

## IKK Rückenfit am Arbeitsplatz

**Kompaktprogramm  
zum Thema  
Rückengesundheit**

**Übergeordnete Ziele:  
Analysieren – Beraten –  
Coachen**

**Gesundheit produktiv  
gestalten**



Arbeitsbedingte Belastungen sind häufig vielseitig und verantwortlich für Rückenbeschwerden. Nur wer die unterschiedlichen Belastungsfaktoren erkennt, kann sich und seinen Rücken wirksam schützen. Unsere Gesundheitsberater ermitteln solche Belastungsfaktoren und unterbreiten, im Rahmen des Programms IKK Rückenfit am Arbeitsplatz, Vorschläge, mit denen die Arbeitsabläufe und die Organisation im Betrieb für die Mitarbeiter gesundheitsorientiert gestaltet werden können. Außerdem lernen die Mitarbeiter Übungen zum Ausgleich besonderer Belastungen sowie zur Linderung eventueller Beschwerden kennen. Konsequente Praxisorientierung ist dabei das A und O – deshalb werden die Übungen, wo immer möglich, unmittelbar am Arbeitsplatz eingesetzt.

### Vorteile von IKK Rückenfit am Arbeitsplatz

**Arbeitnehmer und Arbeitgeber profitieren gleichermaßen von folgenden Punkten:**

- › Gesunde Mitarbeiter
- › Verringerter Krankenstand
- › Verbesserte Arbeitsplatzergonomie
- › 50 Euro Bonus je teilnehmendem IKK-versicherten Mitarbeiter für Ihr Unternehmen nach erfolgreichem Abschluss der Maßnahmen
- › 50 Euro Bonus für jeden IKK-versicherten Mitarbeiter nach erfolgreichem Abschluss der Maßnahmen
- › IKK Jobaktiv-Card für IKK-versicherte Mitarbeiter im Wert von 150 Euro, verwendbar für ein qualifiziertes Training in ausgewählten Fitnessstudios

#### **Der Ablauf von IKK Rückenfit am Arbeitsplatz:**

Im Rahmen einer Analyse ermitteln die IKK Gesundheitsberater positive und negative Einflussfaktoren auf die Rückengesundheit Ihrer Mitarbeiter am Arbeitsplatz. Dazu werden verschiedene Verfahren genutzt, etwa die Arbeitsplatzanalyse oder der computergestützte IKK Rückencheck. Aufgrund der gewonnenen Daten erstellt die IKK ein individuelles Maßnahmenpaket für Ihr Unternehmen mit Vorschlägen, wie Arbeitsabläufe und Organisation im Unternehmen nachhaltig gesundheitsfreundlicher gestaltet werden können. Das können z.B. eine arbeitsplatzbezogene Rückenschule oder eine Ergonomieberatung sein.