

2. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Dr. Paul Scheibenpflug

Bewegung im Betrieb – Dimensionen und Umsetzungserfahrungen

Dimensionen der Thematisierung von Bewegung mit konkreten Beispielen

Arbeitsaufgaben nehmen Bewegungsnotwendigkeiten scheinbar vorweg: „Ich mache ja ohnehin Bewegung“. Beschäftigte müssen sich als Bewegende in einem von ihnen gestaltbaren Umfeld erleben können.

Belastende Bedingungen ändern

Haltungen

Bewegungsabläufe

Belastungsdauer

mit Hilfe verhältnispräventiver Maßnahmen

Arbeitsplatzgestaltung

Beratung bezüglich geeigneter Arbeitsmittel

Optimierung von Arbeitsabläufen

Flexiblere bzw. strukturiertere Arbeitsorganisation (Pauseneinteilung, Arbeitstempo, Hebe- und Tragehilfen)

mit Hilfe verhaltenspräventiver Maßnahmen

Bewegungsqualität bezogen auf die konkreten Arbeitsaufgaben

Innere Einstellung verändern / Gelassener bleiben können

Stressabbau, Umgang mit Stress, Stresswahrnehmung

Körperbewusstsein schulen

Entspannungstraining, Qi Gong

Gemeinsam bewegen (im Team, Partnerübungen)

Gezielt ausgleichend reagieren

Dann, wenn ich es brauche Auszeit! Das Gegenteil machen! Abkoppeln von dem was mich in Stress bringt: Aufgaben und Arbeitstempo.

Ausgleichsübungen: Gezielter Haltungs- und Bewegungswechsel (nicht nur dynamisches Sitzen, sondern auch Stehen, Hantieren, Knien, Heben, usw.)

Tätigkeitswechsel

Belastbarkeit erhöhen

Je besser die Kondition, um so schneller erhole ich mich, um so weniger muss ich Schonhaltungen einnehmen, um so mehr Ressourcen habe ich in Krisensituationen.

Rumpfmuskulatur stärken, Dysbalancen beseitigen: Missverhältnis zwischen Aktions- und Haltemuskulatur abbauen, negativen „Matthäus-Effekt“ verhindern

Herz-Kreislauf-Training

Müdigkeit auch im Alltag geringer

Gleichgewichtsschulung: Balance halten trainiert auch Beweglichkeit, nicht nur aus Gründen der Arbeitssicherheit

Koordinationstraining: Lernfähigkeit erhalten, Bewegungsangebote inszenieren, Akzeptanz herstellen

Expertenorientierte Ansätze

Arbeitsmedizinische Betreuung: Setzen an bei „Belastungen ändern“, kommen ansonsten kaum über die Sensibilisierungsebene hinaus, haben aber die Aufgabe, Unterweisungen zu organisieren (AschG § 81(3.11))

Bewegung im Betrieb – Betrieb in Bewegung: 1992 von der AUVA initiiert, Fachleute (Sportlehrer, Sportwissenschaftler, usw.) wurden als Multiplikatoren fortgebildet, um Bewegungsangebote in die Betriebe zu tragen

Insiderorientierte Ansätze

Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter: Aufbauend auf den Erkenntnissen von BIB ein Projekt der OÖ-GKK: Insider werden in Zweitagesseminaren und einem Follow-up so weit motiviert und befähigt, dass sie ihre Mitarbeiter selbst in Bewegung bringen. Schwerpunkt: Ausgleich und Bewegungsqualität

Gestalten und bewegen: Aufbauend auf MbM initiiert von der OÖ-GKK gemeinsam mit der AUVA/UVD Linz: Einbeziehung ergonomischer Aspekte mit Arbeitsplatzbegehungen. Betriebsinterne Veranstaltungen.

Medienorientierte Ansätze

Folder (AUVA: „Clever vorsorgen“, AK: „Was mich stützt und bewegt“, Webseiten und CD-Roms (z.B. BIB-Software oder Rückenaktiv), MbM-Newsletter

Branchenorientierte Ansätze

BAUfit: AUVA-Projekt gemeinsam mit Wellcon, Joanneumresearch und IBO: wissenschaftliche Studie über Stress am Bau mit verschiedenen Interventionen auf Bewegungsebene

Lehrlinge in Bewegung: Von der OÖ-GKK initiiert, von der VOEST übernommenes Schwerpunktprogramm, bei dem in mehreren Stufen Lehrlinge lernen, körpergerecht zu arbeiten.

Bewusst bewegt am Bauernhof: Multiplikatorenprojekt der Sozialversicherungsanstalt der Bauern mit Grundlagenarbeit

Gesunder Lebensmittelhandel: Auf Initiative des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger. Aufbauend auf einer Grundlagen- sowie Machbarkeitsstudie wurden Fortbildungsmodulare für Filialleiter und Mitarbeiter für eine Lebensmittelkette (LÖWA) ausgearbeitet.

Ausblick: Heuer ist europäisches Schwerpunktjahr „MSD-Erkrankungen“. Dies brachte wieder einige Impulse. In Österreich gibt es jährlich acht Millionen Krankenstandstage wegen Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat. Das ist aber nur die Spitze des Eisberges, auf diesem Gebiet gibt es noch viel zu tun und zu erforschen.

Dr. Paul Scheibenpflug; Jg. 1959, Doktorat in Kommunikations- und Sportwissenschaften, Moderatorenausbildung für Gesundheitszirkel in Essen, Trainer- (Leichtathletik) und Tanztherapeutenausbildung, Wirbelsäulentrainerausbildung, Seminarleiter für zahlreiche Institutionen und Firmen (u.a. VOEST, ÖBB, Telekom). Seit 1988 Leitung betrieblicher Gesundheitsförderungsprojekte: „Lehrlinge in Bewegung“ und „Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter“ (OÖ-GKK, VOEST Linz), „Gestalten und Bewegen“ (OÖ-GKK + AUVA), „Bewusst bewegt“ (ORF-OÖ), „Gesunder Lebensmittelhandel“ (Hauptverband der Sozialversicherungsträger, LÖWA), „Was mich stützt, was mich bewegt“ (ÖBB). Derzeit als arbeitsmedizinische Fachkraft bei der Firma Wellcon (Bereich: Bewegungsergonomie) bzw. freiberuflich tätig.