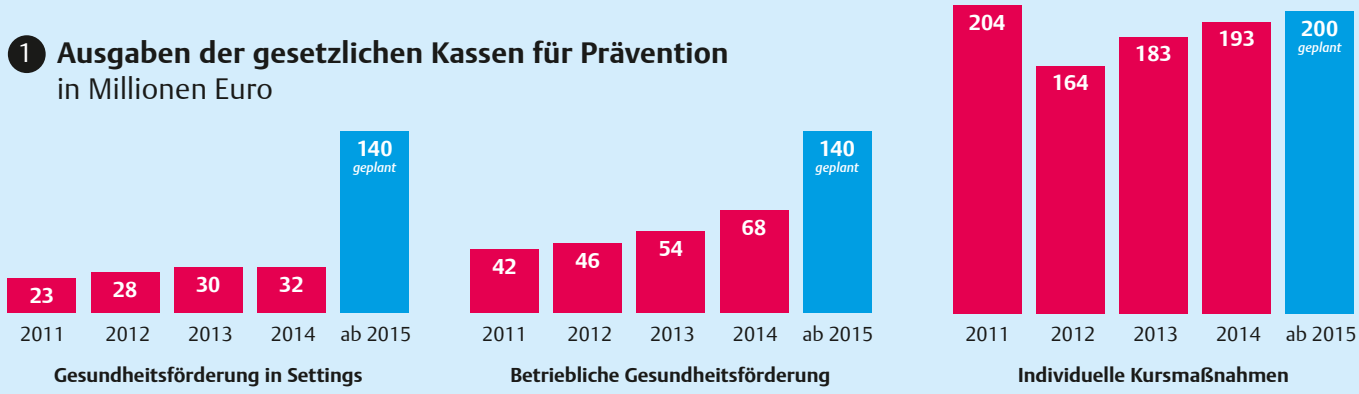
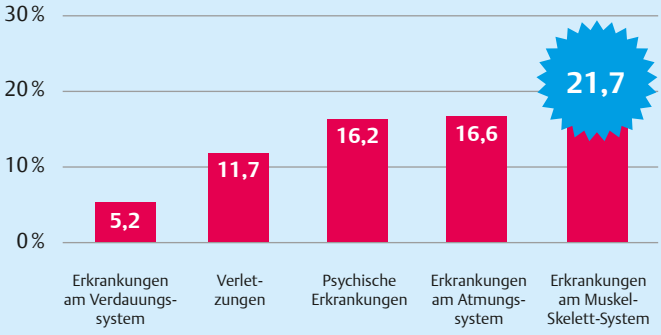
1 Ausgaben der gesetzlichen Kassen für Prävention
in Millionen Euro



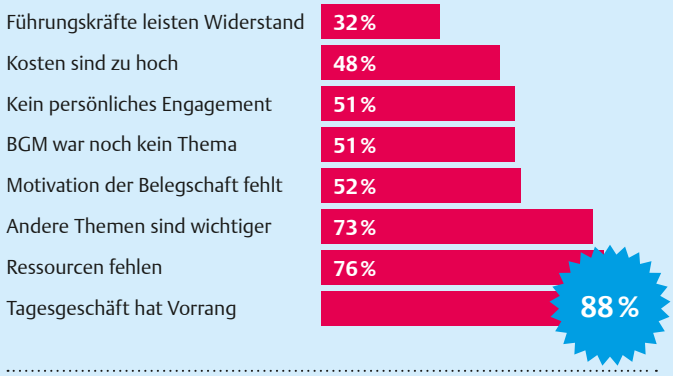
Quelle: Präventionsbericht 2012, 2013, 2014 und 2015 von GKV-Spitzenverband und Medizinischem Dienst des GKV-Spitzenverbandes [2]

2 Anteil der fünf wichtigsten Gründe an den Arbeitsunfähigkeitstagen



Quelle: DAK-Gesundheit/Gesundheitsreport; 2016 [4]

3 Was Firmen von Betrieblichem Gesundheitsmanagement abhält



Quelle: iga-Report 20, Motive und Hemmnisse für Betriebliches Gesundheitsmanagement; 2010 [5]

Gesundheit fördern

Das Konzept der allgemeinen Gesundheitsförderung und damit auch das der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) stammt aus den 1970er Jahren [1]. Durch das 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz sind die gesetzlichen Kassen dazu verpflichtet, jährlich knapp 500 Millionen Euro in Prävention zu investieren (ABB. 1). Das zeigt das enorme Entwicklungspotenzial in der BGF [2]. Seit 2008 werden zudem Unternehmen steuerlich unterstützt, wenn sie die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern. Sie können im Jahr pro Mitarbeiter 500 Euro steuerfrei in Gesundheitsangebote investieren [3], z.B. indem sie Präventionsangebote von Physiotherapiepraxen wie Check-ups oder Rückenkurse finanzieren. Darin können Therapeuten nicht nur Übungen vermitteln, sondern auch auf Gewohnheiten am Arbeitsplatz eingehen (PATIENTENINFORMATION, S. 28).

Literaturverzeichnis und Patienteninformation zum Download
www.thieme-connect.de/products/physiopraxis > „Ausgabe 11-12/16“

Gewinnen

Körperhaltungen

Wir verlosen zwei Exemplare des Buches „Körperhaltungen analysieren und verbessern“. Wer gewinnen will, klickt bis zum 31.12.2016 unter **www.thieme.de/physiopraxis** > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Haltung“.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Tipps fürs Büro

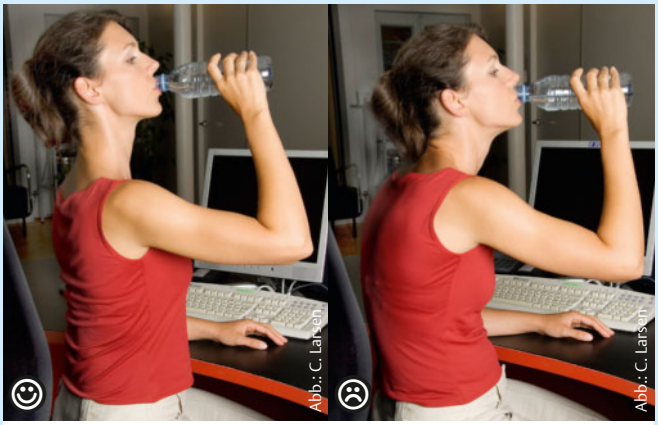
Die meisten Beschwerden am Bewegungssystem entstehen durch falsche Haltung, falsches Sitzen und falsche Bewegungen am Arbeitsplatz. Mit ein paar simplen Regeln und Übungen können Sie diesen Problemen entgegenwirken.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns:

Praxisstempel

Der Begrüßer

Ziel: Das Gegenüber richtig und haltungsgerecht begrüßen
Bewegung: Nehmen Sie eine lockere Haltung ein und richten Sie den Kopf so auf, dass im Nacken eine leichte Dehnung zu spüren ist. Geben Sie Ihrem Gegenüber die Hand, indem Sie die oberen Rippen des Brustkorbs flexibel mitdrehen.
Beachte: Achten Sie darauf, dass die Schulter während der gesamten Bewegung locker am Brustkorb hängt. Hand und obere Rippen bewegen sich nach vorn, während die Schulter dieser gerichteten Bewegung etwas „hinterherläuft".



Der Flaschentrinker

Ziel: Richtig trinken und dabei die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule nutzen und verbessern
Bewegung: Führen Sie die Flasche zum Mund und lassen Sie die Schulter locker hängen. Achten Sie dann darauf, dass Sie Ihre Rückbeugebewegung auf den mittleren Wirbelsäulenabschnitt beschränken und nicht nur den Kopf nach hinten abknicken.
Beachte: Versuchen Sie ein Hohlkreuz im Lendenbereich zu vermeiden, indem Sie während des Trinkens leicht die Bauchmuskulatur anspannen.

Die Maus

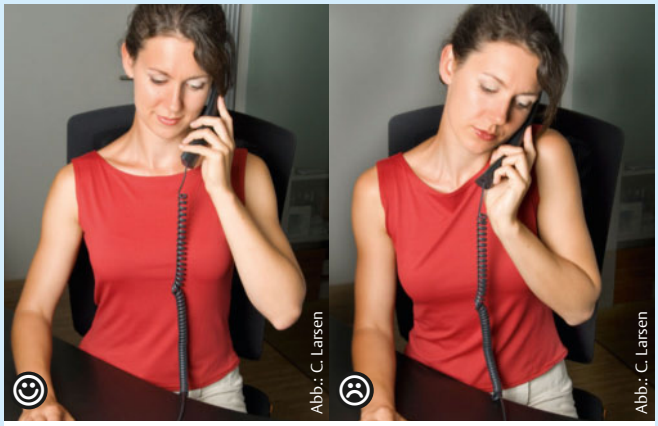
Ziel: Die Computermaus richtig bedienen
Bewegung: Umgreifen Sie die Maus bogenförmig. Der Mittelfinger bildet die Verlängerung des Unterarms, der Ellenbogen zeigt etwas zur Seite. Lassen Sie die Schulter dabei locker hängen. Während Sie mit Daumen und Kleinfinger das Gerät bewegen, senken Sie Ihre Schulter nach hinten unten. Mit Zeige- und Mittelfinger betätigen Sie die Tasten.
Beachte: Achten Sie darauf, dass Sie die Maus ohne übermäßige Aktivität der Schulter bedienen und das Handgelenk nicht abknicken. Anfangs können Sie mit der freien Hand helfen, die Schulter des Mausarms bei der Bewegung nach unten zu führen.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

 © Georg Thieme Verlag Stuttgart

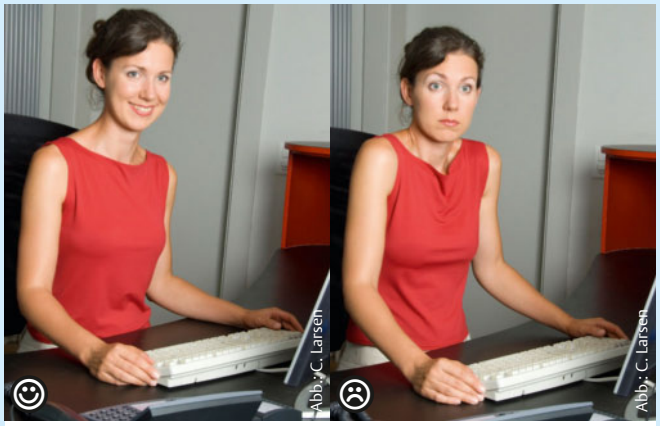
Der Sitzriese

Ziel: Die richtige Schreibposition am Computer finden
Bewegung: Setzen Sie sich mit aufgerichteter Wirbelsäule auf einen Stuhl. Lassen Sie aus dieser Position das Kinn etwas nach vorne absinken – der Blick bleibt geradeaus gerichtet. Ziehen Sie dann den Kopf nach oben, als befände sich am Hinterkopf eine Schnur. Die Schultern bleiben entspannt und der Blick ist auf den Monitor gerichtet.
Beachte: Vermeiden Sie es, die vordere Halsmuskulatur anzuspannen, sondern lassen Sie das Kinn mit der Schwerkraft absinken. In der Endposition sollten Sie ohne Pressdruck sprechen können.



Der Telefonierer

Ziel: Die richtige Position finden, um entspannt zu telefonieren
Bewegung: Bevor Sie das Telefon bedienen, drehen Sie Kopf und oberen Rumpf mit aufgerichteter Wirbelsäule zum Gerät. Greifen Sie dann ohne übermäßige Muskelspannung zum Hörer und führen diesen ans Ohr. Stellen Sie sich dabei eine langsam fallende Schulter vor. Der Kopf bleibt aufgerichtet.
Beachte: Wenn Sie mehrmals am Tag telefonieren, bietet sich ein regelmäßiger Seitenwechsel an.



Der Unwissende

Ziel: Schulter- und Nackenmuskulatur entspannen
Bewegung: Stehen oder sitzen Sie aufrecht mit gerader Wirbelsäule. Ziehen Sie beide Schulterblätter zu den Ohren, die Arme bleiben dabei locker am Körper. Halten Sie die Position für etwa zwei Sekunden und lassen die Schultern dann wieder sinken. Dabei vergrößert sich der Abstand zwischen den Schulterblättern wieder.
Beachte: Führen Sie die Übung zu Beginn in ruhigem Tempo durch. Dabei sollte das Nachlassen drei Mal so lange dauern wie das Hochziehen der Schulterblätter. Prägen Sie sich die Endposition als richtige Haltung am Arbeitsplatz ein.

Der Klavierspieler

Ziel: Füße sensibilisieren und entspannen
Bewegung: Setzen Sie sich locker auf einen Stuhl, positionieren Sie die Füße ohne Schuhe parallel auf den Boden und richten Sie die Unterschenkel senkrecht zum Boden (ABB. A). Heben Sie nun abwechselnd den Vorfuß an, als würden Sie den Takt Ihres Lieblingssongs vorgeben (ABB. B).
Beachte: Wichtig ist, dass Sie die Zehen nicht in die Bewegung miteinbeziehen.

© Georg Thieme Verlag Stuttgart
Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.