



Theorie am Modell: So sieht die Wirbelsäule aus.

Praxis: Woviel holt, muss wissen wie.

Projekt „Heben & Tragen“

Ihr Rücken braucht Sie – und Sie brauchen ihn

Ihr Rückenschmerz gibt es ganz unterschiedliche Gründe, und deshalb ist es schwierig, ein allgemeingültiges Konzept dagegen zu entwickeln. Fest steht, dass jeder seine eigene Rückengesundheit positiv oder negativ beeinflussen kann. Die Mitarbeiter in der Hamburger Niederlassung & in der Deutschen Post AG können das jetzt.

Beim Arbeiten einer Niederlassung, ob sitzend oder stehend, wird der Rücken auf vielfältige Art und Weise gefordert. Wichtig ist also, dass jeder die besonderen Belastungen an seinem Arbeitsplatz kennt und Tipps erhält, wie er diese Belastungen vermindern kann. Dies hatten sich die Post-Niederlassung Hamburg zum Ziel gesetzt. Der örtliche Arbeitskreis Gesundheit hat zusammen mit der Deutschen BKK und der UK PT das Gesund-

heitsprogramm „Heben & Tragen“ ins Leben gerufen, um das Thema Rückengesundheit an die Beschäftigten zu bringen.

Mehr als 300 Beschäftigte wurden im September in ihrer halben Gruppe, Schulung und dann mit einem Einzelcoaching an ihrem Arbeitsplatz auf besonders rückenbelastende Bewegungen und Verhaltensweisen aufmerksam gemacht. Dabei wurden auch viele Stühle und Tische richtig eingestellt. „Montag Morgen

bis Freitag Nachmittag“ unter diesem Motto gab ein Sportpädagoge und Rückenschulungsexperte Beschäftigte zum gesunden Bewegen. Besonderen Wert legte der Fachmann bei dem Training auf den Präzessions-„Udo Wolf“. Was sollen die Mitarbeiter mit Tipps anfangen, die an ihrem Arbeitsplatz gar nicht gebraucht werden oder gar nicht durchführbar sind? Und so kam es denn auch eine große Anzahl von Tätigkeiten bei der Produktion.

Ein besonderer Schwerpunkt ergab sich nicht beim Heben und Tragen schwerer Lasten, sondern bei der Arbeit mit ständigen Drehbewegungen. Ein Tipp des Experten: Der Rückengesundheit dient, den Körper immer dort hin zu drehen, wo man gerade arbeitet. Und vor allem die Drehbewegung mit einem Schritt in die Bewegungsrichtung vermindert, tut schon einiges für seinen Rücken.

DKM Bacher
Mail: bacher@ukpt.de

Training nicht nur am Arbeitsplatz

Trainings am Arbeitsplatz bringen viel. Aber damit ist nicht alles getan. Auch im Verhalten in der Freizeit beeinflusst der Rücken. Schließlich leiden zwei Drittel der Deutschen unter Rückenschmerzen. Klar, dass zum Beispiel erhebliches Übergewicht einen zusätzlichen Risikofaktor darstellt, genauso wie eine Bewegungsmangel. Daher gibt es auch gerade in diesen Bereichen qualifizierte Angebote zur Gesundheitsvorsorge. Mithras Ritz von der Deutschen BKK: „Mithras Ritz ist jeder etwas dabei: Ausogenes Training, Nordic Walking oder eine individuelle Ernährungsempfehlung sind nur vier Beispiele.“ Mitglieder der Deutschen BKK erhalten dafür Zuschüsse. Ersatzteil werden 85 Prozent der Kosten maximal 150 Euro je Kalenderjahr. Mehr Infos: www.rueckentherapie.de. Dort ist, datumen in der easy-Karriereberatung an den zertifizierten Anbieter ganz in der Nähe. ■



Zur Arbeit hinwenden ...

... das entlastet den Rücken.

Drei Fragen an ...

... Udo Wolf

Der Sportpädagoge Udo Wolf ist seit mehr als zehn Jahren in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Er will Mitarbeiter für eine „Bewegungskultur“ in der Arbeitswelt begeistern.



UK PT-Kontakt: Was sind die typischen gesundheitlichen Beschwerden von Beschäftigten?

Udo Wolf: Die Betroffenen nennen vor allem gesundheitliche Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich sowie in der Lenden-/Wirbelsäule.

? Was kann da präventiv getan werden?

Bei Beschäftigten an Büroarbeitsplätzen können Beschwerden vielfach schon dadurch reduziert werden, dass zum Beispiel die Aufstellung des Bildschirms oder der Büromöbel optimiert wird. Bei den Arbeitsplätzen in der Produktion treten Beschwerden vor allem durch die sich dort häufig wiederholenden Tätigkeiten auf. Ein entsprechender Ausgleich beispielsweise mit regelmäßigen Lockerungsübungen kann da helfen, auch eine gezielte Stärkung der Muskulatur. Ansonsten gilt: Oft ist es nur ein Schritt mehr, der eine belastende Tätigkeit gesundheitsförderlicher macht. Aber ich stelle immer wieder fest, dass in der Praxis die Umsetzung schwierig ist. So sind ergonomische und arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse oft für die Mitarbeiter schwer nachvollziehbar und werden als prädestiniert abgelehnt.

? Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen bei der Aktion?

! Frauen sind dem Thema Gesundheit eher aufgeschlossener und in ihrer Freizeit häufiger sportlich aktiv, um ihren Körper zu entlasten. ■

UKPT Kontakt

Impressum

Magazin der Unfallkasse Post und Telekom (UK PT)
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Stir Tübingen

Herausgeber und Verlag:
Unfallkasse Post und Telekom
Geschäftsführer: Dr. Rüdiger Wehler

Wissenschaftliche Redaktionsleiterin: Ulrike Angermann
Redaktionsleiterin: Annette Dohmann, Wilfried Dohmann
Redaktionsleiterin: Annette Dohmann, Wilfried Dohmann
Redaktionsleiterin: Annette Dohmann, Wilfried Dohmann

Redaktionelle Beratung: Societas Verlag, Stefan Schütz
Stefan Schütz, Stefan Schütz, Stefan Schütz

Anzeige: Unfallkasse Post und Telekom, Redaktion
UK PT-Kontakt, Burgstraße 2, 72072 Tübingen
Telefon: 07143 500102 oder 07143 500103 Fax: 07143 500104
Internet: www.ukpt.de/info@ukpt.de

Druckverleger: Henschel

Bezugspreis: Bestellung und Abbestellung
Der Bezugspreis ist für Mitglieder der UK PT im Mitgliedsbeitrag enthalten. Für andere Gruppen: Jahresbezugspreis und € 20 Euro zzgl. Versandkosten. Bestellungen und Abbestellungen richten Sie bitte schriftlich bis sechs Wochen vor Ablaufende in die Redaktion.

Gestaltung: Ulrike Angermann, Societas
Druckerei: Druckerei, Fontanella 7-11, 72072 Tübingen
Telefon: 07143 500102, Fax: 07143 500103
Telefon: 07143 500102, Fax: 07143 500103
Telefon: 07143 500102, Fax: 07143 500103
Telefon: 07143 500102, Fax: 07143 500103

Abbestellung: Sven Hoffmann, UK PT, FSD, DLR, Deutsche Post AG, Deutsche Telekom AG, privat, Photo: abo

Alle Urheber- und Verlagsrechte sind vorbehalten.
Die Rechenschaftspflicht für Verweilungen, Übernahmen, Mikrowellennutzung und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Jede Verweigerung der schriftlichen Genehmigung der Redaktion für unveränderte Weiterverbreitung wird ohne Haftung, insbesondere keine Verpflichtung zur Veröffentlichung, übernommen.