

Rückengesundheitstage in der JVA Saarbrücken

Biomechanik-Check mit erstaunlicher Analyse

Für die Mitarbeiter der JVA Saarbrücken wurde im November 2009, an insgesamt vier „Rückengesundheitstagen“, eine Bewegungs-Analyse der Füße und Gelenke sowie eine Rückenrasterprojektion angeboten. Insgesamt haben 91 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter daran teilgenommen. Ein toller Erfolg !

Diese Gesundheitstage wurden von GMS. Gesundheitsmarketing Schuh, Saarlouis organisiert. Herr Schuh, von GMS. erklärte hierzu: „Vielen ist nicht bekannt, dass 70 Prozent der Rückenbeschwerden muskuläre Ursachen haben. Wie das Fundament ein Haus trägt, tragen uns unsere Füße. Fußfehlstellungen jedoch belasten höhere liegende Gelenke. Die Muskulatur muss diese Differenzen ausgleichen. Damit wird verständlich, dass dies, je nach Beanspruchung, zu Rücken- und HWS- Beschwerden führt.“

Jährlich verursachen Rückenschmerzen und dadurch bedingte Fehlzeiten etwa 5 Mrd. Euro Kosten. Rechtzeitig erkannt, kann mit präventiven Maßnahmen, z. B. angepassten Schuhen, Einlagen, Bandagen, therapeutischen oder ärztlichen Maßnahmen, möglichen chronischen Beschwerden und Schmerzen, vorgebeugt werden. Die Lebensfreude wird erhalten.“

Auf einem Laufband wurden Bewegungsstörungen von Fuß-Knie- und Hüftgelenke sowie Fußfehlbelastungen, von Experten der Firma Zender Orthopädie, Saarbrücken, analysiert



Ganganalyse auf dem Laufband.

Eine Videokamera nimmt dabei das Bewegungsbild auf und jeder Teilnehmer sieht, über einen Beamer auf einer Leinwand, sein eigenes Gangbild.

Ein unbewusster täglicher Bewegungsablauf, das Abrollverhalten, die Innen- und Außenrotation der Füße, ggf. Störungen und muskuläre Defizite werden sichtbar und erklärt. Zusätzlich wurde mit einer Laser-Raster-Projektion der Rücken vermessen. Eventuelle Fehlstellungen des Rumpfes und Beinlängendifferenzen können so exakt ermittelt werden. Dieser Biomechanik-Check ist wichtig für alle, die sich beruflich oder in der Freizeit viel bewegen und aktiv sind. Mit gutem Beispiel voran, nahmen auch die Leiterin der Dienststelle, Frau **Junker**, ihr Stellvertreter, Herr **Schütz**, an der Gesundheitsaktion teil. Auch **Helmut Bettscheider** vom Hauptpersonalrat und zahlreiche Kolleginnen und Kollegen waren nach dem Biomechanik-Check überzeugt, dass solche betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen sehr sinnvoll sind.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden individuell beraten. Die persönlichen Messergebnisse, Bilddokumentationen - wenn erforderlich auch Übungsprogramme - wurden ausgedruckt, besprochen und mitgegeben. Das Engagement des Ministeriums, der Vorgesetzten und des Personalrates, diese Gesundheitstage während der Arbeitszeit zu ermöglichen, wurde von den Beschäftigten sehr positiv beurteilt.

In einem abschließenden schriftlichen Feedback wurde die Gesundheitsaktion "Biomechanik-Check" von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit „sehr gut“ bewertet, mit dem Wunsch, dass noch weitere Gesundheitsaktionen durchgeführt werden.

In einer vom Veranstalter zusammenfassenden Bewertung wurde festgestellt, dass die erhobenen Befunde über vergleichbaren betrieblichen Werten liegen. Dies kann am höheren Durchschnittsalter oder weiteren Faktoren liegen, so die Firma GMS abschließend.