



„Hallo ich bin´s, deine Gesundheit!“

Die Wichtigkeit des betrieblichen Gesundheitstrainings

„...denn wo Prävention gepflegt wird, haben Krankheiten keine Chance!“

Wer Wir sind?! Team Corporate Health



Sebastian König



Sascha Wenzel



Der Pro Health Club



**Kompetenz - Leidenschaft - Professionalität -
Betreuung - Ambiente**

...auf über 2000 qm erwartet Sie Fitness, Gesundheit, Wellness
& Lifestyle auf höchstem Niveau.

Die Idee und Entwicklung des Pro Health Club entstand auf
Grundlage des bereits seit vielen Jahren bestehenden
Gesundheits- und Therapiezentrum **Pro Health Institut**,
welches räumlich direkt mit dem **Pro Health Club** verbunden
ist.

Dabei wird besonders großen Wert auf die individuelle
Betreuung der Kunden und Mitglieder gelegt und bei Bedarf
auf das therapeutische Know-How der Mitarbeiter des Pro
Health Instituts zurückgegriffen.



Wer hatte schon mal Rückenschmerzen?



Fast jeder hat in seinem Leben einmal Rückenschmerzen?!

Studie der TK: Deutschland leidet unter Rückenschmerzen



In ihrem aktuellen Gesundheitsreport untersuchte die TK die Rückenleiden Deutschlands.

Das Ergebnis: Deutsche Arbeitnehmer leiden unter massiven Rückenproblemen. Durchschnittlich **17,5 Tage** fällt jeder Betroffene aus.

Rückenschmerzen sind für jeden zehnten Fehltag verantwortlich.

Rund **80% der Gesellschaft** sind im Laufe des Lebens zumindest kurzfristig von Rückenleiden betroffen. Ein erheblicher Teil leidet längerfristig unter Rückenproblemen.

Die Fälle von Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Rückenbeschwerden erstrecken sich zum großen Teil über einen Zeitraum wenigen Tagen: Mehr als 1/3 ist zwischen einem und drei Tagen krankgeschrieben, 67% liegen immer noch unter einer Woche. Lediglich 4,7% sind mehr als sechs Wochen aufgrund von Rückenproblemen krankgeschrieben.

Ursachen



Beispiele für typische Fehlhaltungen im Alltag

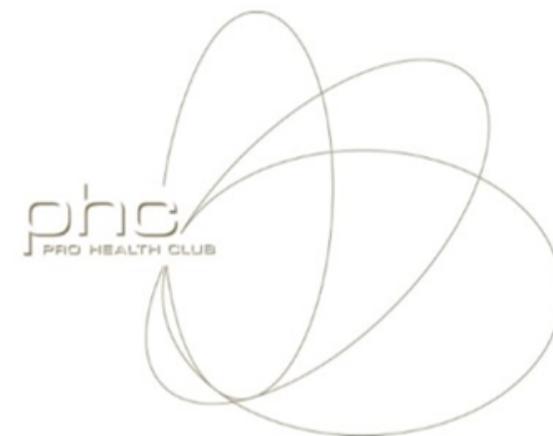
- Passives Stehen - Hohlkreuzstellung
- Vorgeneigtes Stehen mit Rundrücken
- Heben mit krummen Rücken und durchgedrückten Knien
- Passives Sitzen mit Rundrücken und Fehlstellung der Halswirbelsäule (HWS)



Ursache/Folgen

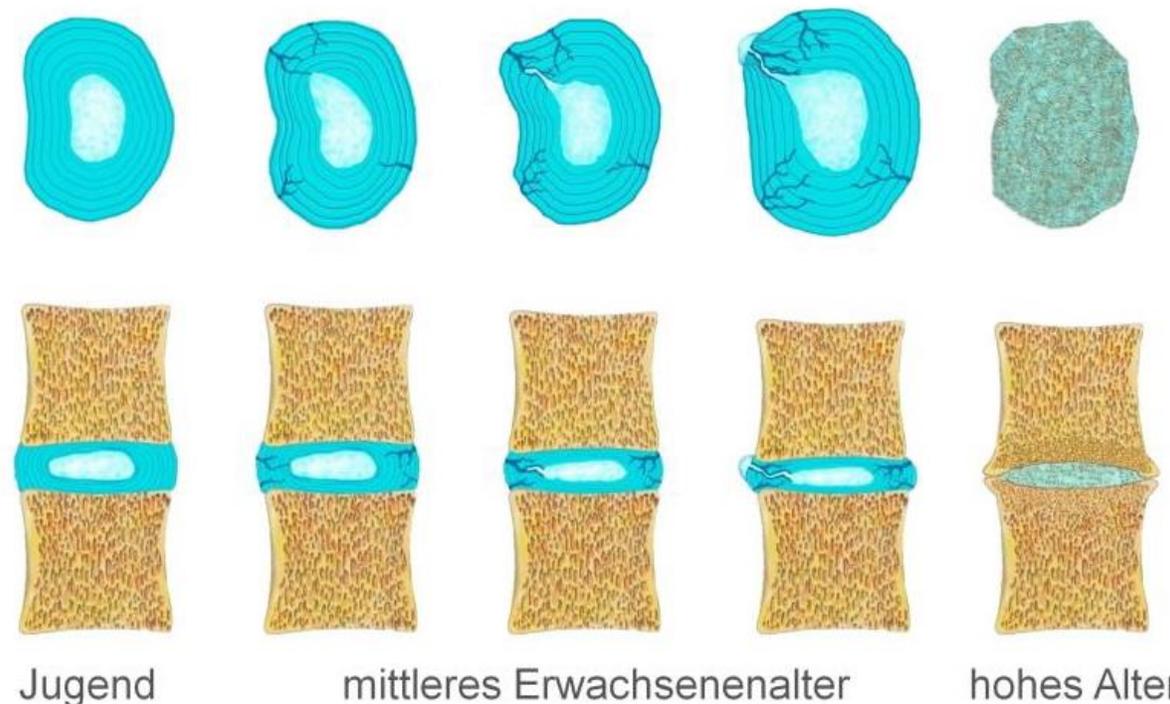


Bandscheibendegeneration

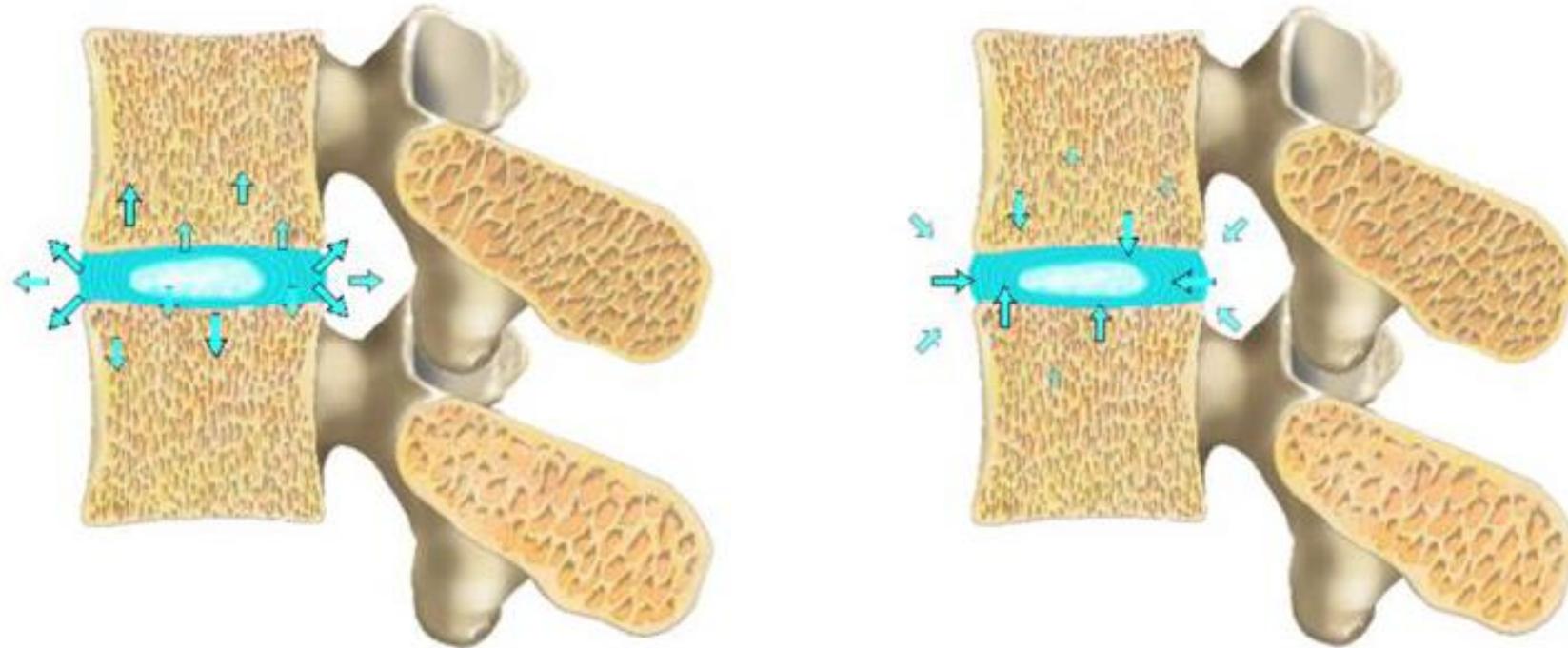


- Bandscheiben degenerieren mit dem Alterungsprozess (**schon ab dem 20. Lebensjahr**)
- Gewebe verändert sich, die Wasseraufnahmefähigkeit der Bandscheibe wird geringer und sie „trocknet aus“
- Dadurch wird die Pufferfunktion vermindert
- Es kann zu Rissen im Faserring kommen, wodurch der Bandscheibenkern nach außen dringen kann

Bewegung im Sinne von Druckbelastung und Entlastung ernährt die Bandscheibe und Degeneration bleibt aus!



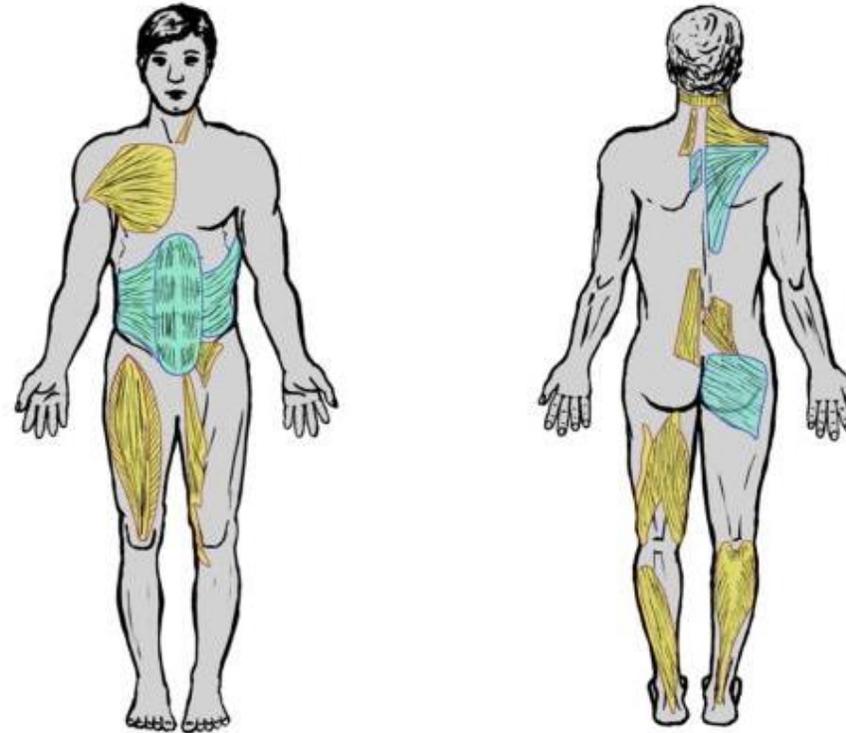
Belastung und Entlastung



Muskelschwäche und Muskel-Verkürzung

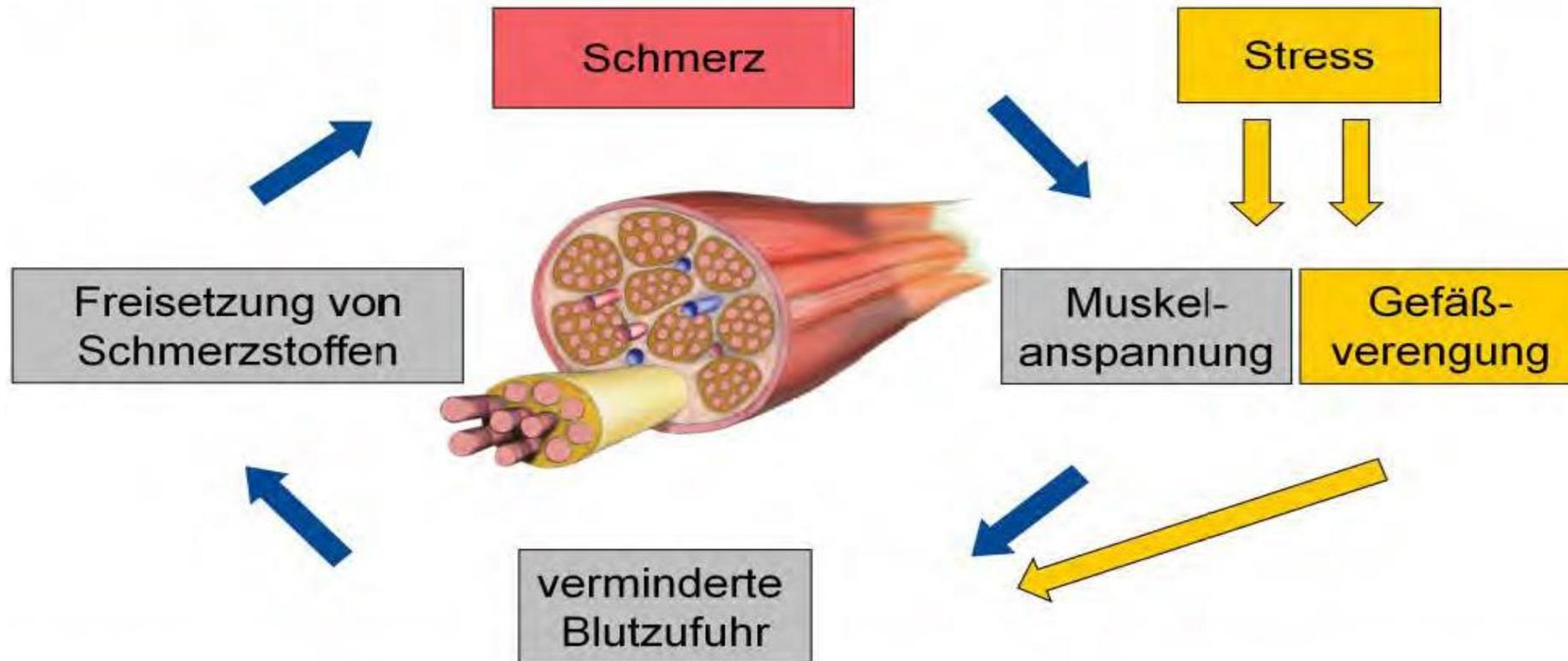


Sitzen vorm Bildschirm mit krummen Rücken, beiden Armen in Vorhalte und Kopf im Nacken/Kinn nach vorne geschoben, wodurch die Brust- und Nackenmuskulatur verkürzt und obere Rückenmuskulatur und Schulterblattmuskulatur abschwächen

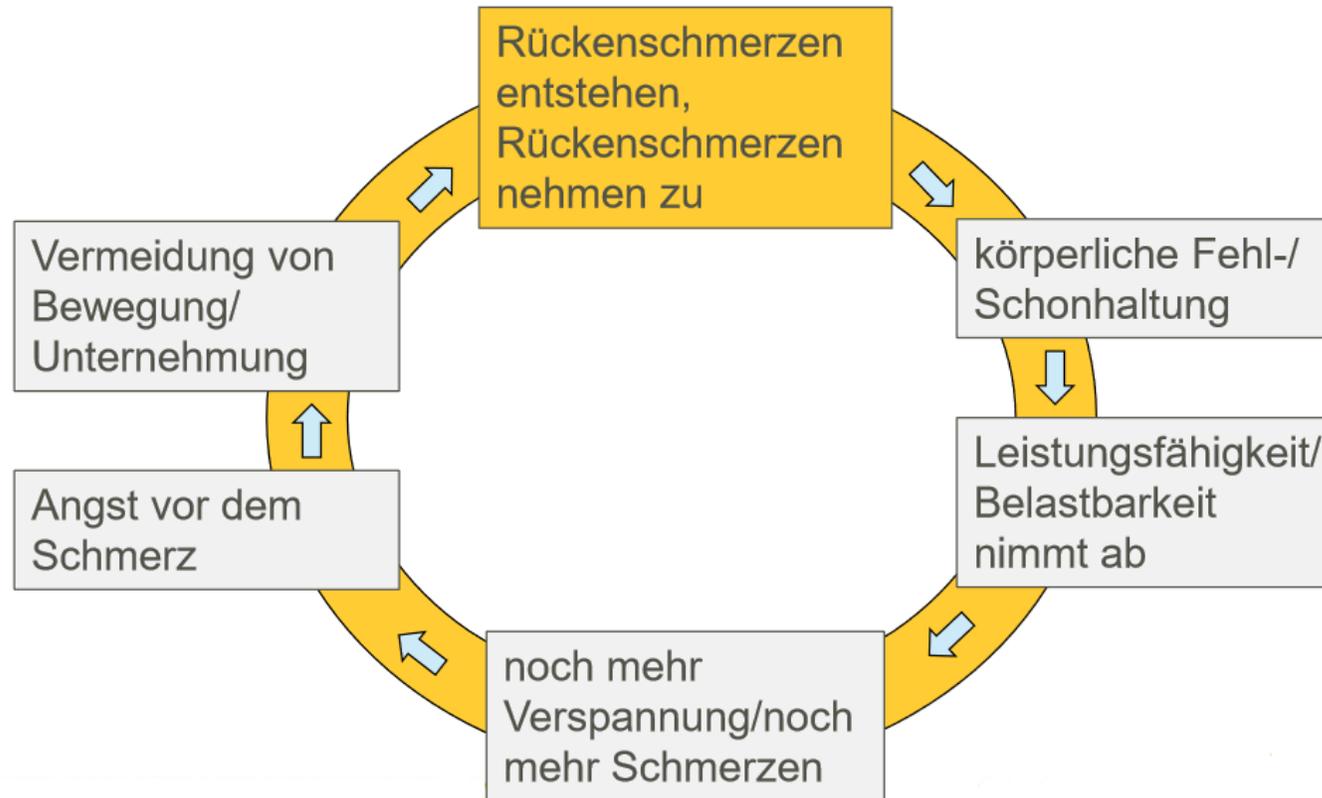


 verkürzt
 abgeschwächt

Muskelspannung- Schmerz- Mechanismus



Verhindern eines Teufelskreises



Belastung/ Ressourcen



Ressourcen sind zur Verfügung stehende Mittel und Möglichkeiten (Gesundheitstraining, Stressmanagement etc.), um mit den Aufgaben und Belastungen umzugehen

Ressourcen dienen zu einer Entschärfung der Belastungssituation ohne diese selbst zu verändern.

Ergonomisches Stehen



ungünstig



günstig



ungünstig



günstig

Ergonomisches Sitzen



ungünstig



günstig



ungünstig



günstig

Ergonomisches Heben/ Tragen



ungünstig



günstig



ungünstig



günstig



ungünstig



günstig

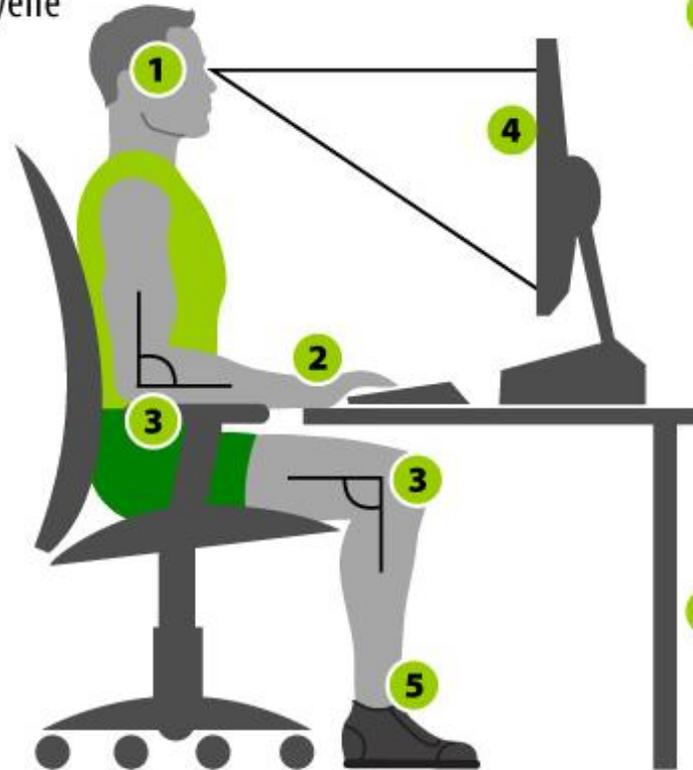
Ergonomie am Arbeitsplatz



1 Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen

2 Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen

3 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel



4 Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte parallel zum Fenster stehen.

5 Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker nutzen.

„Quelle: Nach Ares Tape“

You can find the presentation for download on



www.phi-muenchen.de



„Gesundheitstipps vom PHI“



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Fragen?**

Die eigene Entscheidung!

