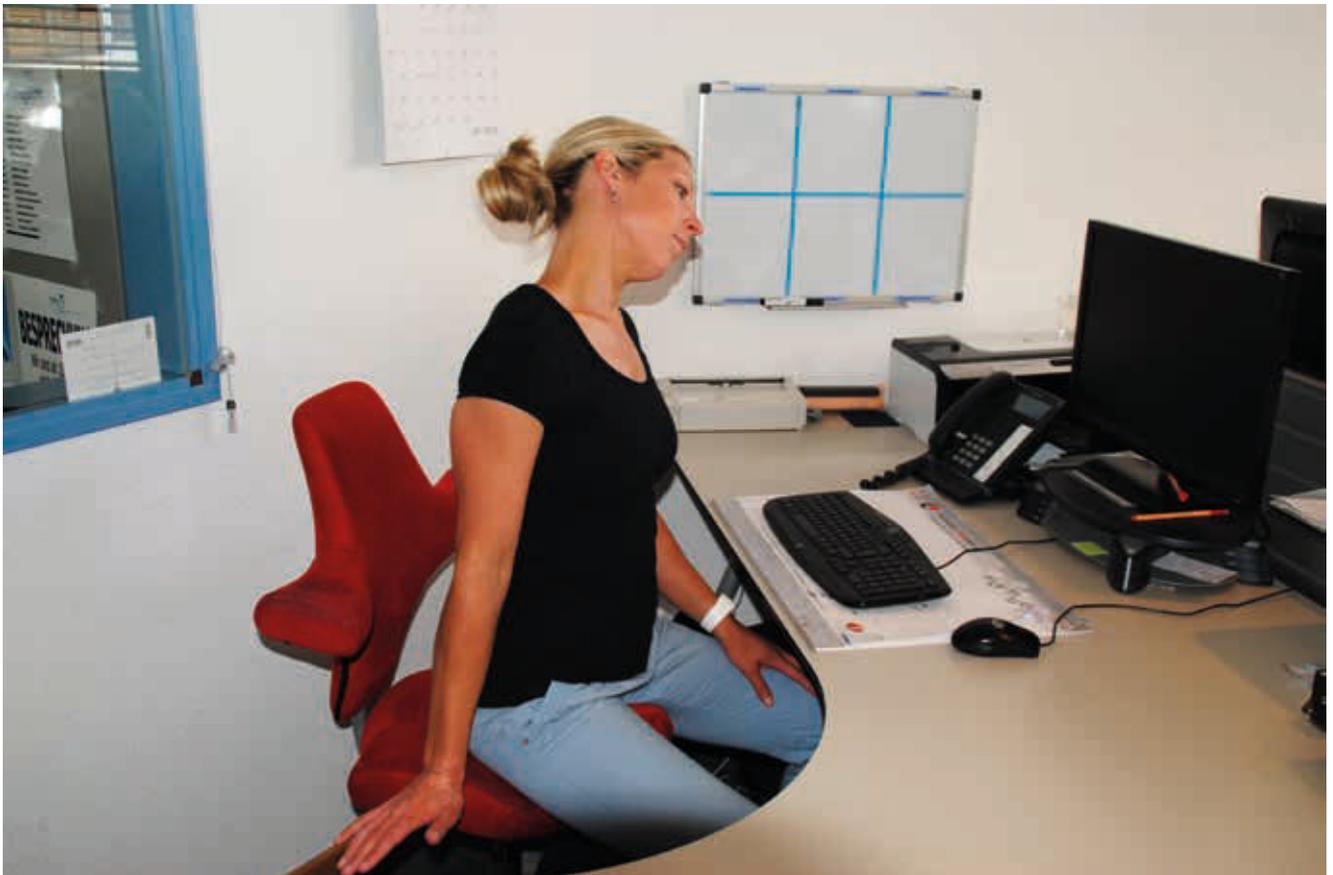


Günter Lehmann

# Die Physio-Sprechstunde im Betrieb



*Die Physio-Sprechstunde ist ein wichtiger Baustein im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung zum Erhalt und zur Verbesserung der Arbeitsgesundheit von Arbeitnehmern. Besonders Arbeitnehmer mit immer wieder auftretenden Beschwerden im Bereich des Bewegungssystems können durch die Physio-Sprechstunde wertvolle Hilfe und Lösungsmöglichkeiten erfahren. Unternehmen gewinnen durch das Angebot der Physio-Sprechstunde einen besonderen Mehrwert, weil die Arbeitsfähigkeit von betroffenen Mitarbeitern wieder verbessert werden kann.*



Im Rahmen von Fehlzeitenanalysen von Unternehmen liegen Arbeitsunfähigkeiten aufgrund von Muskel- und Skeletterkrankungen häufig an erster Stelle. Der Gesundheitszirkel des Unternehmens greift gerne auf das Angebot der *Physio-Sprechstunde* zurück, weil diese Maßnahme individuell und gezielt auf die vorhandenen Probleme des Mitarbeiters ausgerichtet ist. Bei der Identifizierung arbeitsbedingter Belastungsstörungen arbeitet der Physiotherapeut für Betriebliche Gesundheitsförderung eng mit den Akteuren des Gesundheitszirkels (Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin und Personalentwicklung) zusammen. Gemeinsam mit den zuständigen Ansprechpartnern des Gesundheitszirkels werden Lösungsvorschläge erarbeitet.

### Charakteristik

Die *Physio-Sprechstunde* soll keine ärztliche Diagnostik oder physiotherapeutische Behandlung ersetzen. Stattdessen ist es Aufgabe des physiotherapeutischen Gesundheitsförderers, gemeinsam mit dem betroffenen Mitarbeiter arbeitsbedingte Belastungsstörungen zu identifizieren und geeignete Interventionen auf den Weg zu bringen.

### Zielgruppen

Zur Zielgruppe der *Physio-Sprechstunde* gehören Mitarbeiter mit

- immer wieder auftretenden Beschwerden des Bewegungssystems wie Gelenk- und Rückenbeschwerden,
- Spannungs-Regulationsstörungen, z. B. Schulter-Nacken-Beschwerden infolge von hypertoner Schulter-Nacken-Muskulatur,
- Repetitive-Strain-Injury-Syndrom, z. B. mit Mausarm und HWS-Problemen,
- muskulären Dysbalancen aufgrund von einseitiger Arbeitshaltung,
- Kopf- und Nackenschmerzen bei der Bildschirmarbeit,
- Rücken- oder Kniebeschwerden, insbesondere bei starken Hebe-/Tragebelastungen.

### Vorgehensweise:

## Physio-Sprechstunde I

In einem umfassenden Gespräch mit dem betroffenen Mitarbeiter erfasst der Physiotherapeut zunächst die personenbezogenen Daten wie Name, Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und den Tätigkeitsschwerpunkt.

### Screening

Darauf folgt ein umfassendes Screening. So wird der Mitarbeiter z. B. befragt, welche Hauptbeschwerden bei ihm vorliegen und welche Zusammenhänge er zu seinen Arbeitsbelastungen sieht. Es ist von entscheidender Bedeutung, zu erfassen, wann und bei welchen Tätigkeiten

die Beschwerden auftreten oder sich verstärken. In diesem Zusammenhang wird der Mitarbeiter auch befragt, ob er bereits eigene gesundheitsfördernde Maßnahmen ergriffen hat. Kennt er z. B. Entlastungs- und Ausgleichsübungen, Übungen zur Spannungsregulation oder auch Arbeitstechniken aus der Rückenschule? Wenn ja, ist dabei auch zu erfassen, ob und wie sich die Maßnahmen bislang ausgewirkt haben und ob der Mitarbeiter die Entlastungs- und Ausgleichsübungen oder Arbeitstechniken aus der Rückenschule gut umsetzen kann.

### Physiotherapeutischer Befund

Im weiteren Schritt erfolgt eine physiotherapeutische Diagnostik und Befundaufnahme. Hierbei ist es von großer Bedeutung, u. a. Gelenk- und Rückenbeschwerden, spezifische Schmerzpunkte (Trigger- und Tenderpoints) sowie Funktionsstörungen von Gelenken, Muskeln und Faszien zu ermitteln. Mithilfe von umfassenden Beweglichkeitstests kann darüber hinaus festgestellt werden, ob gravierende Bewegungseinschränkungen vorliegen, ob im Seitenvergleich Differenzen festzustellen sind oder ob bestimmte Bewegungen Beschwerden hervorrufen. Auch Stabilisations- und Krafttests werden eingesetzt, damit z. B. muskuläre Insuffizienzen oder unzureichende Stabilisationsfähigkeiten erfasst werden können. Besonders bei Mitarbeitern ab 50 Jahren lohnt es sich auch, Gleichgewichtstests, wie z. B. den Einbeinstand oder das Achterkreisen, anzuwenden, um auch eventuellen Sturz- und Unfallrisiken entgegenwirken zu können.

### Befundbesprechung

Nach der Diagnostik und Befundaufnahme werden mit dem Mitarbeiter in einem ausführlichen persönlichen Gespräch alle relevanten Auffälligkeiten besprochen. Das Gespräch wird nicht defizit-, sondern ressourcenorientiert geführt. Es geht primär darum, dem Mitarbeiter zu vermitteln,

- welche effektiven Entlastungs- und Ausgleichsübungen er im Arbeitsablauf durchführen sollte,
- wie er seine aktive Pause gestalten kann,
- wie sich seine Arbeitstechnik optimieren lässt,
- welche ergonomischen Hilfsmittel ihm zur Verfügung stehen,
- mit welchen BGF-Angeboten er im Betrieb seine Arbeitsgesundheit stärken kann,
- mit welchen Übungsformen er zu Hause seinen Beschwerden entgegenwirken kann (wobei auch der Einsatz von Kleingeräten wie Theraband, Fitball, Leichthantel oder Faszienrolle und Faszienball angeregt werden kann),
- welche gesundheitsfördernden Aktivitäten für ihn in seiner Freizeit besonders empfehlenswert sind,
- welche gesundheitsfördernden Aktivitäten für ihn am vordringlichsten sind.

## Ausgleichs- und Entlastungsübungen



### Übung AE 1:

Seitliche Hals-/Nacken-Muskeln und Faszien dehnen

#### Ziel:

Vermeidung von Verspannungen, Kopfschmerzen, Schädigungen der Halswirbelsäule

#### Ausführung:

Wie abgebildet Ohr und Schulterdach voneinander entfernen, Hand nach unten stemmen

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: jede Seite ca. 12 Sekunden mehrmals täglich

Zu Hause: täglich jede Seite 60 Sekunden



### Übung AE 2:

Elementarübung mit Dehnungs- und Kräftigungsanteilen

#### Ziel:

Vermeidung von Verspannungen, Rückenschmerzen, Schädigungen der Wirbelsäule

#### Ausführung:

Wie abgebildet in Schrittstellung gehen, den Oberkörper dabei leicht vorneigen, Ferse auf den Boden drücken, Nacken und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule einstellen, Arme in außenrotierter Stellung (Daumen nach außen) hinter die Hüfte bewegen, dann 20–25 kleine Minifederungen (2–3 Zentimeter) mit den Armen nach hinten durchführen (auch die Wadendehnung berücksichtigen)

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: mehrmals täglich

Zu Hause: täglich 1–2 Mal 20–25 Minifederungen durchführen



### Übung AE 3:

Hintere Hals-/Nacken-Muskeln und Faszien dehnen

#### Ziel:

Vermeidung von Verspannungen, Kopfschmerzen, Schädigungen der Halswirbelsäule

#### Ausführung:

Wie abgebildet Hals von hinten mit beiden Händen umgreifen und Kopf vorsichtig schrittweise mehr und mehr nach unten bewegen

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: ca. 12 Sekunden mehrmals täglich

Zu Hause: täglich 1–2 Mal 60 Sekunden



### Übung AE 4:

Kräftigung der Hals- und oberen Rückenmuskulatur und zugleich Entlastung der Halswirbelsäule

#### Ziel:

Vermeidung von Überlastungen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Schädigungen der Halswirbelsäule

#### Ausführung:

Kinn leicht nach unten und nach hinten zum Nacken bewegen, den Hinterkopf gegen die eigenen Hände spannen, Ellbogen dabei nach außen spannen

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: ca. 12 Sekunden mehrmals täglich

Zu Hause: täglich 2–3 Mal 20 Sekunden

## Übungen der Wirbelsäulenhigiene



### Übung WS 1:

Wirbelsäulenhigiene, hintere Faszien-Muskelkette dehnen

#### Ziel:

Vermeidung von Verklebungen, Verspannungen, Beweglichkeitseinschränkungen, Schädigungen der Wirbelsäule

#### Ausführung:

Wie abgebildet Rücken rund machen, Knie ganz leicht beugen, Hände nach unten Richtung Fersen führen und ganz kleine Minifederungen (2–3 Zentimeter) durchführen, ca. 20 Mal

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: z. B. in der Pause 1 Mal 20 Minifederungen  
Zu Hause: mindestens 1 Mal täglich 20 Minifederungen durchführen



### Übung WS 2:

Wirbelsäulenhigiene, vordere Faszien-Muskelkette dehnen

#### Ziel:

Vermeidung von Verklebungen, Beweglichkeitseinschränkungen, Schädigungen der Wirbelsäule; Bandscheibenvorfall-Prophylaxe

#### Ausführung:

Wie abgebildet Rücken in die Streckung bewegen, Knie ganz leicht beugen, Arme über den Kopf strecken, ganz kleine Minifederungen (2–3 Zentimeter) in die Rückenstreckung durchführen, ca. 20 Mal

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: zwischendurch oder in der Pause 1 Mal 20 Minifederungen durchführen  
Zu Hause: mindestens 1 Mal täglich 20 Minifederungen



### Übung WS 3:

Wirbelsäulenhigiene, seitliche Faszien-Muskelkette, Flanke dehnen

#### Ziel:

Vermeidung von Verklebungen, Beweglichkeitseinschränkungen, Schädigungen der Wirbelsäule

#### Ausführung:

Wie abgebildet ein Bein nach hinten überkreuzen, den Arm der gleichen Seite über den Kopf führen und den Oberkörper zur Seite neigen, mit der anderen Hand das Becken zur Gegenseite schieben, dann mit dem Oberkörper und dem Arm kleine Minifederungen (2–3 Zentimeter) durchführen, ca. 20 Mal

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: z. B. in der Pause je Seite 1 Mal 20 Minifederungen  
Zu Hause: mindestens 1 Mal je Seite täglich 20 Minifederungen durchführen



### Übung WS 4:

Wirbelsäulenhigiene, diagonale Faszien-Muskelkette dehnen

#### Ziel:

Vermeidung von Verklebungen, Beweglichkeitseinschränkungen, Schädigungen der Wirbelsäule

#### Ausführung:

Wie abgebildet in Schrittstellung gehen, mit dem Oberkörper eine Rotationsbewegung über das vorgestellte Bein einleiten, mit dem Arm und dem Oberkörper ca. 20 kleine Minifederungen (2–3 Zentimeter) in die Rotation durchführen

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: z. B. in der Pause 20 Minifederungen je Seite  
Zu Hause: mindestens 1 Mal je Seite täglich 20 Minifederungen durchführen

## Übungen Faszienball-Massage



### Übung Fa-Ma 1:

Eigenmassage und Schmerzpunktbehandlung mit dem Faszienball

#### Ziel:

Lösen von Verspannungen, Verklebungen und Schmerzpunkten

#### Ausführung:

Wie abgebildet den Faszienball zwischen Wand und oberen Rücken einklemmen. Jeweils links und rechts neben der Wirbelsäule kleine auf- und ab- oder kreisende Bewegungen durchführen, den Ball ggf. an der oberen, mittleren oder unteren Wirbelsäule platzieren, an auffällig schmerzhaften Stellen auch einmal einen Dauerdruck von 60–90 Sekunden durchführen (schmelzen in das Gewebe), bis der Schmerz deutlich geringer wird

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: z. B. in der Pause 3–5 Minuten

Zu Hause: alle 2–3 Tage (je nach Bedarf)



### Übung Fa-Ma 2:

Eigenmassage und Schmerzpunktbehandlung mit dem Faszienball

#### Ziel:

Lösen von Verspannungen, Verklebungen und Schmerzpunkten

#### Ausführung:

Wie abgebildet den Faszienball zwischen Wand und seitlicher Halswirbelsäule einklemmen, dann dosierte auf- und ab- oder kreisende Bewegungen durchführen

#### Dauer:

Im Arbeitsalltag: z. B. in der Pause 3–5 Minuten

Zu Hause: alle 2–3 Tage (je nach Bedarf)

### Zielvereinbarungen

Auf Grundlage des Screenings und der physiotherapeutischen Diagnostik werden mit dem Mitarbeiter gemeinsam realistische Ziele zur Stärkung seiner Arbeitsgesundheit und Verbesserung seines Wohlbefindens vereinbart. Die Zielvereinbarungen erfolgen schriftlich, sodass der Mitarbeiter immer wieder die Möglichkeit hat, sein eigenes Vorhaben in Erinnerung zu rufen und sich an den persönlichen Zielvereinbarungen zu orientieren.

### Einleitende Maßnahmen

In der ersten Physio-Sprechstunde werden bereits gezielte Eigenübungen wie Ausgleichs-, Entlastungs- und Stabilisationsübungen demonstriert und vom Mitarbeiter ausprobiert. Weiterhin werden kritische Arbeitsbelastungen simuliert und es wird besprochen, mit welchen Körperhaltungen und Bewegungsabläufen die Arbeitsweisen ggf. verbessert werden können.

### Folgetermine

Am effektivsten ist die *Physio-Sprechstunde*, wenn sie mit einem Ergonomie-Coaching und einem weiteren Beratungstermin verbunden wird. Aus diesem Grunde werden bei der ersten *Physio-Sprechstunde* bereits die weiteren Folgetermine abgesprochen.

## Ergonomie-Coaching

Das Ergonomie-Coaching sollte möglichst als persönlicher Coaching-Termin am Arbeitsplatz durchgeführt werden. Der Mitarbeiter kann seine Arbeitshaltung und stark beanspruchende Arbeitsabläufe demonstrieren und zeigen, wie er verschiedene Arbeitstechniken und Entlastungs- und Ausgleichsübungen anwendet. Vorhandene Ausführungsprobleme können direkt in der Arbeitssituation behoben werden. Ebenso lassen sich bei diesem Coaching-Termin auch verhältnispräventive Interventionen, z. B. die ergonomische Einstellung des Arbeitsplatzes, verwirklichen.



Arbeitshaltung tiefe Schrittstellung

Physio-Sprechstunde I	Ergonomie-Coaching	Physio-Sprechstunde II
<b>Ist-Analyse</b> • Screening • physiotherapeutische Diagnostik	<b>Demonstration des Mitarbeiters von</b> • Arbeitshaltung • erlernten Arbeitstechniken • Entlastungs- und Ausgleichsübungen	<b>Evaluation, Reflexion</b> • Retests • Stärkung der Selbstwirksamkeit • Abschlussgespräch
<b>Befundbesprechung</b>	<b>Optimierung von</b> • Arbeitshaltung • Arbeitstechniken • Entlastungs- und Ausgleichsübungen	<b>Beratung, Anregungen, Tipps</b> bei noch vorhandenen Problemen und Beschwerden
<b>Maßnahmenplanung</b>	<b>Verhältnisprävention</b> • Einstellung und Anpassung des Arbeitsplatzes	
<b>Zielvereinbarung, Planung der Folgetermine</b>		

## Physio-Sprechstunde II

### Abschlussgespräch und Evaluation

Beim zweiten *Physio-Sprechstunde*-Termin gibt der Mitarbeiter ein Feedback über die verabredeten gesundheitsfördernden Maßnahmen. Um die Selbstwirksamkeit des Mitarbeiters zu stärken, wird der Fokus zunächst auf die erfolgreiche Umsetzung von Aktivitäten gelegt. Es wird z. B. gefragt, welche Beschwerden behoben oder reduziert werden konnten und welche Aktivitäten eine Entlastung oder Verbesserung des Wohlbefindens bewirkten. Im Rahmen

**Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!®**



**Mit Lattoflex bekommt Ihr Bett ein richtiges Rückgrat.** 96 von 100 Testschläfern berichten von weniger Rückenschmerzen in nur 4 Wochen auf Lattoflex. Das Besondere: Lattoflex passt sich der natürlich geschwungenen Form des Rückens an. So wird dieser gleichzeitig gestützt und entlastet, damit Sie optimal entspannen und Ihre Bandscheiben regenerieren können.

Die beste Voraussetzung für einen rückenbeschmerzfreien, erholsamen Schlaf.

### Holen Sie sich den **Gratis-Ratgeber:**

„7 Gründe, warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann“ exklusiv von Lattoflex bereitgestellt unter:  
[www.lattoflex-ratgeber.com](http://www.lattoflex-ratgeber.com)



**lattoflex®**  
 schlafwerk

Telefon 04761 979-0  
[info@lattoflex.com](mailto:info@lattoflex.com) · [www.lattoflex.com](http://www.lattoflex.com)

der Evaluation werden die Testverfahren aus der ersten Sprechstunde angewendet, um feststellen zu können, ob sich z.B. Kraftwerte oder das Gleichgewichtsvermögen verbessert haben. Sollte der Mitarbeiter noch Umsetzungsprobleme oder Beschwerden haben, so bekommt er zusätzliche Anregungen und es werden weitere lösungsorientierte Strategien besprochen. Damit die wichtigsten Entlastungs- und Ausgleichsübungen von den Mitarbeitern auch nachhaltig ausgeführt werden können, erhält der Mitarbeiter spezielle Übungsanleitungen.

## Marketing

Zunächst einmal ist es wichtig, das Angebot der *Physio-Sprechstunde* sowohl den Unternehmen als auch den Krankenkassen im jeweiligen Wirkungsgebiet bekannt zu machen. Ich selbst habe neben meiner Homepage für meine Physiopraxis eine weitere Homepage speziell für meine Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Über diese Homepage konnte ich bereits einige Unternehmen und insbesondere die Techniker Krankenkasse als Kooperationspartner gewinnen. Die Techniker Krankenkasse bucht mich häufig im Rahmen von Gesundheitstagen, z.B. für die Gestaltung von Workshops, myofaszialen Check-ups, Rückenfit-Angeboten, aber auch für die *Physio-Sprechstunde*.

Im Vorfeld des Gesundheitstages stellt das Unternehmen eine Liste zur Verfügung, in dem sich die an der *Physio-Sprechstunde* interessierten Mitarbeiter im Halbstundentakt eintragen können. Das Unternehmen bekommt von mir für die Mitarbeiter die entsprechenden Vorinformationen, damit der Sinn und Nutzen dieses Angebots gut verständlich angekündigt werden kann. Bislang sind die Durchführungen der *Physio-Sprechstunden* außerordentlich positiv verlaufen und es entstand dabei immer wieder der Wunsch nach Implementierung dieses Angebots. Die verantwortlichen Akteure des Gesundheitstages erhalten von mir abschließend einen Flyer mit weiteren Informationen. Darüber hinaus empfiehlt es sich, sofort einen Nachbesprechungstermin zu vereinbaren. Eine weitere Möglichkeit, die *Physio-Sprechstunde* bekannt zu machen, besteht über die Außendienstmitarbeiter der Krankenkassen, die sich speziell um die lokalen Firmen kümmern. Im Rahmen ihrer eigenen Marketingstrategien machen sie auf die *Physio-Sprechstunde* aufmerksam, weil sie den Unternehmen ein attraktives BGF-Angebot unterbreiten möchten.

Selbstverständlich ist es darüber hinaus immer auch sinnvoll, mit den lokalen Firmen in Kontakt zu treten



und über eine ansprechende Präsentationsmappe und Flyer die entsprechenden BGF-Angebote bekannt zu machen. In unserem Netzwerk „Aktion BGF“ sind Homepage, Flyer, Visitenkarte, Roll-up und Briefpapier einheitlich aufeinander abgestimmt.

## Finanzierung der Physio-Sprechstunde

Es gibt unterschiedliche Finanzierungsmodelle für die *Physio-Sprechstunde*. In einem Unternehmen in Kassel führe ich die *Physio-Sprechstunde* z.B. wöchentlich durch. Dabei werden 50 % vom Unternehmen und 50 % von einer Krankenkasse getragen. In einem Unternehmen in Fulda übernehmen der Betrieb und eine Krankenkasse jeweils 45 % der Kosten und der Mitarbeiter leistet einen geringen Eigenanteil. Innerhalb von Gesundheitstagen erhalte ich mein Honorar komplett von der Krankenkasse, die mich für die *Physio-Sprechstunde* gebucht hat.

Bilder: Günter Lehmann



### Kontakt

Günter Lehmann  
 Physiotherapeut  
 Bahnhofstr. 20  
 34549 Edertal-Gifflitz  
 Tel.: 05623 930088  
 info@rueckenfit.de  
 www.rueckenfit.de