

GESUNDHEITSPARCOURS

Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen:
„Heben – Tragen – Stehen – Wie mache ich es richtig?“



Ein Gesundheitsparcours mit simulierten Arbeitsplätzen macht gesundheitliche Prävention für die Teilnehmer erlebbar. Kammern und Verbände können mit Gesundheitsparcours die unterschiedlichsten Themen aufgreifen. Da Muskel-Skelett-Erkrankungen die Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit sind, erhalten Sie hier Anregungen für einen Parcours zum Thema „Ergonomie“. Ein solches Angebot kann sich im Endeffekt bei Ihren Mitgliedsbetrieben in barem Geld auszahlen.

>> Wieso das Thema Ergonomie?

Das Thema „Ergonomie“ ist für alle Branchen wichtig. Seit Jahrzehnten verursacht die Diagnosegruppe der Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) die meisten Arbeitsunfähigkeitstage: Etwa 26% aller Arbeitsunfähigkeitstage sind jährlich darauf zurückzuführen (vgl. beispielsweise [BKK Gesundheitsreport 2009](#)).

Durch Maßnahmen zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und zur arbeitsplatznahen Bewegungsförderung können Belastungen minimiert, Muskel-Skelett-Erkrankungen vorgebeugt und damit auch Fehlzeiten und Störungen im Betrieb reduziert werden.

>> Für wen eignet sich das Konzept?

Der im Folgenden beschriebene Gesundheitsparcours wurde mit Auszubildenden erprobt. Die „Mitmach“-Angebote eignen sich jedoch auch für andere Zielgruppen wie Mitarbeiter, Führungskräfte oder Unternehmer.

Prinzipiell können Kammern und/oder Verbände derartige Gesundheitsparcours selbständig durchführen. Oft ist es jedoch sinnvoll, sich externe Unterstützung durch Experten zu beschaffen (für potenzielle Partner siehe [„Tipps: Externe Unterstützer gewinnen“](#)).

>> Wieso die Aktionsform „Gesundheitsparcours“?

Diese Methode mit „Mitmach“-Angeboten an simulierten Arbeitsplätzen eignet sich für unterschiedliche Themenbereiche der gesundheitlichen Prävention. Zum Schwerpunkt „Ergonomie“ können mit den Parcours besonders gut

- arbeitsplatzspezifische Belastungsfaktoren aufgezeigt werden,
- die Selbstwahrnehmung des Muskel-Skelett-Systems mit Hilfe von Übungen und arbeitsmedizinischen Messverfahren unterstützt werden, sowie
- Anleitungen zur Verhältnis- und Verhaltensprävention gegeben werden.

>> Was sind die Rahmenbedingungen zur Durchführung eines Parcours?

Finanzierung:

Die Finanzierung ist auch bei knappen Budgets möglich: Prüfen Sie, ob z.B.

- ... Berufsschulen, Bildungswerke (beispielsweise des Handwerks), Kommunen oder sonstige Anbieter kostenfrei Räume zur Verfügung stellen
- ... ob kooperierende Organisationen eigene Referenten einbringen, und
- ... ob ehrenamtliche Unternehmer Ihres Verbandes/Ihrer Kammer nach einer Einweisung Stationen des Parcours betreuen können.

In vielen Branchen sind die Stationen des Gesundheitsparcours, die einzelne Arbeitsplätze simulieren, gut über kostenfreie Materialien nachzubauen. Teilweise verfügen die Kooperationspartner über entsprechende Ausstattungen und Zubehör.

Voraussetzung der Referenten:

Sie sollten über Kenntnisse im Bereich Arbeits- und Gesundheitsschutz, Gesundheitsförderung und Ergonomie verfügen.

Öffentlichkeitsarbeit & Bewerbung:

Es ist sinnvoll die Veranstaltung vor und insbesondere auch nach der Durchführung über die Medien der Region (z.B. Tageszeitungen) und der Partner sowie über mündliche Kommunikationswege verbreitet werden. Dies fördert die öffentliche Wahrnehmung und das Image aller Beteiligten. Nehmen Sie sich auch die Zeit, in Ihren Kammer- und Verbandsmedien sowie Veranstaltungen darüber zu berichten. Am Besten greifen Sie dabei auch Handlungstipps zur Vorbeugung von Muskel-Skelett-Erkrankungen auf.

Geben Sie nicht nur den Teilnehmern, sondern auch Multiplikatoren Hintergrundmaterial und Kontaktdaten für Rückfragen (z.B. den Berufsschullehrern oder Ehrenamtlichen Ihres Verbandes/ Ihrer Kammer).

>> Welchen Aufbau hat der Parcours?

Das didaktische Grundkonzept des Gesundheits-Parcours kann auf insgesamt drei Modulen aufbauen:

► Sensibilisierendes Modul:

Im Rahmen eines kurzen Vortrags werden die Teilnehmer in die Themen gesundheitliche Prävention, Ergonomie, Anatomie und Biomechanik eingeführt. Hierbei ist es sinnvoll sie gleich zu Beginn in den Vortrag einzubeziehen (z.B. mit Fragen oder als „Anschauungsmodell“ für Körperhaltungen).

► Vertiefendes Modul:

Den Teilnehmern werden anschließend an simulierten Arbeitsplatz-Stationen Maßnahmen der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und der Bewegungsförderung aufgezeigt. Da an den Stationen auch Verhaltensweisen erprobt werden, ist eine Teilnehmerzahl von max. 10 Personen pro Arbeitsplatz zu empfehlen.

Übersteigt die Anzahl der Kleingruppen die Anzahl an simulierbaren Arbeitsplätzen, können auch allgemeine Stationen zum Thema „Ergonomie“ eingefügt werden. Für solche Fälle verfügen insbesondere Krankenkassen häufig über generelle Mitmachangebote (z.B. zum Muskelaufbau oder zur Entspannung) oder [Computer-Simulations-Programme](#), die eigene Bewegungsmuster veranschaulichen. Der Teilnehmer-Wechsel zur nächsten Station kann mit einem Signalton (z.B. Gong oder Klingel) angezeigt werden.

► Aktivierendes Modul:

Bei einer **aktiven Mini-Pause** werden fünf- bis zehninminütige Bewegungseinheiten in der Gruppe erprobt, die aus Atem-, Haltungs- und Rückenübungen bestehen und muskulären Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule vorbeugen. Die aktive Mini-Pause hat einen zusätzlichen Nebeneffekt: Sie sorgt für einen freien Kopf und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Um den Lerneffekt zu verstärken, kann man die Teilnehmer z.B.

- ein Gesundheits-Quiz ausfüllen lassen, das Fragen zu jeder Arbeitsplatz-Station enthält,
- Erlerntes auf Metaplankarten notieren und auf ein gemeinsames Schaubild anpinnen lassen oder
- im Gespräch per „Blitzlicht“-Verfahren das neu erworbene Wissen reflektieren lassen.

>> Wie wird der Gesundheitsparcours evaluiert?

Die Evaluation des Gesundheitsparcours sollte mindestens zwei Schritte umfassen:

- Feedback der Teilnehmer, z.B. anhand eines schriftlichen Fragebogens
- Selbsteinschätzung und -bewertung der Organisatoren und Referenten, z.B. als Gespräch.

Zusätzliche Evaluationskriterien können z.B. die Teilnehmerzahl und die Antworten im Rahmen der „Blitz-Umfrage“, des Quiz o.ä. sein. Wer nicht nur die Lerneffekte überprüfen möchte, sondern auch wissen will, ob das Vermittelte im Betrieb angewendet wird, kann z.B. stichprobenartig Gespräche mit Inhabern der Ausbildungsbetriebe führen.

>> Wer beteiligte sich im Fallbeispiel des Einzelhandelsverbandes?

Im Rahmen des Aktionsbündnisses „Erfolgreich und gesund im Einzelhandel“ brachten sich Referenten aus dem Verband, zweier Krankenkassen, der Berufsgenossenschaft sowie eines Forschungs- und Beratungsunternehmens ein. Für die Dauer des Parcours stellte auch ein Unternehmer der Region kostenfrei Materialien zur Verfügung, die zur Simulation der Arbeitsplätze dienten. Die kooperierende Berufsschule stellte den Veranstaltern an zwei Schultagen ihre Aula zur Verfügung, so dass rund 200 Auszubildende erreicht werden konnten.

Der Parcours wurde unter der Leitung des Einzelhandelsverbandes Hessen Nord e.V. und der Gesellschaft für Personaldienstleistungen mbH erprobt.



>> Wie wurden die Arbeitsplätze simuliert?

Es wurden folgende Arbeitsplätze nachgestellt:

- der Kassen-Arbeitsplatz
- der Transport- und Lager-Arbeitsplatz und
- der Verkaufstresen

Zu a):

Thematischer Schwerpunkt am Kassensarbeitsplatz ist das ‚richtige‘ Sitzen und Heben. Dargelegt wird dies einerseits am Beispiel der Kassenbox (auf dem Tisch sollten der Platzbedarf, Arbeitsbereich, Armreichweite und Beinraum eingezeichnet sein). Andererseits werden gesundheitsförderliche Bewegungsabläufe bei der Wareneinführung, dem Warenabfluss und der Warenhandhabung etc. erprobt.



Zu b):



Thematischer Schwerpunkt am Transport- und Lagerarbeitsplatz ist das richtige Heben und Tragen, das an Beispielen des Be- und Entladens von Waren, an Möglichkeiten zur Verringerung der Lastgewichte und zur Nutzung von Hilfsmitteln u.a.m. illustriert wird.

Zu c):

Am Verkaufstresen wird das gesunde Stehen und Gehen thematisiert. Im Mittelpunkt der Ausführungen stehen typische Belastungen des Halteapparates und des Gefäßsystems, Möglichkeiten zum Belastungsabbau, die Beschaffung des Fußbodenbelags, das richtige Schuhwerk etc.



>> Wie erfolgte die Nachbereitung des Parcours?

In diesem Beispiel erhielten nicht nur die Parcours-Teilnehmer eine ausführliche Dokumentation zum Thema. Es wurden auch Kurzartikel in der regionalen Presse sowie in Branchen- und Verbandszeitschriften platziert. Darüber hinaus informierte ein überregionaler, arbeitsmedizinischer und sicherheitstechnischer Ratgeber des Verbandes über Tipps zum Thema „Ergonomie“.

Das in dem Gesundheitsparcours vermittelte Wissen wurde in Faktenblättern schriftlich aufbereitet

und bundesweit über den Hauptverband des Deutschen Einzelhandels den Mitgliedern zur Verfügung gestellt, nach dem Prinzip:

Auch regionale Aktivitäten können bundesweiten Nutzen bringen.

>> Wie wurden die Veranstaltung bewertet?

In der Teilnehmer-Befragung zeigte sich, dass viele Auszubildende an Wissen dazu gewonnen haben (als Beispiel siehe „Bewertungsbogen“). Einige Unternehmer berichteten im Nachhinein bei anderen Kontakten zu den Organisatoren, wie ihre Auszubildenden das im Parcours vermittelte Wissen in den Betrieb getragen haben. Es gab zusätzlich unaufgefordert mehrere Leserrückmeldungen auf Artikel in den Regionalzeitungen.

Die Berufsschullehrer lobten besonders die „improvisierten“, nachgebauten Arbeitsplätze bzw. dass es kein „durchgestylter“ Gesundheitsparcours war. Dies hat den positiven Nebeneffekt, dass die Veranstalter den Wunsch der Schule nach weiteren Gesundheitsparcours relativ leicht und kostengünstig erfüllen können. Es äußerten zudem mehrere Lehrer ihr Interesse an weiterführenden Materialien, um das Thema „Ergonomie“ im Unterricht mit den Schülern nachzubereiten.

>> Welches waren die zentralen Erfolgsfaktoren des Gesundheitsparcours?

Zum Erfolg beigetragen haben

- das Anknüpfen an Bestandteilen der bereits vorhandenen Ausbildungs-Module
- die Bereitschaft der Lehrer zur inhaltlichen Vor- und Nachbereitung des Gesundheits-Parcours mit den Schülern (z.B. anhand von Video-Schulungsmaterialien der Veranstalter sowie dem Quiz)
- der inhaltliche und zeitliche Rahmen der Wissensvermittlung
- die „lockere“ Atmosphäre
- die Ausgewogenheit zwischen Phasen der Wissensvermittlung und Phasen der Selbsterprobung
- die flexible Anpassung in der Wissensvermittlung und bei der arbeitsplatznahen individuellen Bewegungsförderung an den Bedarf der Auszubildenden

Empfehlenswert ist auch die parallele Sensibilisierung der Unternehmer (z.B. über Medien und Veranstaltungen).

ANHANG: PRAXISBEISPIEL EINZELHANDEL

Potenzieller Ablauf eines Gesundheitsparcours für Auszubildende am Beispiel „Einzelhandel“

Dauer	Programmpunkte	Arbeitstechnik	Arbeitsform	Material	Zuständigkeit
15 Min.	Sensibilisierender Einstieg in das Thema und Hinführung zu den simulierten Arbeitsplatz-Stationen	Input: <ul style="list-style-type: none"> • Einführung ins Thema • Hinführung zur nächsten Sequenz • Quiz verteilen 	Plenum	Quiz für alle Schüler; ggf. Laptop und Beamer sowie Foliensätze	Vertreter aus einer Krankenkasse oder Berufsgenossenschaft
60 Min.	Durchlauf von drei simulierten Arbeitsplatz-Stationen: <ul style="list-style-type: none"> • Kassensarbeitsplatz • Transport- und Lagerarbeitsplatz • Bedientheke/ Verkaufstresen 	Jeweils <ul style="list-style-type: none"> • Aufklären • Unterstützen • Anleiten 	Verteilte Gruppen- und Einzelarbeit	Gong oder Klingel (zum Anzeigen des Stationswechsel) Tisch, Bürostuhl Wasserlösliche Stifte (um den Greifbereich einzuzeichnen) z.B. Regal (zur Erprobung der Lagerung über Kopfhöhe), Mischung schwerer und leichter, sowie kleiner und sperriger Waren, Rollcontainer, Spanngurte z.B. Tische in unterschiedlicher Höhe; unterschiedlich elastische Bodenbeläge; Poster zu geeignetem Schuhwerk	Pro Station mindestens 1 Vertreter aus Berufsgenossenschaft, Krankenkasse und/oder Verband/Kammer
15 Min.	Aktive Mini-Pause für Steh- und Sitzberufe	Mitmach-Übung; (parallel versteckte Auswertung des Quiz)	Plenum		Vertreter einer Krankenkasse oder Verband/Kammer
	Preisverleihung	Verlosung		Geschenke für die Gewinner	1 Hauptverantwortlicher des Gesamtteams z.B. Verbandsvertreter

Anmerkung:

Für den Aufbau der Stationen sollte man mindestens 30 Minuten einplanen. Sofern keine Pressemitarbeiter zur Veranstaltung erscheinen, bietet es sich an, eine Person mit Fotografieren und ggf. Protokollieren zu beauftragen. Denken Sie daran, als Anschauungs- und Erprobungsmaterialien auch Negativ-Beispiele parat zu haben.

Der gesamte in der Tabelle aufgeführte Ablauf kann nach einer Pufferzeit von ca. 15 Minuten auch mit weiteren Schulklassen wiederholt werden.

>> Weiterführende Instrumente



Auf www.GESUNDHEIT-UNTERNEHMEN.de finden Sie auch die Original-Dokumente, die im Rahmen des Fallbeispiels erstellt wurden:

- [Gesundheitsquiz](#)
- [Bewertungsbogen für Auszubildenden](#)
- [Pressemitteilung](#)

>> Literaturtipps

...der Berufsgenossenschaft (BGHW):

- Merkblatt „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)
- Merkblatt „Sichere Schuhe im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. M 90)
- Merkblatt „Sitzen im Büro“ (Bestell-Nr. M 82)
- Merkblatt „Sitz-“ und „Steh-Kassenarbeitsplätze“ (Bestell-Nr. M 86 und M 87)
- Merkblatt „Steharbeitsplätze im Einzelhandel“ (Bestell-Nr. M 88)
- Merkblatt „Umgang mit Rollbehältern“ (Bestell-Nr. M 64)
- Plakat „Gesunde Venen... Schöne Beine! Vier einfache Übungen für den Arbeitsplatz“ (Bestell-Nr. P 8)
- Plakat: Theo's Tipps „Richtig anpacken ohne Rückenknacken!“ (Bestell-Nr. P 52)
- Regeln für Sicherheit und Gesundheitsschutz beim Umgang mit Zahlungsmitteln in Verkaufsstellen (Bestell-Nr. R 3)
- Unterweisungsfilm „Fit und Klasse an der Kasse“ (Bestell-Nr. DVD 4)

Die genannten Medien sind abrufbar im Internet unter www.bghw.de im Bereich „Medien der Sparte Einzelhandel“.

...ergänzend:

- Otto-von-Guericke-Universität-Magdeburg (Hrsg.)(2004): Erfolgreich und gesund handeln. Informationen für Existenzgründer im Einzelhandel. Broschüre des GUSS-Projekts Gesund und sicher starten unter www.guss-net.de

Impressum:

Herausgeber:

RKW Rationalisierungs- und Innovationszentrum
der Deutschen Wirtschaft e.V.
Kompetenzzentrum

Düsseldorfer Straße 40, 65760 Eschborn

Autor: Marlies Kuchenbecker, Silke Amann
(RKW Kompetenzzentrum)

Stand: Dezember 2009

Die Reproduktion dieser Veröffentlichung für nichtkommerzielle Zwecke ist bei Angabe der Quelle gestattet.

Download: www.gesundheit-unternehmen.de

Das Instrument entstammt einem von mehreren Modellen im Projekt „PräTrans — Transferpotenziale von Kammern und Verbänden für gesundheitliche Prävention in Klein- und Einzel-Personen Unternehmen“. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

