

Kontakt

Josefine Groschopp
Zentrum für Bewegungstherapie/FSA mbH
Dubliner Str. 12
99091 Erfurt
Fon 0361 26244-171
Josefine.Groschopp@apz-erfurt.de

Isabel Dienstbühl
Präventionsleitung
Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel
und Gastgewerbe
Dynamostraße 7–11
68165 Mannheim
Fon 0621 4456-3177
Isabel.Dienstbuehl@bgn.de

Kontraindikationen

Eine Teilnahme an der Messung ist nicht möglich, wenn folgende Vorerkrankungen vorliegen:

- 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



Mobile Rückendiagnostik

Prävention vor Ort im Betrieb



Technische Voraussetzungen

- Standfläche für das Mobil: 3 x 8 m (ebenerdig)
- Einfahrtshöhe: 3,50 m
- Stromanschluss: 220 V (in max. 50 m Entfernung)
- Besprechungsraum: in max. 50 m Entfernung zum Mobil



Mobile Rückendiagnostik mit modernster Technik: Messung der Beweglichkeit und der Maximalkraft des Rumpfes

Zielstellung

Die Diagnostik und die damit einhergehende Befragung der Teilnehmer ermöglichen eine Einschätzung des Funktionszustandes des Rumpfes. Außerdem können eventuelle gesundheitliche Einschränkungen des Stütz- und Bewegungsapparates und deren Ursachen festgestellt werden. Im Ergebnis können Hinweise zu deren Verringerung und Vorbeugung gegeben werden.

Inhalte und Ablauf

Nach Ausschluss von Kontraindikationen (siehe Rückseite) 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. Hinweise zu vorbeugenden Maßnahmen, wie z. B. Ausgleichsübungen und Ergonomie, gegeben.

Alle Angaben unterliegen dem Datenschutz und werden vertraulich behandelt. Betriebsbezogene Auswertungen sind erst ab 50 Teilnehmern möglich.



Individuelle Rückenprävention im Mobil: Tests, Beratung und Trainingsempfehlungen