

Mit der Maus dem Schmerz auf der Spur

Zwei von drei Bundesbürgern haben Rückenprobleme. Wer seine Wirbelsäule kennt, kann gegensteuern

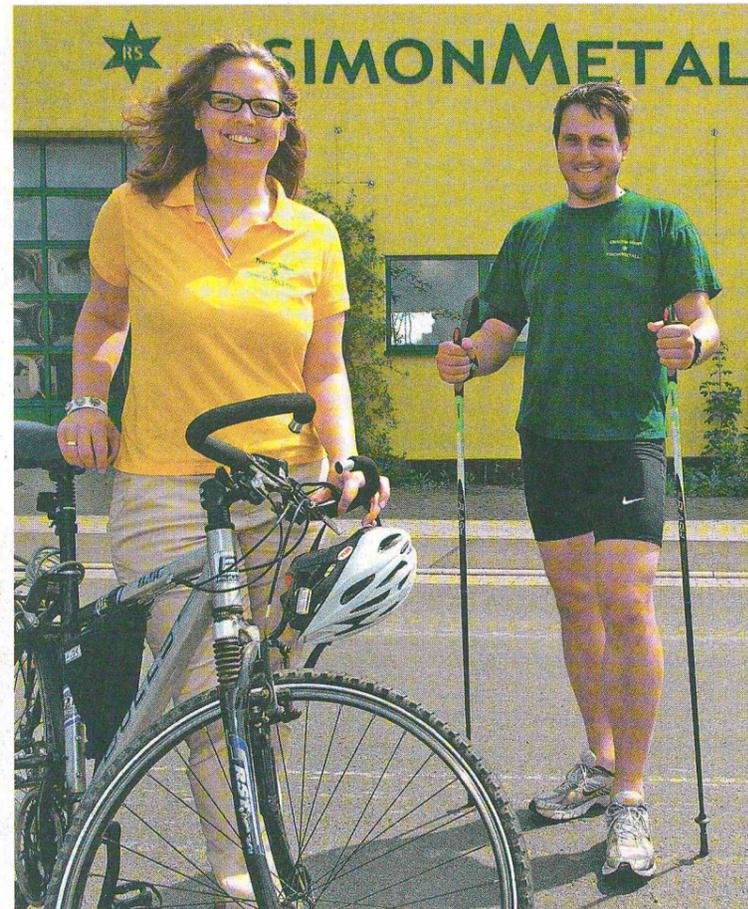
Von Barbara Oberst

Langsam, Wirbel für Wirbel, fährt Gesundheitsmanager Frank Ruhnau den Rücken von Yvonne Simon ab, insgesamt dreimal. In der Hand hält er ein kleines, weißes Gerät, ähnlich einer Computermaus: MediMouse heißt dieser Rückenscanner, mit dem Ruhnau Simons Wirbelsäule einmal im Stehen, einmal vornübergebeugt, einmal unter Belastung untersucht. Kleine Rädchen an der Unterseite der Maus messen dabei Lage und Beweglichkeit der einzelnen Wirbel und errechnen aus den Ergebnissen aller drei Durchgänge ein genaues Bild der Wirbelsäule.

Arbeitshaltung regelmäßig ändern

Yvonne Simon ist Geschäftsführerin von simonMetall. Mit ihrem Mann Christian, Metallbauer und wie sie selbst Diplomwirtschaftsingenieur, hat sie den Betrieb seiner Eltern übernommen. 38 Menschen arbeiten in dem Handwerksunternehmen in Tann in der Rhön. „Rückenprobleme kommen bei uns immer mal wieder vor, wir haben aber auch schon viel dagegen unternommen“, erklärt die Mutter zweier kleiner Mädchen.

So schaffte der Betrieb, der seine Leistungen kurz mit „Ideen in Metall“ zusammenfasst, höhenverstellbare Tische an. Damit können die Zeichner im Büro ihre Arbeitshaltung regelmäßig ändern. Die Förderung der Gesundheit ihrer Mitarbeiter ist den Simons sehr wichtig. Krankheit



Die Untersuchung mit der MediMouse hat **Yvonne Simon und ihren Mann Christian** motiviert, mehr Sport zu treiben.

Foto: Heiko Matz

ist ein hoher Kostenfaktor im Unternehmen, und gerade in Zeiten des Fachkräftemangels kann sich kein Unternehmer Arbeitsausfälle leisten.

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Zwei von drei Deutschen

leiden mindestens einmal im Jahr darunter. Auslöser hierfür gibt es viele. Zunächst zählen die körperliche Verfassung jedes Einzelnen, sein Körperbau, Vorerkrankungen und Erbanlagen dazu. Dass äußere Faktoren zu-

sätzlich eine große Rolle spielen, sieht man am Handwerk. Zwar sind Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems in allen Berufsgruppen Hauptgrund für Krankmeldungen. Handwerker sind aber noch häufiger von der Diagnose betroffen als andere, meldet die IKK classic. Schwere Lasten zu heben und zu bewegen, häufig in einer körperlichen Zwangshaltung zu arbeiten, oft auch Wind und Wetter ausgesetzt zu sein, macht auf Dauer jeden Rücken mürrisch.

Schwachstellen bewusst machen

Doch es lässt sich gegensteuern. Die Untersuchung mit der MediMouse kann dafür ein Startpunkt sein. 22 Mitarbeiter von Simonmetall ließen ihren Rücken checken. Jeder bekam eine genaue Analyse darüber, wo seine Wirbelsäule zu wenig oder zu stark beweglich ist und wie er diese Problembereiche unterstützen kann. „Für mich war das gut, es hat mir die Schwachstellen meines Rückens bewusst gemacht. Vor allem hat es mir aber gezeigt, dass ich selbst etwas tun muss“, resümiert Yvonne Simon.

Genau das ist aus Sicht der Krankenkasse die Absicht hinter dieser Untersuchung. „Etwas von außen zu sagen, hilft in der Regel wenig. Wenn die Leute aber ein Bild ihrer Wirbelsäule haben, wird ihnen klar, dass sie sich aktiv um ihren Rücken kümmern müssen“, erklärt Frank Ruhnau. Inwieweit ihre Mitarbeiter nun tatsächlich bewusster auf ihren



Problemzone: Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Zwei von drei Bundesbürgern leiden mindestens einmal im Jahr darunter. Prävention lohnt sich deshalb auch für Handwerksbetriebe.

Foto: F. Schmidt/Fotolia

Rücken achten, kann Yvonne Simon nicht feststellen. Positive Effekte haben solche Aktionen für sie aber auf jeden Fall: „Diese Gesundheitsmaßnahmen fördern den Teamgedanken. Sie bringen unheimlich viel fürs gegenseitige Kennenlernen“, urteilt die Chefin. Und das Engagement wirkt auch auf das Image. „Es gab Zeiten, da hatten wir gar keine Bewerbungen für Metallbauerazubis. Heute haben wir immer welche – allein durch die Mund-zu-Mund-Propaganda, in der sich auch herumspricht, dass wir uns gut um unsere Leute kümmern“, freut sich Yvonne Simon.

www.simonmetall.de
www.ikk-classic.de

! Eine Kampagne, unter anderem der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, bietet unter www.deinruecken.de Informationen, Übungsanleitungen und kostenlose Broschüren

Stress ist schlimmer als 25-Kilo-Säcke

Richtiges Heben und Bücken galt lange als das Allheilmittel gegen Rückenschmerzen. Heute weiß man, dass das allein nicht reicht. Das moderne Gesundheitsmanagement betrachtet deswegen den ganzen Menschen. Neben den körperlichen Belastungen bei der Arbeit und im Privatleben werden allgemein Bewegungsgewohnheiten angesehen, aber auch Ernährung und psychische Belastungen. Stressmanagement und Mitarbeiterführung spielen eine zentrale Rolle, denn seelische Anspannung schadet dem Rücken mindestens ebenso sehr wie das Schleppen von 25-Kilo-Säcken.

Die Untersuchung mit der MediMouse ist eine Möglichkeit, präventiv Problembereiche im Rücken zu erkennen und sie durch passendes Training auszugleichen. Die Untersuchung dauert etwa eine halbe Stunde inklusive Beratung. Das optische Messsystem arbeitet ohne Strahlenbelastung. Oft ist die Untersuchung Auftakt für weitere Aktionen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Wenn, wie im Fall von simonMetall, einige Mitarbeiter bei derselben Krankenkasse versichert sind, können deren Angebote kostenlos für die gesamte Belegschaft genutzt werden. **bst**