Nutzer ein zusätzlicher Wohlfühleffekt entsteht. *„Sie haben das Empfinden als würde der Stuhl sie in den Arm nehmen und behüten. Dies liegt an der Höhe der Rückenlehne, die über die Schulterblätter hinaus geht und sie quasi umschließt. Der komplette Rücken wird vom Becken fast bis zum HWS-Bereich unterstützt. Im Vergleich zu vielen anderen Stühlen bietet der „cambio“ so, neben der richtigen Rücken-Unterstützung, auch dieses zusätzliche persönliche Wohlempfinden. Und dies trägt häufig dazu bei, dass die Entscheidung für dieses Modell getroffen wird.“* ■

Weitere Informationen:
Büroeinrichtungen
Arthur Burkhardt oHG
Christoph Gehm
Ottweilerstr. 27
40476 Düsseldorf
Tel. 02 11 / 48 75 70
Fax 02 11 / 44 45 08
info@a-burkhardt.de
www.a-burkhardt.de

Ein Beitrag von
Thomas Klumpp
Klumpp Innovationen
Inneringen

Für Sie entdeckt

Unter der Rubrik „Für Sie entdeckt“ möchten wir Ihnen Produkte vorstellen, die zwar nicht „Geprüft & empfohlen“ sind, uns jedoch durchaus interessant erscheinen.



Wickeltisch am Labobo®
Laptoptisch Labobo®
Lesetisch Labobo®

Nach meiner Bandscheiben-OP hatte ich (54) mir vorgenommen, mich mit den Themen der „vermeidbaren Belastungen des Rückens“ sowie der „Dynamik während des Verharrens“ zu befassen. Dabei herausgekommen ist das vielseitig einsetzbare Laptop-Book-Board Labobo®, ein in Deutschland nachhaltig erzeugtes, multifunktionales 3D-Möbelstück aus massiver Kernbuche, welches nach Erkenntnissen von Feng Shui hochwertig verarbeitet wird und quasi mitdenkt.

Das Video zum Labobo®
http://labobo.de/video.html

So ist es möglich, dass sich auch ein Linkshänder das Labobo® durch die Modulbauweise genau an seine individuellen Bedürfnisse anpassen kann, egal ob er es gerade im Stehen, Sitzen oder Liegen, im Arbeits-, Wohn-, Ess-, Schlafzimmer, Terrasse oder Balkon nutzen möchte. Das Produkt ermöglicht, z. B. Laptop, Maus, externe Festplatten, Schreibzeug, Taschenrechner, Handy, Getränke, Zeitschriften und Fernbedienungen, genau in der Höhe und in dem Neigungswinkel ergonomisch bereitzuhalten, Ordner aufzunehmen und sogar einen Drucker inkl. Stromversorgung mitzuführen. Klar ist, dass bereits die Verfügbarkeit aller benötigten Gegenstände in einer rückenfreundlichen Körperhaltung komfortabel und damit schonend und entspannend wirkt.

Weitere Informationen:
Klumpp Innovationen e. K.
Dullenbergstr. 16
72513 Inneringen
Tel. 07577/7773
TK@Klumpp-Innovationen.de
www.Labobo.de

Dass sich Nutzer dabei dynamisch verhalten, also ständig so bewegen und umpositionieren können wie es ihnen gerade danach ist, wird dadurch möglich, da man ja nichts festhalten oder darauf aufpassen muss. Und unbelastete, kleine lockere Bewegungen sind nicht nur sehr angenehm, sondern dienen über alle Maßen der Gesunderhaltung ihres Bewegungsapparats. ■

Die Neue Rückenschule – Der Nacken – Frei von Verspannung und Schmerz

Eine Buchbesprechung von Prof. Dr. med. Erich Schmitt

Wenn heute die Volkskrankheit Rückenschmerz oft und auch sehr kontrovers diskutiert wird, so denkt man überwiegend an das Problem „Kreuzschmerz“ und reflektiert nicht, dass auch Beschwerden seitens der Halswirbelsäule innerhalb dieses Komplexes mit doch 36 % vorkommen. Das zu wissen, ist aber wichtig: Die HWS besitzt innige Wechselwirkungen zum Kopf, zu den Armen, zum Teil auch zu den Thoraxorganen. Beschwerden in diesen Regionen können zu Missinterpretationen und Fehlbehandlungen führen, die fatale Folgen nach sich ziehen können. Es bedarf also einer kritischen Interpretation. Dieses Büchlein soll dabei helfen. Es wird erklärt, was unter dem Begriff „Nackenschmerz“, früher auch „Cervikalsyndrom“, zu verstehen ist, wie solche Probleme entstehen und wie sie zu erkennen sind. Dabei wird, der „Neuen Rückenschule“ folgend, nach biopsychosozialen Aspekten vorgegangen. Das besondere an dieser Arbeit ist das Kapitel „Selbstcheck“, eine Analyse des Zustandes der Halswirbelsäule, die jeder selbst erstellen kann. Dabei ist Kritikfähigkeit gefragt und die Beachtung der Warnzeichen, die es erforderlich machen, den Arzt aufzusuchen. Im positiven Fall werden viele nützliche Übungen für den gesunden Nacken und für akute Schmerzen in diesem Bereich aufgezeigt. Das Buch hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen mit Nackenschmerzen zu helfen, ihre Probleme zu analysieren und zu lindern und eine Chronifizierung zu vermeiden. Die hier vorgegebene Bewegungstherapie ist da konsequent. Dieses Buch sei allen Rückenschullehrern empfohlen, ist aber natürlich auch für jedermann geeignet, den solche Probleme betreffen oder der vorausschauend handeln will. ■



Die neue Rückenschule: der Nacken, H.-D. Kempf, M. Gassen, Ch. Ziegler
188 Seiten, Rowohlt, 2011
8,99 Euro
ISBN 978 3499 627 446

Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir einige Bücher.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 31.05.2012 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.

www.rueckenschullehrer.de – Fachleute unter sich

Ein Beitrag von Mareike Reimer physio-projekt.de

Mehr und mehr Menschen tauschen Wissen und Erfahrungen über das Internet aus – soziale Netzwerke boomen. Neben den großen Anbietern wie Facebook, Xing oder LinkedIn etablieren sich zunehmend virtuelle Treffpunkte in Form von Blogs oder Foren, die sich eng umgrenzten Berufs- oder Interessengruppen widmen. Solche kleineren spezialisierten Seiten bieten die Möglichkeit, sich tiefergehend zu informieren und mit Berufskollegen in Kontakt zu treten.
Während man auf den großen Plattformen den manchmal nur wenig qualifizierten Kommentaren berufsfremder Laien ausgesetzt ist, was häufig Zeit, Geduld und Nerven kostet, bleibt man auf den spezialisierten Seiten meistens unter sich. Dies wirkt sich in der Regel förderlich auf das Niveau des Austausches

www.rueckenschullehrer.de

aus. Im Kollegenkreis fällt es wesentlich leichter, nicht nur über Erfolge, sondern auch über Probleme und Schwierigkeiten zu berichten und andere um Rat zu fragen.





Ein solches spezielles Angebot für Rückenschullehrerinnen und Rückenschullehrer ist das Portal rueckenschullehrer.de. Die Seite ging im Sommer 2011 online, wird regelmäßig aktualisiert und nach und nach mit zusätzlichen Funktionen versehen.



rueckenschullehrer.de bündelt wichtige Informationen, die sonst nur verstreut im Internet oder anderen Medien zu finden sind und bietet angehenden ebenso wie bereits aktiven Rückenschullehrer/innen die Möglichkeit, sich zeitsparend und in konzentrierter Form mit den wichtigsten Regeln, Anbietern, Personen, Organisationen und Neuigkeiten vertraut zu machen.
Ein wichtiges Thema, das zukünftig auf rueckenschullehrer.de deutlich ausgebaut wird: Die beruflichen Chancen aufzuzeigen, die sich Rückenschullehrer/innen in den verschiedenen Sparten des Gesundheitswesens bieten.

Die stetig steigenden Zugriffszahlen der Seite zeigen, dass das Angebot dankbar angenommen wird. Besonders von der Möglichkeit, direkte Fragen zu stellen, wird reger Gebrauch gemacht. Sofern die Fragen von allgemeinem Interesse sind, werden sie in anonymisierter Form veröffentlicht.

Auf alle Beiträge kann jeder Nutzer öffentlich antworten und wiederum die Kommentare anderer kommentieren, um ein Feedback auf die publizierten Beiträge zu ermöglichen und den fachlichen Austausch zu fördern.

Beliebt ist auch die Rubrik „Jobs“. Arbeit- und Auftraggeber schreiben dort aktuelle Stellenangebote oder Gesuche nach selbstständigen Kooperationspartnern aus. Die Besetzung vakanter Stellen scheint auf diesem Weg ausgezeichnet zu funktionieren, wie erste Rückmeldungen von Arbeitgeberseite zeigen.
Ebenfalls auf der Topposition der Zugriffszahlen: die Rubrik Lizenzverlängerung. Selbst nach mehr als 4 Jahren „Neue Rückenschule“ bestehen noch große Unsicherheiten darüber, wann und wie die Lizenz Rückenschullehrer/in zu verlängern ist.

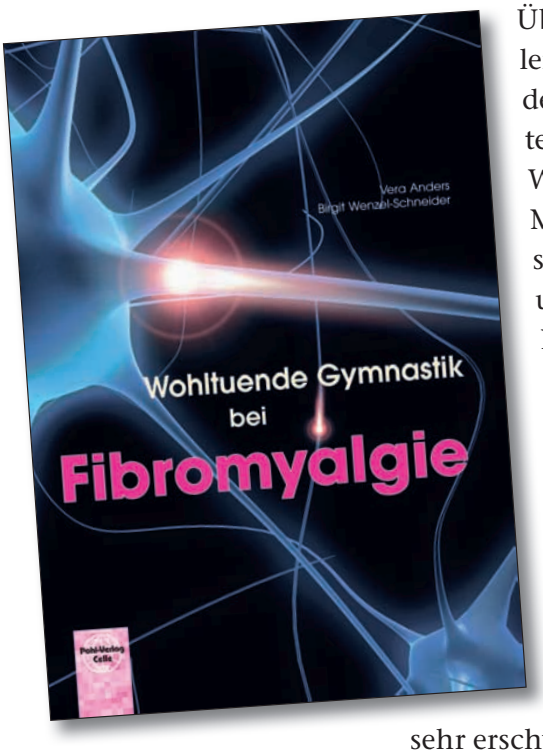
Kontakt:
Mareike Reimer
und Frank Korte
kontakt@
physio-projekt.de
www.physio-projekt.de

rueckenschullehrer.de soll zu einer immer umfangreicheren Sammlung von Wissen und Erfahrung werden, die allen Kolleginnen und Kollegen als Referenz zur Verfügung steht. Nicht nur renommierte Rückenschulexperten verfassen hier regelmäßig Beiträge – die Seite steht auch allen anderen fachlich versierten Akteuren aus der Welt der Rückenschule offen. ■

Wohltuende Gymnastik bei Fibromyalgie

Ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
DGymB, Birkenfeld

Fibromyalgie ist eine Schmerzkrankheit, die zwar nicht lebensbedrohlich ist aber die Lebensqualität sehr einschränken kann. Menschen, die daran erkrankt sind, empfinden Schmerzen mit wechselnder Intensität am ganzen Körper, insbesondere in der gelenknahen Muskulatur, in den Muskel-Sehnen-Übergängen und an den Sehneansatzstellen. Der Körper ist an vielen diagnostisch definierten Stellen, den so genannten tender points, äußerst druckempfindlich. Weitere Symtome sind eine abnorme Müdigkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Erschöpfungszustände, Missempfindungen und depressive Verstimmungen bis hin zu reaktiven Depressionen. Der chronische Verlauf der Erkrankung schränkt das Bewegungsverhalten erheblich ein. Nicht, weil Gelenke sich deformieren, sondern weil ständige Schmerzen die Lust auf Bewegung verderben. Zudem wird das Alltagsleben der Betroffenen und ihres sozialen und beruflichen Umfelds sehr erschwert. Frauen sind von Fibromyalgie, deren Ursache(n) noch immer nicht geklärt ist (sind), etwa viermal häufiger betroffen als Männer. Die medizinische Behandlung zielt in erster Linie darauf ab, die Schmerzen zu lindern und die Stimmung zu verbessern, um somit weitere Symptome wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen zu mindern und den Alltag zu erleichtern. Neben Medikamenten und physikalischen Behandlungen trägt regelmäßige und vielseitige Bewegung sehr entscheidend zur Krankheitsbewältigung und Lebensgestaltung bei.



Vera Anders/
Birgit Wenzel-Schneider:
Wohltuende Gymnastik bei Fibromyalgie
72 Seiten, 100 Schwarzweißfotos, 6 Farbfotos, Broschur
Format 23,5 x 16,5 cm
3 Begleit-CDs
Pohl-Verlag, Celle 2012
Preis 34,90 Euro (D)
ISBN 978-3-7911-0270 -2

Die Autorinnen arbeiten als staatlich geprüfte Gymnastiklehrerinnen mit Fibromyalgie-Patientinnen und -Patienten an einer Rheuma-Klinik in Rheinland-Pfalz. Mit ihrem Buch und den drei Begleit-CDs wenden sie sich direkt an die Betroffenen und geben ihnen mit sechs Gymnastik- und Entspannungseinheiten eine Anleitung für das tägliche Üben zu Hause an die Hand.

Die funktionellen Übungen aus den drei Gymnastikprogrammen verfolgen die Ziele der Erhaltung und Förderung der Gelenkbeweglichkeit und Muskelkraft, der Muskeldehnung sowie der Spannungsregulierung und Durchblutungsförderung besonders im Becken- und Schulterbereich. Wegen der hohen Schmerzempfindlichkeit und der bei vielen Betroffenen niedrigen physischen und psychischen Belastbarkeit werden die einzelnen Bewegungsabläufe sehr sanft und weich ausgeführt. Wichtig ist, dass die Übungen gut tun und dem aktuellen Befinden sowie der Tagesform entsprechen. Es darf beim Üben kein negativer Stress entstehen. Die empfohlenen Ausgangsstellungen sind Rücken-, Bauch-

und Seitenlage auf besonders weicher Unterlage, Unterarm-Knie-Stand und Stand.

Die Übungen aus den Entspannungseinheiten bestehen aus Elementen der Progressiven Muskelrelaxation, einer speziellen Augengymnastik und aus einer Igelballmassage. Sie verfolgen als Teilziele die Schulung der Körperwahrnehmung, eine muskuläre Spannungsregulierung sowie mentale und körperliche Entspannung, um als Gesamtziel Schmerzlinderung und mehr Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele zu erreichen.

Die Titel der einzelnen Programme weisen auf das jeweilige Übungsziel hin, zum Beispiel „Gutes für die Augen“ oder „Sanfte Dehnungen – wunderbar“. Besonders angenehm ist, dass jedes Programm von einer „meditativen“ Seite eingeleitet wird, die ein symbolisches Bild für Kraftquellen und Lebensweisheit zeigt. Der unter dem jeweiligen Bild stehende Sinnspruch lädt ein zum Innehalten, zum Nachdenken sowie zum Einstimmen und Einlassen auf das Üben, zum Beispiel „Richte dich auf und zeige, was du bist ...einzigartig.“ von Vera Anders oder „Die Muße, den Augenblick zu nutzen, gibt Kraft für Neues.“ von Birgit Wenzel-Schneider.

Die Übungsfolgen der einzelnen Programme werden in einer patientengerechten Sprache beschrieben und mit Bildern, die den Bewegungsablauf einer jeden Übung zeigen, veranschaulicht. Alle Übungen werden von den Autorinnen selbst auch auf den Begleit-CDs besprochen, und zwar im langsamen Tempo, das gleichzeitiges Mitüben ermöglicht und genügend Zeit lässt für den Lagewechsel bzw. den Wechsel in neue Ausgangsstellungen.

Das Buch stellt keine so genannte Fibromyalgie-Gymnastik vor, die es in diesem Sinn auch gar nicht gibt. Vielmehr werden einfache und bekannte Gymnastik- und Entspannungsübungen methodisch-didaktisch klar strukturiert dargestellt, so dass sich Fibromyalgie-Betroffene nach ihrem subjektiven Befinden und ihren individuellen Bedürfnissen ein Übungsprogramm für den Tag zusammenstellen können. Nach einer dreiwöchigen stationären Behandlung sind für viele Betroffenen noch Fragen offen, „wie und wie viel übe ich zu Hause? – welche Übungen sind für mich richtig oder falsch?“. Diese Fragen wollen die im klinischen Umgang mit der Schmerzkrankheit Fibromyalgie erfahrenen Autorinnen mit ihrem vorgelegten Werk beantworten. Das Buch kann aber auch als gymnastische Fachlektüre für Gymnastiklehrer/-innen und Fachkreise der Medizin, Physiotherapie und Sportwissenschaften empfohlen werden. Denn es kommt nicht selten vor, dass an Fibromyalgie erkrankte Menschen an ganz normalen Gymnastik- und Rückenschulkursen teilnehmen wollen. So gesehen profitieren auch Kursleiter/-innen von diesem Buch. ■

Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir einige Bücher.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 31.05.2012 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.

Rückerts kleine Gelenkschule

Aus einer Pressemitteilung des humboldt Verlages

Wenn Gelenke zu stark belastet werden oder gar erkranken, schwellen sie an, schmerzen oder werden unbeweglich. Neben der alterungsbedingten Abnutzung führt die anhaltende Belastung zu Verschleiß, der Gelenkarthrose. Wer seine Gelenke besser kennt, kann sich auch gelenkschonender verhalten. Denn man kann viel tun, um die Beweglichkeit seiner Gelenke zu erhalten und selbst im hohen Alter operative Maßnahmen vermeiden. „Rückerts kleine Gelenkschule“ erläutert Aufbau und Funktion der Gelenke. Dazu gibt der Autor viele Tipps und Ratschläge für die Pflege. Neben Bewegung und Sport ist auch die richtige Ernährung eine wichtige Voraussetzung, um die Gelenke zu erhalten und Schmerzen zu vermeiden.



Aus dem Inhalt

- Was unsere Gelenke leisten
- Übergewicht – Risikofaktor für die Gelenke
- Erkrankungen der Gelenke – und was man dagegen tun kann
- Untersuchungs- und Heilmethoden
- So helfen Sie sich selbst
- Sport und Bewegung – gut für die Gelenke
- Die richtige Ernährung

Rückerts kleine Gelenkschule – Die besten Experten-Tipps für gesunde Gelenke
humboldt – Medizin & Gesundheit 2011. 152 Seiten
34 Farbfotos und Grafiken
12,5 x 18,0 cm, Broschur
9,95 Euro [D] / 10,30 Euro [A]
ISBN 978-3-86910-324-2

Rückerts kleine Rückenschule

Aus einer Pressemitteilung des humboldt Verlages

Durch ein effektives Training kann man seinen Rücken stärken. „Rückerts kleine Rückenschule“ hilft, mit Rückenbeschwerden besser zurechtzukommen, im Alltag Erleichterung zu finden und durch Übungen, den Rücken und die Muskulatur zu kräftigen. Der Rückenexperte, Uwe Rückert, erklärt, wie man nicht nur körperliche Verspannungen löst, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigert. Mit den neuesten ergonomischen Erkenntnisse für zu Hause und den Arbeitsplatz.



Aus dem Inhalt

- Die zehn goldenen Regeln der Rückenschule
- Die Wirbelsäule – topstabil und optimal beweglich
- Erkrankungen der Wirbelsäule
- Was dem Rücken gut tut
- Wie die Rückenschule hilft

Rückerts kleine Rückenschule – Effektives Training für einen starken Rücken, 2. Auflage
humboldt – Medizin & Gesundheit 2010. 136 Seiten
21 Farbfotos
12,5 x 18,0 cm, Broschur
9,95 Euro [D] / 10,30 Euro [A]
ISBN 978-3-86910-318-1

- Schmerzlos durch den Alltag
- Strategien gegen den Stress
- Bewegung ist das A und O

Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir einige Bücher.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 31.05.2012 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.

Der Autor

Uwe Rückert, Jahrgang 1963, ist Facharzt für Orthopädie und Sozialmediziner. Der gebürtige Rheinländer arbeitet als Oberarzt der Abteilung Orthopädie II in der Reha-Klinik Damp (Ostsee). Der Autor ist Wissenschaftlicher Leiter der Rückenschullehrer-Ausbildung an der Akademie in Damp und Dozent für Physiologie an der Physiotherapeutenschule. Uwe Rückert ist verheiratet, Vater von fünf Kindern und lebt in Hamburg. ■

Ein Beitrag von Frank Korte Geschäftsführer des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Wiesbaden.

Treffpunkt Norden: Internationaler Hamburger Sportkongress 2012

Attraktive Angebote für Mitglieder und ein besonderes Highlight.



Der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) ist Hamburgs größter Sport-Fachverband und richtet seit Jahrzehnten Fachtagungen und Kongresse aus. Dieses Jahr steht wieder der Internationale Hamburger Sportkongress auf dem Programm, zu dem 1.500 Fachbesucher erwartet werden.

www.hamburger-sportkongress.de

Mitgliedern und Kursteilnehmern des „Forum Gesunder Rücken" ist der VTF als Kooperationspartner und Organisator der Hamburger Kursangebote des Forum seit vielen Jahren bekannt.

Am 03. und 04.11.2012 wird das „Forum Gesunder Rücken" auf dem Kongress eine besondere Rolle spielen: Die von der gesamten (Rückenschul-)Fachwelt mit Spannung erwarteten Ergebnisse der mehrjährigen Studie zur Evaluierung der „Neue Rückenschule" werden vom wissenschaftlichen Leiter der Studie, Prof. Dr. med. Hans Christoph Scholle und seinem Team des Universitätsklinikums Jena erstmals der Öffentlichkeit präsentiert. Prof. Scholle, Vorstandsmitglied des „Forum Gesunder Rücken", wird am Samstag, dem 03.11.2012, einer der Eröffnungsredner des Kongresses sein.

Für alle in der Rückenschule tätigen Fachleute ist diese Studie von enormer Bedeutung, soll sie doch erstmals die positiven Effekte des von der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) entwickelten Rückenschulprogramms „Neue Rückenschule" wissenschaftlich belegen. Wer die wachsende Bedeutung des Zauberworts „evaluiert" – gerade für die Anerkennung präventiver Maßnahmen durch die Krankenkassen – in den letzten Jahren verfolgt hat, weiß die Wichtigkeit dieser Ergebnisse einzuschätzen. Dementsprechend werden zahlreiche Besucher aus dem In- und Ausland zum Vortrag erwartet, der einer der Highlights des Kongresses sein dürfte.

Initiiert wurde die Studie vom „Forum Gesunder Rücken" und beratend begleitet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG), Bonn.

Die Vorstellung der Studienergebnisse stellt gleichzeitig die Auftaktveranstaltung eines Symposiums dar, das vom „Forum Gesunder Rücken" im Rahmen des Hamburger Sportkongresses durchgeführt wird.

Das bewährte Vorstands- und Kursleiterteam des Forum, Hans-Dieter Kempf, Markus Nitzke und Dr. Olaf Rößler sowie weitere Referenten haben sich einiges einfallen lassen, um die Teilnehmer einmal mehr zu inspirieren und zu begeistern. Sie bieten unter anderem eine Reihe von Workshops an, die besonders für aktive Rückenschullehrer/innen von Interesse sein dürften.

Ein besonderes Bonbon

Mitglieder des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V., des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. sowie Fördermitglieder der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erhalten einen attraktiven Sondernachlass auf die Eintrittsgebühr des Kongresses. Zu den Details dieser Ermäßigung werden die Mitglieder noch gesondert angeschrieben.

Meeting Point

Forum/BdR/AGR sind offizielle Partner des Kongresses und haben einen gemeinsamen Meeting-Point in der Ausstellung eingerichtet. Hier stehen Ihnen Vorstandsmitglieder der drei Organisationen für ein Gespräch in den Pausen zur Verfügung. Schauen Sie doch einfach mal vorbei.



Mitgliederversammlung

Im Rahmen des Kongresses finden auch die diesjährigen Mitgliederversammlungen des Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen e. V. statt.

Info

Das Programmheft des Kongresses wird ab Juni 2012 verfügbar sein. Interessenten können sich bereits jetzt unter der E-Mail-Adresse: info@hamburger-sport-kongress.de für eine Zusendung vormerken lassen. ■

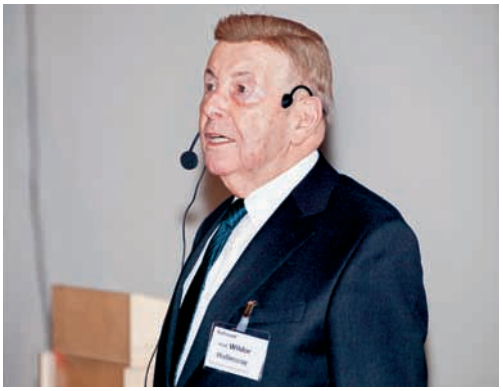
Bericht über die Auftaktveranstaltung zum 11. Tag der Rückengesundheit 2012 am 10. März in Dortmund.

Ein Beitrag von
Ulrich Kuhnt
Direktorium des
Bundesverbandes der
deutschen Rücken-
schulen e. V., Hannover

Auch in diesem Jahr veranstaltete der BdR – in enger Zusammenarbeit mit der AGR und weiteren Verbänden – seinen Expertenworkshop in der DASA Arbeitswelt Ausstellung in Dortmund.

Professor Wildor Hollmann und Professor Kurt Tittel standen als Referenten in der Ausschreibung des BdR-Expertenworkshops und tatsächlich waren beide herausragenden Persönlichkeiten erschienen. Mit „Gänsehaut" folgten die Teilnehmer den Vorträgen der national und international bekannten Sportmediziner. Viele Sportwissenschaftler sahen nun nach einigen Jahrzehnten sichtlich





Die Professoren Kurt Tittel (links) und Wildor Hollmann (rechts) faszinierten die Zuhörer.

ergriffen wieder ihre Universitätsprofessoren am Rednerpult. Die Tatsache, dass Professor Hollmann mit 86 Jahren und Professor Tittel im Alter von 92 Jahren, derartig hochkarätige Vorträge halten können, löste im Plenum pure Begeisterung aus. Beiden Referenten gelang es, dass Motto der Veranstaltung *„Stellenwert der Rückenschule im demografischen Wandel – der ältere Mensch in Beruf und Freizeit"* fachlich überzeugend, authentisch und emotional zu vermitteln. Beiden Referenten ist es maßgeblich zuzuschreiben, dass die gesamte Veranstaltung für alle Teilnehmer lange in positiver Erinnerung bleibt.

Der gesellige Einstieg in den Workshop erfolgte bereits am Freitagabend in der Hövels Hausbrauerei. Referenten und Teilnehmer nutzen die Gelegenheit, in gemütlicher Atmosphäre zu plaudern und zu fachsimpeln.

Ein gelungener, gemütlicher Auftakt in Hövels Hausbrauerei.









140 Teilnehmer strömten in die DASA und registrierten sich sogleich für ihre Wunschveranstaltungen.

Pünktlich um 9.00 Uhr strömten die 140 Workshop-Teilnehmer in die imposante Arbeitsweltausstellung (DASA). Einige von ihnen nutzten nach der Registrierung noch freie Minuten bis zur Eröffnung für einen kurzen Rundgang durch die Ausstellung.

Als Vertreter des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. begrüßte Ulrich Kuhnt die Teilnehmer und Vertreter der Kooperationspartner des Expertenworkshops. Kooperationspartner waren die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., die DASA Arbeitswelt Ausstellung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – BAuA, der Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS), das Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und der Verband Physikalische Therapie – Vereinigung für die physiotherapeutischen Berufe (VPT e. V.)



Ulrich Kuhnt begrüßte die Gäste

Der Expertenworkshop gliederte sich in die zwei Abschnitte A. Fachvorträge und B. Workshops.

Die Fachvorträge behandelten folgende Schwerpunkte:

- **Die Bedeutung von Bewegung für die Gehirngesundheit älterer Menschen** – Professor Wildor Hollmann, Brüggen.
- **Der Stellenwert von Rumpf und Wirbelsäule für ein regelmäßiges, langfristiges Bewegungstraining** – Professor Kurt Tittel, Leipzig.
- **Demografischer Wandel und Konsequenzen für die betriebliche Gesundheitsförderung** – Dr. Michael Drupp, Hannover.
- **Knochengesundheit erhalten – Stellenwert der körperlichen Aktivität in der Prävention und Therapie von Osteoporose** – Professor Joachim Meyer – Holz, Oldenburg.

Mit langem Applaus wurde als erster Referent Professor Hollmann von den Teilnehmern empfangen. Nach seiner Einschätzung hat durch die technischen Entwicklungen ab Mitte der 80er Jahre die Gehirnforschung mehr Fortschritte erzielt als in der Summe der bisherigen Menschheitsgeschichte. Zunächst wurden die funktionellen Bewegungseinflüsse auf das Gehirn dargestellt, anschließend strukturelle Veränderungen durch körperliche Bewegung und ihre Ursachen. Es folgte eine Beschreibung der altersbedingten Gehirnmodifikationen und ihre Beeinflussung durch Beanspruchung auf allgemeine aerobe dynamische Ausdauer und auf Koordination. Abschließend ging Professor Hollmann auf den heutigen Stand der Bedeutung von körperlicher Bewegung für Demenzen ein.

Sein Fazit: Körperliche Aktivität fördert im Gehirn
- Durchblutung
- Stoffwechsel
- Neurotransmitter- und Rezeptorenqualität
- Hormonelle Unterstützung
- Plastizität
- Lern- und Gedächtnisleistungen
- Kognitive Funktionen
- Wohlbefinden

Der Vortrag von Professor Tittel basierte auf folgenden vier Schwerpunkten:
1. Maladaptationen an einen bewegungsarmen Lebensstil – Auswirkungen auf Rumpf und Wirbelsäule.
2. Konsequenzen aus der Entwicklung vom Quadrupeden zum Bipeden für die Belastbarkeit von Rumpf und Wirbelsäule. Belastungs-Beanspruchungs-Anpassungs-Regulation der Belastungstoleranz von Rumpf und Wirbelsäule.
3. Auswirkungen beruflicher und sportlicher Belastungen auf Rumpf und Wirbelsäule.
4. Funktionell-strukturelle Integration von Rumpf und Wirbelsäule in Ganzköperbewegungen und deren muskuläre Absicherung.



Volles Haus in der DASA

Prof. Tittel zog folgendes Resümee:
- Das Muskelspiel unseres Körpers wirkt als Ganzheitsleistung, in der Rumpf und Wirbelsäule eine dominierende Rolle spielen.
- Menschen im „höheren“ und „hohen“ und auch noch im „sehr hohen Alter“ bleiben im Rahmen der aktiven Lebensgestaltung an ein regelmäßiges, ausreichend intensives Kraft- und Koordinations-Training der Rumpf- und Wirbelsäulen-Muskulatur anpassungsfähig.
- Es eignen sich Trainingsprogramme, die einen kontinuierlichen Wechsel dynamischer Be- und Entlastung der Rücken-, Bauch- und Antischwerkraft-Muskulatur gewährleisten.

Ausgehend von dem WHO Gesundheitsbegriff wonach *„Gesundheit der Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens ist - und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Beeinträchtigung“* erläuterte Dr. Drupp das Konzept zur Förderung der Arbeitsfähigkeit nach Ilmarinen. Nach seiner Einschätzung ist Altern grundsätzlich weder Krankheit noch Leistungsminderung – sie ist jedoch zum Teil mit einer Änderung von Fähigkeiten verbunden. Ältere Mitarbeiter zeigen sogar verbesserte Fähigkeiten bezüglich betriebsspezifisches Wissen, Besonnenheit, Betriebstreue, Urteilsfähigkeit, Zuverlässigkeit,



Dr. Michael Drupp

Arbeitssorgfalt oder Qualitätsbewusstsein. Die Arbeitsfähigkeit bis zur Rente kann durch eine altersausgewogene Personalpolitik wirkungsvoll unterstützt werden, durch z. B. Hilfen bei arbeits- und altersbedingtem Leistungswandel, Schaffen einer sozialen Sicherheit, Vermitteln des Gefühls, gebraucht zu werden, Ermutigung durch Vorgesetzte und Kollegen. Alters- und alternsbezogene Aspekte sollen systematisch (planen, analysieren, gestalten, überprüfen) in die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) einbezogen werden.

Mögliche Bausteine unter Berücksichtigung von Altersaspekten in der Analysephase sind:

- Kurz-Check-Bogen der BAuA
- Workability-Index
- altersbezogene Krankenstandsauswertung
- Altersstrukturanalyse inkl. Prognose des Krankenstandes
- Durchführung einer Mitarbeiterbefragung mit altersgruppendifferenzierter Ergebnisaufbereitung
- altersbezogene Arbeitsplatzanalyse.

In der Gestaltungsphase der BGF haben sich in der Praxis folgende Teilprojekte besonders bewährt:

- „Mental-Training“
- „Jung-Alt-Tandems“
- „Qualifizierung 50 plus“
- „Altersgerechte Arbeitsplatzergonomie“
- „Wiedereinstiegs-/Fürsorgegespräche“



Prof. Dr. Dr. Joachim Meyer-Holz

Professor Meyer-Holz erläuterte zunächst die Funktionen und den Aufbau des Knochens sowie die WHO-Definition zur Osteoporose. Danach ist Osteoporose eine systemische Skeletterkrankung

- mit niedriger Knochenmasse und Störung der Mikroarchitektur des Knochens und
- mit konsekutiv erhöhter Knochenbrüchigkeit und erhöhtem Frakturrisiko.

Nach Ansicht des Referenten ist der Verlust an kortikalem Knochen bei der Entstehung einer Osteoporose besonders bedeutsam. So sind 80 % aller Frakturen extravertebral und betreffen kortikale Lokalisationen. Die wichtigste Kernaussage von Professor Meyer-Holz zur Osteoporose lautet: *„Osteoporose ist eine behandlungsbedürftige Krankheit, die von normalen Altersveränderungen abgegrenzt werden muss. Jeder Mensch verliert beim Älterwerden Knochensubtanz, allerdings*

nur in einem gewissen Rahmen. Wenn dieser verlassen wird, ist das krankhaft. Die gemessene Knochendichte sagt nur wenig über die Stabilität des Knochens aus, diese hängt von der Knochenqualität ab".

Oberstes Ziel der Osteoporosetherapie ist die Verhinderung von Frakturen. Deshalb versucht man durch Verbessern von Koordination, Muskel- und Gelenkfunktionen sowie der Muskelkraft Stürze zu vermeiden und durch eine individuell angepasste Medikation die Qualität des Knochens zu verbessern.



Die AGR zeigte vor Ort einige mit dem Gütesiegel ausgezeichnete Produkte.



Professor Tittel entspannt sich nach einem gelungenen Vortrag.



In der „Energiehalle" hatten die Teilnehmer reichlich Gelegenheit neue Energie zu tanken und sich auszutauschen.



Das Schaltpult wurde rasch mal umfunktioniert – die Teilnehmer zeigten eine hohe Flexibilität.



Das Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V. informierte die Teilnehmer mit einem Infostand.

In den Pausen versammelten sich die Teilnehmer in der Energiehalle, um neue Energie zu tanken und Gespräche mit Kollegen zur führen. Zur Information standen Stände der BGW, AGR, des VPT, des BdR und des Forums bereit. Für die Bewirtung sorgte in bewährter Art und Weise das DASA Küchenteam – sehr zum Wohlwollen der Teilnehmer.

Nach der Mittagspause starteten dann insgesamt sechs Workshops die dreimal angeboten wurden:



Robert Häusler informierte die Teilnehmer über das WABASKA-Konzept.

- **Ein gesunder Beckenboden – Das WABASKA Präventionskonzept** – Robert Häusler, Physiotherapeut aus Stade.

Herr Häusler zeigte anhand von Modellbeispielen vor allem plastisch und visualisiert die Funktion der Beckenbodenmuskulatur. Es konnte anhand der zum WABASKA-Konzept gehörenden Inhalte Wahrnehmung, Atmung, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Alltag das Moderationsverfahren für den Kursleiter erläutert werden und so war die Spannungsvorstellung besonders durch den Einsatz des Sonographiegerätes auch für die Experten ein voller Erfolg.



Joachim Fleichaus informierte über das Sturzpräventionskonzept nach dem Ulmer Modell.

- **Sturzpräventionskonzept nach dem Ulmer Modell** – Joachim Fleichaus, Physiotherapeut aus Gunzenhausen.

Aktuelle Statistiken zu Stürzen und deren Folgen bei Menschen über 60 Jahre stellte Joachim Fleichaus vor. Aufgrund der Ursachen hierzu gibt es laut DEGAM Leitlinien und Angaben der WHO gesicherte Erkenntnisse zur Wirksamkeit verschiedener Interventionen und Präventionsmodelle. Die zum Ulmer Modell gehörenden Inhaltsbausteine wurden von Fleichaus vorgestellt und ebenso Ansatzmodule für ein primärpräventives Kurskonzept. Erlebnisorientierte Bausteine zum Lifetimesport mit dem Praxisbeispiel Zumba-Fitness® und der Einsatz verschiedener Analysatoren zum sensomotorischen Training mit Geräten der Firma TOGU rundeten den Workshop ab.

- **„Mit alten Hasen fit in die Zukunft" – Demografie-Tool der IKK classic** – Stefan Ammel, Björn Stark, Markus Susmann.

Die Referenten stellten das seit Jahren erfolgreich eingesetzte IKK Tool mit den Inhalten Alterstrukturanalyse und Qualifikationsbedarfsanalyse vor. In sehr aktiver Auseinandersetzung erarbeiteten die Workshop-Teilnehmer anschließend die vielfältigen Ansatzpunkte für Rückenschullehrer hinsichtlich des praktischen Zugangs in Klein- und Mittlere Unternehmen (KMU). Insbesondere ergaben sich viele Anknüpfungspunkte in den Handlungsfeldern „Altersgerechte Arbeitsgestaltung", „Gesundheits- und Eingliederungsmanagement" sowie „Personalplanung". Aber auch in den Bereichen „Qualifizierung und Personalentwicklung", „Unternehmenskultur" und „Arbeitszeitgestaltung" wurde eine Reihe von Verbindungspunkten gelistet. In der Diskussion wurde die Notwendigkeit erkannt, bedarfsgerechte Netzwerke zu bilden. Die Plattform kann seitens der IKK-classic

geboten werden. Die Bedeutung von qualifizierten Bewegungsangeboten, insbesondere in puncto Einstieg in eine systematische betriebliche Gesundheitsförderung, war ein wichtiges Ergebnis. Erfolgreiche Einstiegsmaßnahmen bilden Vertrauen und damit die notwendige Basis für einen nachhaltigen BGM-Prozess.

- **Arbeitssituationsanalyse PLuS für ältere Beschäftigte (Probleme, Lösungen und Strategie) – ein Analyseinstrument zur Erfassung betrieblicher Zufriedenheit und Belastungsfaktoren** – Gregor Mertens, Sportwissenschaftler, BGF-Institut, Köln.

Den Teilnehmern wurde ein praxiserprobtes und bewährtes Instrument zur Mitwirkung älterer Beschäftigter im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung vorgestellt. Mit Beispielen aus der betrieblichen Praxis wurde verdeutlicht, wie über eine Erfassung betrieblicher Zufriedenheits- und Belastungsfaktoren „Betroffene zu Beteiligten" werden und wie sie aktiv an Veränderungsprozessen mitwirken, in dem sie aktiv Vorschläge zur Verbesserung ihrer Arbeitssituation einbringen. Nachhaltigkeit wird erreicht, weil durch Umsetzungskontrolltermine gemeinsam mit den Führungskräften die Durchführung der abgestimmten Maßnahmen überprüft wird. Im Rahmen von Aktionen zur Rückengesundheit im Betrieb ist es wichtig, dass Rückenschullehrer Kenntnisse über die Beratungsstrategie und Inhalte struktureller betrieblicher Gesundheitsförderungsmaßnahmen besitzen. Dieser Aufgabe kam der Workshop eindrucksvoll nach.

- **Implementierung einer demografiegerechten Personalentwicklung – Stolpersteine und Erfolgsfaktoren** – Benjamin Koch, Diplom Psychologe, Unternehmensberater bei der Clockwise Consulting GmbH, Jena.



Benjamin Koch informierte über die Implementierung einer demografiegerechten Personalentwicklung.

In diesem interaktiven Workshop wurde die ganzheitliche und erfolgreiche Anpassung der Personalstrategie in Unternehmen auf die Herausforderungen des demografischen Wandels vermittelt und erarbeitet. Einleitend verdeutlichte Herr Koch den zentralen Stellenwert der betrieblichen Gesundheitsförderung und die Notwendigkeit, Gesundheit über punktuelle Maßnahmen hinaus in die Organisationskultur zu integrieren. Neben der Sensibilisierung und Schulung von Führungskräften sind auch Veränderungen des Leitbildes und der Leistungsbewertung sowie die Anpassung der internen und externen Kommunikation entscheidende Wegbereiter einer demografiegerechten Personalentwicklung. Als Instrument zur erfolgreichen Umsetzungsbegleitung vermittelte der Referent die Chance-Management-Bausteine: Partizipation, Umgang mit Veränderungsbereitschaft und -fähigkeit sowie Auswahl von Promotoren und Multiplikatoren. Zur Abrundung des Workshops erarbeiteten die Teilnehmer wesentliche Nutzenaspekte und Herausforderungen bei der Implementierung der betrieblichen Gesundheitsförderung.

- **Einführung zum „Instruktor Ergonomieparcours"** – Hildegard Schmidt, Ergonomiecampus, Diekholzen.

Direkt in einem laufenden Ergonomieparcours, der für die Arbeitswelt Ausstellung aufgebaut worden war, trafen sich in drei ausgebuchten Workshops 45

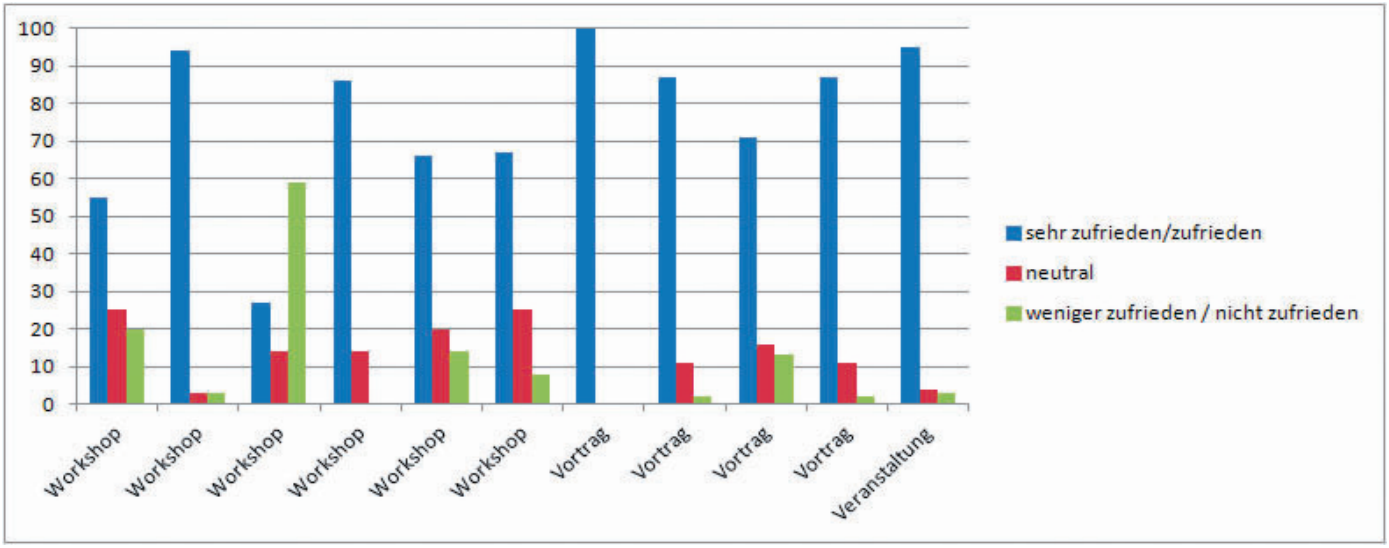


Detlef Detjen (AGR) im Gespräch mit Simone Mors-Schilling und Cora Lammers (beide Team Rückenschule Hannover).



Hildegard Schmidt begeisterte die Teilnehmer mit ihrem Ergonomieparcours.

Teilnehmer. Sie erlebten hautnah an den einzelnen Stationen, was der Ergonomieparcours für einen Gast bedeutet. Als Gast führte Hildegard Schmidt die Beweger beispielsweise an die Augenstation: Denn ohne gutes Sehvermögen ist eine körpergerechte, gesunderhaltende Arbeitsbewegung und -haltung fast nicht möglich. An der Posturomed-Balance-Station erfuhren die Gäste attraktive Möglichkeiten, Menschen auf die Bedeutung der Haltemuskulatur aufmerksam zu machen. Bei so viel Hightech tat es dann gut, die aufrechte Körperhaltung an der Station Bogenschießen zu trainieren und anschließend sein Geschick auf einem Togu-Balance-Pad im Ziel-Handballwurf zu versuchen. Steh- und Sitzarbeitshöhen wurden erfasst und im Quiz abgefragt, welche Körperhaltungen und Bewegungen rückenfreundlich sind. Das Konzept wurde verstanden, dass im Parcours die Gäste möglichst eigenständig arbeiten sollen. Im Workshop beschrieb Frau Schmidt die Rahmenbedingungen für dieses fachdidaktische Erfolgskonzept und schilderte verschiedene flexible Anwendungsmöglichkeiten des Parcours für alle Branchen und Altersgruppen. Der Ergonomieparcours besticht durch eine klare Struktur, Vertrauen in ein eigenständiges Erarbeiten der Themen und optisch ansprechende Stationen, die Lust auf neue Erfahrungen machen.



95 % der Teilnehmer waren mit der Veranstaltung „sehr zufrieden“ bzw. „zufrieden“

Auch die Workshops waren ausgebucht und die Teilnehmer äußerten ihre Zufriedenheit mit den fachlichen Angeboten. So waren im Durchschnitt 74 % der Teilnehmer mit den Vorträgen und Workshops „sehr zufrieden oder zufrieden“, 14 % äußerten sich „neutral“ und 12 % waren weniger bzw. nicht zufrieden. Mit der Gesamtveranstaltung waren 95 % sehr zufrieden bzw. zufrieden. Für ein „kleines Highlight“ sorgte zum Ende der Veranstaltung die Firma Bosch, die einen Rotak-Rasenmäher mit AGR-Gütesiegel unter allen Teilnehmern verloste. Als Gewinnerin freute sich die Physiotherapeutin Maike Wagenaar aus Oldenburg.



Der Rotak Rasenmäher mit AGR-Gütesiegel ging nach Oldenburg.

Den Sonntag nutzten 16 Teilnehmer des Workshops um ihren Abschluss zum „Instruktor/-in Ergonomieparcours“ zu machen. Die gesammelten Erfahrungen konnten sofort genutzt werden, um die Besucher der DASA im Ergonomieparcours zu beraten. Die DASA hatte am Sonntag über 1300 Besucher, die das Zusatzangebot des Ergonomiecampus und der „Aktion Gesunder Rücken“ mit großem Interesse wahrnahmen.



Die Aktion Gesunder Rücken stand auch am Sonntag den Besuchern der DASA zu Verfügung – ein Angebot, welches ausgiebig genutzt wurde.

Aufgrund des sehr positiven Teilnehmerechos beginnen in Kürze unsere Vorbereitung für den nächsten BdR-Expertenworkshop – wahrscheinlich wieder in der DASA. Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen! ■

OSP Karlsruhe

Eine Ankündigung von
Petra Mommert-Jauch
Geschäftsführerin
des DWI, Karlsruhe

Onko-Walking – Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität

„Weiterbildung für Therapeuten und Kursleiter im onkologischen Bereich“

Hintergrund

Krebserkrankungen werden bereits aus demoskopischen Gründen heraus immer häufiger. Alleine für das Jahr 2012 erwarten Wissenschaftler etwa 486.000 neue Krebserkrankungen (Quelle: dkfz). Vor 1980 starben mehr als zwei Drittel aller Krebspatienten an ihrer Krebserkrankung. Heute kann schon nahezu die Hälfte der Patienten auf dauerhafte Heilung hoffen. Oft aber bleibt während und auch nach der Therapie die Lebensqualität der Betroffenen auf der Strecke.

Ankündigung: Onko-Walking Basisausbildung am 20.–21.10.2012 an der Universität in Karlsruhe

Zwischenzeitlich zeigen gut gesicherte Erkenntnisse, dass Sport in Form einer gemäßigten Ausdauerbelastung nicht nur einen canceroprotektiven Effekt hat, d. h. das Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken wird z. T. deutlich gesenkt. Bewegung unterstützt vor allem auch die Nachsorge, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht.

Eine moderate Ausdauerform wie Onko-Walking unterstützt

- die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit für Alltag und Beruf;
- die bessere Bewältigung der körperlichen Beschwerden der Krebserkrankung;
- die bessere Bewältigung der therapiebedingten Beschwerden (Leistungseinbuße nach Chemotherapie, geschwächte Muskulatur nach Bettlägerigkeit, eingeschränkte Beweglichkeit nach Operationen, Schmerzen, etc.);
- die günstige Beeinflussung von Begleiterkrankungen (z. B. Lungenemphysem, Diabetes mellitus, etc.);
- die Durchbrechung der Erschöpfungsspirale: Vorzeitige Erschöpfung, dadurch Schonung, dadurch Inaktivität, dadurch sinkt die Leistungsfähigkeit und dadurch eine weiter zunehmende Erschöpfung.

Viele Therapieformen gegen Krebs beeinflussen das Immunsystem zumindest zeitweise ungünstig. Wohldosierter Ausdauersport vermag immerhin einige messbare Parameter des Immunsystems (Menge an einigen Abwehrzellen und Menge an Botenstoffen von Abwehrzellen) günstig zu beeinflussen. Ob sich diese messbaren Verbesserungen auch in einer geringeren Infektionsrate dieser Patienten niederschlägt, muss durch Studien allerdings erst noch bewiesen werden.

Ganz entscheidend ist aber auch die Tatsache, dass der Onko-Patient mit positiverem Körperempfinden und verbesserter Leistungsfähigkeit seine Beschwerden, die durch die Krebserkrankung selbst entstanden sind, besser kontrollieren

und bewältigen kann. Er verbessert beim Onko-Walking in der Gruppe seine psychische Befindlichkeit, lernt mit Ängsten besser umzugehen und fördert seine psychosoziale (Re)Integration hinsichtlich seines Alltags in Familie und Beruf.

Weiterbildung zum Onko-Walking-Therapeuten

Daher veranstaltet das Deutsche Walking Institut e. V. in Kooperation mit dem KIT (Karlsruher Institut für Technologie), dem onkologischen Schwerpunkt Karlsruhe und B.L.u.T. e. V. (Bürger für Leukämie und Tumorerkrankte), inzwischen die zweite Weiterbildung zum Onko-Walking-Therapeuten

am 20. – 21. Oktober 2012 an der Universität Karlsruhe.

In dieser Weiterbildung wird ein Schwerpunkt auf die medizinischen Aspekte der onkologischen Beschwerdebilder in Verbindung mit Sport gelegt. Darüber hinaus wird in der Praxis Walking und Nordic Walking vorgestellt, und zwar in Verbindung mit Übungsformen, die vor allem der Körperwahrnehmung und der Steigerung des psychosozialen Wohlbefindens und der seelischen Gesundheit dienen.

www.walking.de

Folgende Inhalte werden u. a. in diesem Seminar vermittelt:

- Medizinische Aspekte zum Thema Sport und Krebs
- Does and Dont`s bei onkologischen Patienten
- Organisation von Onko-Walking-Gruppen
- (Nordic) Walking mit Krebspatienten

Zielgruppen

Die Ausbildung richtet sich sowohl an Mediziner, Sportwissenschaftler Physiotherapeuten als auch explizit an Krebserkrankte, die begleitend zu ihrer Therapie neues zum Thema „Sport mit Krebs“ erfahren möchten. ■

Seminarleitung

Dr. Petra Mommert-Jauch
(Geschäftsführerin – Deutsches Walking Institut e. V. (DWI) und Institut für Sport und Rehabilitation (ISR))
Dr. med. Martin Binnenhei
(Städtisches Klinikum Karlsruhe – Facharzt für Hämatologie und innere Onkologie)

*Bild: Mommert-Jauch, P. – **Gesund mit Nordic Walking.** 2007, BLV-Verlag*



Anmeldung/Kontakt

DWI - Deutsches Walking Institut e. V.
Im Rehazentrum Bad Dürrheim
Klinik Hüttenbühl,
Wittmannstalstr. 5
78073 Bad Dürrheim
Tel. 0 77 26 / 4 88 97 94
info@walking.de
www.walking.de



Abb. zeigt Sonderausstattung.

Der neue OPEL MERIVA 1.4 AUTOMATIK

ALL-INCLUSIVE-URLAUB FÜR IHRE WIRBELSÄULE.

Ganz schön praktisch. Ganz schön bequem.

Geprüft & empfohlen AGR

So bequem kann praktisch sein: Als erstes und einziges Auto wurde der Opel Meriva mit dem Gütesiegel AGR (Aktion Gesunder Rücken e. V.) für sein Gesamtkonzept ausgezeichnet. Seine rückenschonenden Sitze, die erhöhte Sitzposition und das einzigartige Türkonzept erleichtern Ihnen nicht nur den Einstieg, sondern auch das Sitzen auf langen Fahrten. Erleben Sie den Opel Meriva selbst – bei einer Probefahrt.

www.opel.de

Kraftstoffverbrauch innerorts 9,9 l/100 km, außerorts 5,6 l/100 km, kombiniert 7,2 l/100 km;
CO_2-Emission kombiniert 169 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse E

OPEL

Wir leben Autos.