

## Mobile Rückendiagnostik

Die Diagnostik und die damit einhergehende Befragung der Teilnehmer ermöglichen eine Einschätzung des Funktionszustandes des Rumpfes sowie ggf. gesundheitlicher Einschränkungen des Stütz-/Bewegungsapparates. Im Ergebnis können Hinweise zu deren Verringerung und Vorbeugung gegeben werden.

### Inhalte und Ablauf:

Nach Ausschluss von Kontraindikationen (s. u.) wird eine umfassende **Befragung** zur Anamnese, dem Freizeit- und Arbeitsverhalten (z. B. Alter, sportliche Aktivität, Beschwerden etc.) durchgeführt.

Danach erfolgt die **Messung der Beweglichkeit und Maximalkraft** des Rumpfes in allen Bewegungsrichtungen.

Die **Auswertung** erfolgt anhand eines persönlichen Ergebnisprotokolls und beinhaltet eine individuelle Beratung. In dieser werden u. a. Ergonomietipps gegeben und Ausgleichsübungen empfohlen.

Der gesamte Test, einschließlich Befragung und Auswertung, dauert je Teilnehmer **60 Minuten**.

Alle Angaben unterliegen dem Datenschutz und werden vertraulich behandelt. Ein Ergebnisbericht kann unter Berücksichtigung des Datenschutzes ab 50 Teilnehmern erstellt werden.

### Kontraindikationen

Eine Teilnahme an der Messung ist beim Vorliegen folgender Erkrankungen und Zustände nicht möglich:

- akuter Bandscheibenvorfall
- zunehmende Taubheitsgefühle/Kribbeln/Muskelschwäche
- schwere Missbildungen/Verformungen oder entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule\*
- Zustand nach Bauchoperationen, Knochen-, Leisten- oder Narbenbrüchen in den letzten 4 Monaten\*
- schwere Hüftgelenkerkrankungen\*
- schwere Gefäß- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen\*
- Grüner Star/Netzhautablösung
- Schwangerschaft



*\* mit einer eingeschränkten Belastbarkeit einhergehend*

### Organisatorische/technische Voraussetzungen und Ablauf

Für die Durchführung müssen vor Ort folgende Voraussetzungen gegeben sein:

- Standfläche fürs Mobil: 3 x 8m (ebenerdig)
- Einfahrtshöhe: 3,50 m
- Stromanschluss 230 V: in max. 50 m Entfernung

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, erhält der Betrieb vorab eine Einschreibeliste und einen Aushang/Informationsblatt für die Teilnehmer. Da beim Vorliegen von Kontraindikationen keine Diagnostik möglich ist, müssen die Teilnehmer bereits vor der Anmeldung den Aushang/das Informationsblatt kennen!

Eine Woche vor der Testung ist die Auslastung der Einschreibeliste an die durchführende Einrichtung zu melden, da davon die weitere Planung abhängt.

Kontakt:       Stefan Breithaupt  
Arbeitsmedizinisches Präventionszentrum  
stefan.breithaupt@apz-erfurt.de  
Tel.: 0361 4391-4843