

Fit for job – Bildschirmarbeitsplatzspezifisches Rückenschulprogramm der Deutschen Bank AG.

Ein Beispiel für die betriebliche Gesundheitsförderung.

Ein Beitrag auf dem BdR-Seminar im Rahmen der 51. Jahrestagung der Vereinigung Süddeutscher Orthopäden e. V. in Baden-Baden am 3. Mai 2003.

Kurzfassung

1. Einleitung

Sitzende Arbeitshaltung ist kurzzeitig angenehm und entlastend. Stundenlanges Sitzen am Bildschirmgerät oder in Sitzungen verlangt von der Skelettmuskulatur statische Haltearbeit, bei der die Durchblutung eingeschränkt ist. Schlecht durchblutete Muskeln ermüden frühzeitig und verursachen die typischen Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen. Diesen Beschwerden kann durch aktiv-dynamische Verhaltensweisen und durch gute ergonomische Arbeitsverhältnisse erfolgreich vorgebeugt werden. Das rückenschonende Arbeiten im Büro sollte durch das rückengerechte Freizeitverhalten ergänzt werden.

Auf dem Hintergrund, dass Rückenschmerzen die höchste Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage und der Zugänge zu Erwerbsunfähigkeitsrenten bedingen, entschieden sich die Mitglieder des „Arbeitskreises Gesundheit“ der Deutschen Bank AG für ein umfangreiches Rückenschulprogramm im Rahmen des Employee Health Programms. An der Planung, Durchführung und Erfolgskontrolle des Projekts beteiligen sich neben den Entscheidern, auch die Betriebskrankenkasse und die Betriebssportgemeinschaft der Deutschen Bank.

2. Maßnahmenswerpunkte des Rückenschulprogramms

A. Zweistündige Rückenschulseminare

Den Mitarbeiter/innen der Deutschen Bank AG werden in den einzelnen Filialen zweistündige Seminare mit folgenden Inhalten angeboten:

- die wichtigsten Grundlagen der Wirbelsäulen-anatomie und -physiologie,
- das dynamische Bewegungsverhalten am Bildschirmarbeitsplatz,
- Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Bürostuhls,
- Grundlagen der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung,
- funktionelle Ausgleichübungen im Büro, inkl. eines speziellen Theraband- und Augenentspannungsprogramms,
- einfach anzuwendende Entspannungsübungen
- Hinweise zum rückenschonendem Verhalten in der Freizeit.

B. Weiterführende Rückenschulkurse

Im Anschluss an das einführende Rückenschulseminar werden den Mitarbeiter/innen weiterführende Kurse angeboten. Der erste Aufbaukurs umfasst vier Unterrichtseinheiten mit einer jeweiligen Dauer von 90 Minuten. Die sich daran anschließenden Folgekurse umfassen acht Unterrichtseinheiten.

Die weiterführenden Kurse zielen auf die Automatisierung der rückenfreundlichen Verhaltensweisen am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Das Rückenschulkonzept basiert auf einem bewegungs- und erlebnisorientierten Ansatz. Im Gleichklang der ergonomischen Optimierung der Arbeitsverhältnisse, sollen die individuellen physischen und psychosozialen Faktoren verbessert werden.

Die Rückenschulmaßnahmen finden im Anschluss an die reguläre Arbeitszeit statt und werden von speziell ausgebildeten Rückenschullehrer/innen nach den Richtlinien des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. durchgeführt.

3. Geplante Evaluationsstudie

Die Effektivität und die Effizienz des Rückenschulprogramms sollen in einer wissenschaftlichen Studie durch das Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitssystemforschung überprüft werden.