

Den Rücken stärken

Wie bekommt man die Volkskrankheit Nummer eins in den Griff? Mit arbeitsplatzbezogenen Analysen und Rückencoaching sagt der Gütersloher Gesundheitsspezialist soma.consult dem Rückenschmerz den Kampf an.

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht schon einmal unter Rückenbeschwerden gelitten hat. Ob im Arbeitsalltag, in der Freizeit oder sogar im Schlaf - das Thema Rückenschmerzen beschäftigt fast jeden Menschen. Informationen des Robert-Koch-Instituts zufolge, leiden bis zu 85 Prozent der Bevölkerung in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen, die länger als sechs Wochen anhalten. Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems, zu denen auch der Rückenschmerz gehört, waren im Jahr 2012 mit gut 13 Prozent der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeitstage. Und noch eine besorgniserregende Entwicklung: Probleme mit dem Rücken seien nicht nur am häufigsten der Grund für Arbeitsausfälle, die Rückkehr der Betroffenen an den Arbeitsplatz dauere auch am längsten. Unternehmen sind also gefordert, in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung aktiv zu werden.

Individuelle Analyse jedes einzelnen Arbeitsplatzes

Die soma.consult mit Sitz in Gütersloh hat die Herausforderungen dieser Entwicklung erkannt und ein Konzept entwickelt, dass auf die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und die direkte Kommunikation mit den Mitarbeitern basiert. Das Team um Geschäftsführer Christian Kache setzt auf eine branchenspezifische und arbeitsplatzbezogene Beratung und hat damit in den vergangenen drei Jahre sehr gute Erfolge erzielt.

„Ein besonderer Schwerpunkt unserer Tätigkeit liegt in der individuellen Analyse jedes einzelnen Arbeitsplatzes und dem gezielten Rückencoaching. Die Mitarbeiter haben hier die Möglichkeit, ihre jeweiligen Verhaltens- und Bewegungsmuster der täglichen Arbeit unter realistischen Bedingungen rückenschonender zu erlernen. Deshalb findet die Schulung auch direkt am Arbeitsplatz statt. Durch eine interaktive Gestaltung werden die Inhalte auf die Arbeitssituation angepasst“, beschreibt Christian Kache, der auf ein interdisziplinäres Team aus Sportwissenschaftlern, Ärzten, Psychologen, Betriebswirten und Pädagogen zurückgreifen kann. Mit ihren unterschiedlichen Kompetenzen sind diese in der Lage, die Arbeitssituation aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu analysieren und anschließend ein passgenaues und optimales Programm zu entwickeln.

Mitarbeiter für rückenschonende Bewegungsmuster und Verhaltensweisen sensibilisieren

Die Tätigkeitsbereiche der Beschäftigten in einem Unternehmen sind vielfältig. Deshalb sind Standardangebote wenig hilfreich. „Es gibt Mitarbeiter, die räumen Ware von einem Ort an einen anderen, andere transportieren ausschließlich schwere Lasten.



Zeigen ein Herz für den Rücken: die Sportwissenschaftlerinnen Nicola Justus und Katrin Posdorfer

Nur durch eine spezifische arbeitsplatzbezogene Analyse ist es möglich, Beschäftigte auf mögliche Fehlbelastungen aufmerksam zu machen und ihnen gesundheitsfördernde Maßnahmen für ihren eigenen Arbeitsplatz näher zu bringen“, weiß Sportwissenschaftlerin Nicola Justus, die bei soma.consult die Arbeitsplatzanalysen durchführt.

Doch mit der Analyse allein ist es nicht getan, viel entscheidender ist es, die Mitarbeiter für rückenschonende Bewegungsmuster und Verhaltensweisen zu sensibilisieren, um so die Beschwerden im Muskel-Skelett-System zu reduzieren und Krankenstände zu senken. Um die Nachhaltigkeit eines Projektes und somit rückenschonende Arbeitsabläufe zu gewährleisten, erfolgt auch nach Ablauf der Projektphase in regelmäßigen Abständen eine Betreuung. Außerdem erhalten die Unternehmen weitere Handlungsvorschläge zur weiteren Gesundheitsförderung der Beschäftigten.

Die direkte Betreuung am Arbeitsplatz bietet für den Mitarbeiter und natürlich auch für das Unternehmen einen nachhaltigen Nutzen. Das belegen zahlreiche positive Rückmeldungen und messbare Resultate. „Es gibt immer wieder Arbeitsabläufe und -belastungen, bei denen unser Körper auf ungünstige Weise beansprucht wird. Diese werden meist unbewusst durchgeführt und äußern sich erst nach langer Beanspruchung in Form von Beschwerden. Das arbeitsplatzbezogene Rückencoaching durch einen qualifizierten externen Beobachter hat den Vorteil, diese Aspekte zu analysieren, aufzudecken und Veränderungen frühzeitig herbeizuführen“, beschreibt Sportwissenschaftlerin Katrin Posdorfer den weitreichenden Nutzen. ■

■ Weitere Informationen:
www.soma-consult.com