



RÜCKEN *fit* am PC

Schulungsprogramm

Zielgruppen

- o Berufstätige am Bildschirmarbeitsplatz
- o Private PC-Nutzer > 2 h/d
- o Eltern von Kindern, die täglich > 2 h einen PC/Spielkonsolen nutzen
- o Multiplikatoren (Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Lehrer u.a.)

Ziele

Primär- und Sekundärprävention von muskuloskeletalen Erkrankungen - auf Grund der PC-Tätigkeit – durch:

- o Wissensvermittlung, Sensibilisierung
- o Motivationsförderung
- o Individuelle Schulung
- o Anpassung an jeweiligen Arbeitsplatz
- o Förderung der Eigenverantwortung

→ Senkung der AU-Zeiten, Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Verbesserung der Lebensqualität

Umsetzung

- o Strukturiertes Schulungsprogramm mit den Komponenten Vorträge, Seminare, Supervision am Arbeitsplatz, CD „Rückenfit am PC“
- o Abstimmung mit den regionalen Betriebskrankenkassen
- o Anpassung des Schulungsprogramms an individuelle Bedürfnisse und betriebliche Situation
- o Intranet- basierte Version
- o Optional: Intranet-Version mit ausdruckbaren Übungsprotokoll

OÄ Dr. med.
A. Reißhauer
Klinik für Physikal. Medizin
und Rehabilitation
Schumannstr. 20-21
10117 Berlin

Tel: +49-30-450517118
Fax: +49-30-450517912

Dr. G. Radde
ZE Hochschulsport
Hausvogteiplatz 5-7
10117 Berlin

Tel: +49-30-20934869
Fax: +49-30-20934870



Schulungsprogramm „Rückenfit am PC“

Vorträge

Inhalte:

- o Beschwerdebilder durch PC-Tätigkeit
- o Therapiemöglichkeiten
- o Ergonomie
- o Prävention
- o Vorstellung der CD

Erweiterungsoptionen:

- o Anatomische Grundlagen
- o medizinische Trainingstherapie
- o additive Therapieverfahren; z. B. Naturheilverfahren

Technische Möglichkeiten

- o CD-Rom
- o Videos
- o Dias
- o Biofeedback-Gerät

zeitlicher Rahmen: 1-3 Stunden

Veranstaltungsort: frei wählbar

Teilnehmerzahl: 10 - 50

Seminare

Vorträge (s.o.)

Übungen

- o Auffinden der muskulären Dysbalancen
- o Ergonomisches Arbeiten am PC-Arbeitsplatz
- o Biofeedback
- o Übungsprogramm
- o Einführung in die CD

OÄ Dr. med.
A. Reißhauer
Klinik für Physikal.
Medizin und
Rehabilitation
Schumannstr. 20-21
10117 Berlin

Tel: +49-30-450517118
Fax: +49-30-450517912

Dr. G. Radde
ZE Hochschulsport
Hausvogteiplatz 5-7
10117 Berlin

Tel: +49-30-20934869
Fax: +49-30-20934870



Schulungsprogramm „Rückenfit am PC“

Seminare / Übungen

Technische Möglichkeiten

- o CD-Rom
- o Videos
- o Dias
- o Biofeedback-Heimgeräte

zeitlicher Rahmen: 1,5 - 3 Stunden in Blockveranstaltungen oder mehreren aufeinander aufbauenden Veranstaltungen

Veranstaltungsort: frei wählbar

Teilnehmerzahl: 10 - 25

Supervision am Arbeitsplatz

- o Biofeedback am Arbeitsplatz
- o Übungsprogramm
- o Teamschulung

zeitlicher Rahmen: 1-3 Stunden in ein bis zwei Einheiten

Veranstaltungsort: Arbeitsplatz

Teilnehmerzahl: 1 - 10

OÄ Dr. med.
A. Reißhauer
Klinik für Physikal.
Medizin und
Rehabilitation
Schumannstr. 20-21
10117 Berlin

Tel: +49-30-450517118
Fax: +49-30-450517912

Dr. G. Radde
ZE Hochschulsport
Hausvogteiplatz 5-7
10117 Berlin

Tel: +49-30-20934869
Fax: +49-30-20934870