

12. Juni 2013

Rückenaktiv im Job: Neues Onlineprogramm der AOK

Anmoderation:

Rückenschmerzen machen einen Großteil der krankheitsbedingten Ausfallzeiten in Unternehmen aus. Vorbeugen ist dagegen die beste Medizin. Mit dem neuen Programm „Rückenaktiv im Job“ will die AOK dabei unterstützen und Beschäftigten im wahrsten Sinne des Wortes den Rücken stärken. Kristin Sporbeck berichtet.

Länge: 1.32 Minuten

Patricia Lück:

„Rückenaktiv im Job“ ist ein interaktives Onlineprogramm der AOK, mit dem wir die Rückengesundheit am Arbeitsplatz fördern wollen.

Text: fasst Patricia Lück das neue Angebot der AOK zusammen. Lück ist Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband. Das Onlineprogramm bietet ein maßgeschneidertes Training, das die individuellen Belastungen der Teilnehmer berücksichtigt. Dazu erhält man vorab einen Fragebogen...

Patricia Lück:

... wo man Belastungen angeben muss. Das heißt „Wie lange sitzt man?“, „Wie lange steht man?“, „Hat man monotone Belastungen?“, aber auch „Hat man Stress?“ zum Beispiel. Und wenn der Teilnehmer alle Fragen ausgefüllt hat, dann wird daraus ein individuelles Profil für ihn erstellt.

Text: Das Programm besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil setzt sich aus drei kurzen Übungen von etwa fünf Minuten am Tag zusammen. Sie dienen vor allem der Lockerung und Entspannung. Der zweite Teil ist für die Freizeit gedacht und dient dazu, den Rücken zu kräftigen und die Ausdauer zu steigern.

Patricia Lück:

Diese Aktivitäten macht man über vier Wochen. Und ich glaube insgesamt – mit dem ganzen Übungspool, den man dann auch anschließend zur Verfügung bekommen hat – hat man wertvolle Tipps bekommen wie man das darüber hinaus auch fortsetzen kann und auf Dauer seinen Rücken gesund erhalten kann.

Text:

Darüber hinaus erhält man viele Tipps für alltägliche Situationen, in denen man seinen Rücken häufig fehlbelastet. Weitere Infos zum Programm gibt es im Internet auf: www.aok-bgf.de.