

IKK Rückenscout

Bewegungs- und gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen gestalten

Übergeordnete Ziele: Belastungen des Bewegungsapparats reduzieren

Körperlicher Ressourcen der Mitarbeiter steigern



Seit Jahren schon liegen Muskel- und Skeletterkrankungen als Treiber für Arbeitsunfähigkeit auf Platz eins. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und sollten zur Reduktion von Fehltagen im Unternehmen in einem ganzheitlichen und nachhaltigen Ansatz angegangen werden.

Die Ausbildung von Rückenexperten im eigenen Unternehmen spielt hier eine zentrale Rolle. Durch den Einsatz dieser Multiplikatoren lassen sich Veränderungen des Arbeitsumfeldes, der Arbeitsorganisation und des Arbeitsverhaltens herbeiführen. Zudem können aktive Bewegungspausen in den Arbeitsalltag integriert sowie körperliche Belastungen reduziert werden – und zwar bei gleichzeitiger Steigerung individueller Ressourcen.

Inhalte der Schulungen im Unternehmen:

- › Hintergrundwissen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- › Belastung der Wirbelsäule unter verschiedenen biomechanischen Bedingungen
- › Bedeutung von Bewegungsvielfalt für die Gesundheit
- › Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten zum Belastungsausgleich
- › Praktische Übungen zur Prävention spezifischer Arbeitsplatzbelastungen
- › Ergonomie und Verhalten am Arbeits- bzw. Bildschirmarbeitsplatz
- › Arbeitsplatzbegehung im Unternehmen
- › Rückencoaching am Arbeitsplatz

Die Schulungen für die Mitarbeiter finden in den regionalen Gesundheitsmanufakturen der IKK Südwest oder im Unternehmen statt und werden von einem Experten der IKK Südwest durchgeführt. Nach Abschluss der Qualifizierung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „IKK Rückenscout“.

Ein regelmäßiger Austausch zwischen den Verantwortlichen im Unternehmen und dem IKK Experten als Mentor sowie regelmäßige Auffrischungsschulungen sichern die Nachhaltigkeit dieser Maßnahme.