



## RÜCKEN *fit* am PC

# Schulungsprogramm

### Zielgruppen

- o Berufstätige am Bildschirmarbeitsplatz
- o Private PC-Nutzer > 2 h/d
- o Eltern von Kindern, die täglich > 2 h einen PC/Spielkonsolen nutzen
- o Multiplikatoren (Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Lehrer u.a.)

### Ziele

Primär- und Sekundärprävention von muskuloskeletalen Erkrankungen - auf Grund der PC-Tätigkeit – durch:

- o Wissensvermittlung, Sensibilisierung
- o Motivationsförderung
- o Individuelle Schulung
- o Anpassung an jeweiligen Arbeitsplatz
- o Förderung der Eigenverantwortung

→ Senkung der AU-Zeiten, Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Verbesserung der Lebensqualität

### Umsetzung

- o Strukturiertes Schulungsprogramm mit den Komponenten Vorträge, Seminare, Supervision am Arbeitsplatz, CD „Rückenfit am PC“
- o Abstimmung mit den regionalen Betriebskrankenkassen
- o Anpassung des Schulungsprogramms an individuelle Bedürfnisse und betriebliche Situation
- o Intranet- basierte Version
- o Optional: Intranet-Version mit ausdruckbaren Übungsprotokoll

OÄ Dr. med.  
A. Reißhauer  
Klinik für Physikal. Medizin  
und Rehabilitation  
Schumannstr. 20-21  
10117 Berlin

Tel: +49-30-450517118  
Fax: +49-30-450517912

Dr. G. Radde  
ZE Hochschulsport  
Hausvogteiplatz 5-7  
10117 Berlin

Tel: +49-30-20934869  
Fax: +49-30-20934870



## Schulungsprogramm „Rückenfit am PC“

### Vorträge

#### Inhalte:

- o Beschwerdebilder durch PC-Tätigkeit
- o Therapiemöglichkeiten
- o Ergonomie
- o Prävention
- o Vorstellung der CD

#### Erweiterungsoptionen:

- o Anatomische Grundlagen
- o medizinische Trainingstherapie
- o additive Therapieverfahren; z. B. Naturheilverfahren

#### Technische Möglichkeiten

- o CD-Rom
- o Videos
- o Dias
- o Biofeedback-Gerät

zeitlicher Rahmen: 1-3 Stunden

Veranstaltungsort: frei wählbar

Teilnehmerzahl: 10 - 50

### Seminare

#### Vorträge (s.o.)

#### Übungen

- o Auffinden der muskulären Dysbalancen
- o Ergonomisches Arbeiten am PC-Arbeitsplatz
- o Biofeedback
- o Übungsprogramm
- o Einführung in die CD

OÄ Dr. med.  
A. Reißhauer  
Klinik für Physikal.  
Medizin und  
Rehabilitation  
Schumannstr. 20-21  
10117 Berlin

Tel: +49-30-450517118  
Fax: +49-30-450517912

Dr. G. Radde  
ZE Hochschulsport  
Hausvogteiplatz 5-7  
10117 Berlin

Tel: +49-30-20934869  
Fax: +49-30-20934870



## Schulungsprogramm „Rückenfit am PC“

### Seminare / Übungen

#### Technische Möglichkeiten

- o CD-Rom
- o Videos
- o Dias
- o Biofeedback-Heimgeräte

zeitlicher Rahmen: 1,5 - 3 Stunden in Blockveranstaltungen oder mehreren aufeinander aufbauenden Veranstaltungen

Veranstaltungsort: frei wählbar

Teilnehmerzahl: 10 - 25

#### Supervision am Arbeitsplatz

- o Biofeedback am Arbeitsplatz
- o Übungsprogramm
- o Teamschulung

zeitlicher Rahmen: 1-3 Stunden in ein bis zwei Einheiten

Veranstaltungsort: Arbeitsplatz

Teilnehmerzahl: 1 - 10

OÄ Dr. med.  
A. Reißhauer  
Klinik für Physikal.  
Medizin und  
Rehabilitation  
Schumannstr. 20-21  
10117 Berlin

Tel: +49-30-450517118  
Fax: +49-30-450517912

Dr. G. Radde  
ZE Hochschulsport  
Hausvogteiplatz 5-7  
10117 Berlin

Tel: +49-30-20934869  
Fax: +49-30-20934870