

## **Ergonomie und Rückengesundheit**

Gesundheit am Arbeitsplatz ist ein zentraler Erfolgsfaktor für Leistungsfähigkeit, Motivation und langfristige Beschäftigungsfähigkeit. Unterschiedliche Arbeitsanforderungen – ob im Büro oder in der Produktion – bringen spezifische körperliche Belastungen mit sich, die gezielte und praxisnahe Maßnahmen erfordern. Mit unseren Angeboten zur Ergonomieberatung, zum Rückencoaching am Arbeitsplatz sowie zur Multiplikatorenschulung unterstützen wir Unternehmen dabei, arbeitsbedingte Belastungen zu reduzieren, gesundheitsförderliches Verhalten zu stärken und das Thema Bewegung und Gesundheit nachhaltig in der Organisation zu verankern.

### **Ergonomieberatung**

Viele Arbeitnehmende verbringen einen großen Teil ihrer Arbeitszeit entweder vor dem Computer oder in körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten im Produktionsbereich. Beide Arbeitsformen sind mit spezifischen gesundheitlichen Belastungen verbunden. Im Büro führen insbesondere Bewegungsmangel, einseitige Sitzhaltungen sowie Augen- und Bildschirmarbeit häufig zu Rücken- und Nackenschmerzen, Kopfschmerzen oder Sehstress. Im Produktionsbereich wirken sich dagegen körperliche Fehl- und Zwangshaltungen, wiederholte Bewegungsabläufe, Heben und Tragen sowie Arbeiten im Stehen oder unter Zeitdruck belastend auf den Bewegungsapparat aus. Diese Faktoren können langfristig zu Muskel-Skelett-Erkrankungen und erhöhten Fehlzeiten führen.

Um dem entgegenzuwirken, bieten wir eine umfassende ergonomische Analyse der Arbeitsplätze sowie eine individuelle Beratung an – sowohl für Büro- als auch für Produktionsarbeitsplätze. In einem ersten Schritt werden die Arbeitsplätze ergonomisch an die individuellen Bedarfe der Beschäftigten angepasst. Neben den Arbeitsbedingungen stehen auch die persönlichen Arbeits- und Bewegungsgewohnheiten im Fokus. Auffälligkeiten werden direkt angesprochen und gemeinsam praktikable Lösungen erarbeitet.

Ergänzend vermitteln wir einfache Ausgleichsübungen für Rücken, Schultern, Hände und Augen, die direkt am Arbeitsplatz umgesetzt werden können und keinen zusätzlichen Zeitaufwand erfordern. Ziel ist es, das Gesundheitsbewusstsein zu stärken und langfristig Beschwerden vorzubeugen.

### **Rückencoaching on the Job**

Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten Ursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten in Produktionsbetrieben. Körperlich belastende Tätigkeiten, wiederholte Bewegungsabläufe, Arbeiten in Zwangshaltungen sowie Heben und Tragen führen häufig zu muskulären Überlastungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Vor diesem Hintergrund kommt der Förderung gesundheitsgerechter Bewegungsmuster im Arbeitsalltag eine zentrale Bedeutung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu.

Das Rückencoaching am Arbeitsplatz verfolgt das Ziel, Mitarbeitende für rückengesundes Verhalten in der täglichen Arbeit zu sensibilisieren und sie bei der nachhaltigen Integration gesundheitsförderlicher Bewegungsmuster zu unterstützen. Die Maßnahme findet direkt im Produktionsumfeld statt und orientiert sich an den konkreten Arbeitsanforderungen und Belastungen vor Ort. Die Inhalte werden praxisnah, handlungsorientiert und interaktiv vermittelt.

Im Mittelpunkt stehen die individuellen Belastungen, Bewegungsgewohnheiten und arbeitsbedingten Herausforderungen der Beschäftigten. Diese werden gemeinsam analysiert und konkrete,

umsetzbare Lösungsansätze zur Entlastung des Bewegungsapparates entwickelt, mit besonderem Fokus auf die Übertragbarkeit in den Arbeitsalltag.

Ergänzend erhalten die Mitarbeitenden gezielte Impulse zur Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie einfache Übungen zur Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskelgruppen. Die Übungen sind ohne zusätzliche Hilfsmittel durchführbar und lassen sich niedrigschwellig integrieren. Ziel der Maßnahme ist es, Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden zu reduzieren, Überlastungen vorzubeugen und die Arbeitsfähigkeit langfristig zu erhalten.

### **Aktives Rückencoaching im Büro**

Das Rückencoaching im Büro richtet sich an Mitarbeitende mit überwiegend sitzender Tätigkeit und verfolgt das Ziel, rückenfreundliche Bewegungsmuster im Arbeitsalltag zu stärken und Beschwerden nachhaltig vorzubeugen. Die Maßnahme findet direkt am Arbeitsplatz statt und orientiert sich an den typischen Anforderungen des Büroalltags. Die Inhalte werden praxisnah, alltagsbezogen und interaktiv vermittelt.

Im Fokus stehen die individuellen Belastungen, Bewegungsgewohnheiten und Arbeitsroutinen der Mitarbeitenden. Diese werden gemeinsam reflektiert und konkrete Handlungsoptionen entwickelt, die ohne zusätzlichen Zeitaufwand in den Arbeitsalltag integriert werden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Bewegungspausen, dem bewussten Wechsel von Arbeitspositionen sowie der Schulung der Körperwahrnehmung.

Die Teilnehmenden erhalten einfache und wirksame Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur. Diese werden individuell angepasst und gemeinsam umgesetzt, um Verspannungen zu reduzieren, Überlastungen vorzubeugen und die Arbeitsfähigkeit langfristig zu stärken. Die Übungen lassen sich mit geringem Zeitaufwand in den Arbeitsalltag integrieren und berücksichtigen gezielt persönliche Beschwerdebilder und Belastungen der Mitarbeitenden.

### **Multiplikatoren-schulung**

Im Sinne der Nachhaltigkeit und zur langfristigen Verankerung der Themen Gesundheit und Ergonomie in der Organisation stellt die Qualifizierung von Bewegungsmultiplikatorinnen und Ergonomiemultiplikatoren eine sinnvolle Maßnahme im Betrieblichen Gesundheitsmanagement dar. Durch den Aufbau interner Kompetenzen kann Gesundheitswissen dauerhaft in den Arbeitsalltag integriert und weitergetragen werden.

Die Multiplikatoren-schulung richtet sich an ausgewählte Mitarbeitende, die als interne Ansprechpersonen für Bewegung, ergonomisches Arbeiten und Gesundheitsförderung fungieren. Die Teilnehmenden werden von Fachexpertinnen und -experten von soma.consult für gesundheitliche Belastungen im Arbeitsalltag sensibilisiert und befähigt, zentrale Inhalte praxisnah an Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben.

Im Fokus der Schulung stehen grundlegende Kenntnisse zu gesundheitsgerechtem Arbeiten sowie zur Bedeutung von Rücken- und Augengesundheit im Arbeitskontext. Die Teilnehmenden erwerben Handlungssicherheit, um Kolleginnen und Kollegen zu gesundheitsförderlichem Verhalten zu motivieren und einfache Maßnahmen zur Bewegungsförderung anzuleiten.

Ergänzend werden alltagstaugliche Bewegungsübungen vermittelt, die ohne zusätzlichen Aufwand in den Arbeitsalltag integriert werden können.