

Das BGW-Rückenkolleg

Rückenbeschwerden im Berufsalltag entgegenwirken –
mit nachhaltiger Prävention



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

Das BGW-Rückenkolleg

Rückenbeschwerden im Berufsalltag entgegenwirken –
mit nachhaltiger Prävention

Impressum

Das BGW-Rückenkolleg

Erstveröffentlichung 11/2013, Stand 06/2024

© 2013 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Herausgegeben von

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37

22089 Hamburg

Tel.: (040) 202 07 - 0

Fax: (040) 202 07 - 24 95

www.bgw-online.de

Artikelnummer

BGW 07-00-006

Fachliche Beratung

Michael Hartwich, BGW Hamburg

Sven Hinrichs, BGW Halle

Sebastian Scholz, BGW Köln

Dirk Wecker, BGW Köln

Wiebke Ott, BGW Hamburg

Redaktion

Christina Schiller, BGW-Kommunikation

Fotos

Jan Haeselich (S. 23 oben); Kröger/Gross (S. 12, 22); [stock.adobe.com/Syda Productions](https://stock.adobe.com/Syda)
(S. 16); Thomas Meinicke Photography (Cover, S. 7, 11, 14, 17, 19, 21, 23 unten)

Gestaltung und Satz

GDA Gesellschaft für Marketing und Service der
Deutschen Arbeitgeber mbH, Berlin

Druck

Druckzentrum Neumünster, Neumünster

Inhalt

1	Unser Auftrag – zum Wohl Ihres Rückens	7
2	Unser Konzept – zur Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen	9
3	Unsere Zielgruppe? Sie!	12
4	So läuft das Rückenkolleg ab	14
5	Das beinhaltet Ihr Programm	16
5.1	Fachärztliche Untersuchung	16
5.2	Therapeutische Maßnahmen	16
5.3	Psychologisches Gesundheitstraining	20
5.4	Ernährungsberatung	20
5.5	Schulungen zu Medizinprodukten und Hilfsmitteln	20
5.6	BGW-Schulung	20
5.7	Berufsspezifisches Üben (BSÜ)	21
6	Unsere Anschlussverfahren – wie es weitergeht	22
7	Unsere Standorte	23
	Kontakt	24
	Impressum	4

1 Unser Auftrag – zum Wohl Ihres Rückens

Beschäftigte in der Pflege und Betreuung leiden häufig an Muskel-Skelett-Erkrankungen. Aber auch Versicherte aus anderen Berufsfeldern, beispielsweise Erziehung, Geburtshilfkunde und Physiotherapie, können davon betroffen sein. Vor allem beruflich bedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule werden sehr oft bei der BGW gemeldet: Insgesamt gehen jährlich etwa 3.000 Anzeigen auf Verdacht einer Wirbelsäulenerkrankung ein. Das betrifft vor allem die Berufskrankheit Nr. 2108, definiert wie folgt:

„Bandscheibenbedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule durch langjähriges Heben oder Tragen schwerer Lasten oder durch langjährige Tätigkeiten in extremer Rumpfbeugehaltung, die zu chronischen oder chronisch-rezidivierenden Beschwerden und Funktionseinschränkungen (der Lendenwirbelsäule) geführt haben.“

(§ 9 Abs. 1 Siebtes Buch Sozialgesetzbuch (SGB VII) und Nr. 2108 der Anlage zur Berufskrankheitenverordnung (BKV)).

Im Beruf bleiben – dank Rückenkolleg

Doch wer berufsbedingte Rückenprobleme hat, muss nicht gleich seinen Arbeitsplatz aufgeben. Individuell auf Sie zugeschnittene Präventionsmaßnahmen können Ihnen helfen, Ihren Beruf gesund und sicher fortzusetzen. Im BGW-Rückenkolleg werden Sie als betroffene Versicherte der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) beraten und lernen, bewusst mit Ihrem Körper umzugehen.

Wenn Sie beispielsweise Gewohnheiten beim Ausführen von rückenbelastenden Tätigkeiten oder von Arbeitsabläufen ändern



In Ihren täglichen Trainings- und Schulungseinheiten lernen Sie, mit berufsbedingten Belastungen Ihres Rückens besser umzugehen.

Unser Tipp!

Die Angebotskette Rücken

Was die BGW Ihnen bei beruflich bedingten Lendenwirbelsäulenerkrankungen anbietet, erfahren Sie in unserem Video:
www.bgw-online.de/ruecken-angebote

und Hilfsmittel einsetzen, kann das zu großen Erfolgen führen. Hilfreich ist es auch, sensibler für die eigenen Belastungsgrenzen zu werden. Mit dem dreiwöchigen BGW-Rückenkolleg bietet die BGW Ihnen ein Training an, das genau hier ansetzt: Es ist ein nachhaltiges, individuelles und für Sie als Teilnehmende kostenloses Rückenprogramm in Kooperation mit den Berufsgenossenschaftlichen Kliniken in Hamburg und Halle.

Rückenkompetenz seit drei Jahrzehnten

Seit 1994 bieten wir das BGW-Rückenkolleg an. Die Inhalte und die Effizienz des Rückenkollegs wurden kontinuierlich evaluiert, optimiert und für neue Versichertengruppen angepasst. Zurzeit findet das Programm an zwei Standorten statt: im BG Klinikum Hamburg und im BGW-Rückenkolleg im Charlotcenter in Halle (Saale).

Gesetzlicher Auftrag Ihrer Berufsgenossenschaft

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems aufgrund gesundheitsschädigender Einwirkungen am Arbeitsplatz zwingen Betroffene im schlimmsten Fall dazu, ihren Beruf zu wechseln oder aufzugeben. Damit das nicht nötig wird und Betroffene gesund weiterarbeiten können, wird die BGW im Rahmen ihres gesetzlichen Auftrags tätig:

„Besteht für Versicherte die Gefahr, dass eine Berufskrankheit entsteht, wiederauflebt oder sich verschlimmert, haben die Unfallversicherungsträger dieser Gefahr mit allen geeigneten Mitteln entgegenzu-

wirken“ (§ 9 Abs. 1 SGB VII in Verbindung mit § 3 Abs. 1 Berufskrankheiten-Verordnung – BKV).

Die BGW entwickelte das Programm zur sogenannten Sekundären Individualprävention berufsbedingter Wirbelsäulenerkrankungen, sodass aus Rückenbeschwerden gar nicht erst eine Berufskrankheit wird. Es soll Ihnen langfristig dabei helfen, in Ihrem Beruf und im besten Fall an Ihrem bisherigen Arbeitsplatz bleiben zu können.

Medizinisch-therapeutischer Leitgedanke des Rückenkollegs

Drei Wochen lang lernen Sie in täglichen Trainings- und Schulungseinheiten, wie Sie mit den berufsbedingten Belastungen Ihres Rückens besser umgehen. Medizinische, therapeutische und Fachberatungen sensibilisieren Sie für ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Ihrer eigenen Belastbarkeit und den Belastungen, die Ihre Tätigkeit mit sich bringt. Sie werden in Ihrer individuellen Handlungs- und Gesundheitskompetenz geschult, um Ihren Rücken gesund zu erhalten. Außerdem erläutern wir Ihnen ergonomische Bewegungsabläufe im Alltag.

Ein ganz besonderer Fokus liegt bei diesem Training auf dem berufsspezifischen Üben (BSÜ) und dem Einsatz von Hilfsmitteln. Ergonomische Grundprinzipien in unterschiedlichen Arbeitssituationen werden hier – bezogen auf Ihren Bedarf und Ihre Situation – entwickelt und vertieft. Ein intensives Muskelaufbautraining ergänzt das Programm. So wird Ihre Belastbarkeit in Beruf und Alltag insgesamt verbessert.

2 Unser Konzept – zur Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen

Das BGW-Rückenkolleg basiert auf dem TOPAS_R-Konzept der BGW zur Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen. Mit diesem ganzheitlichen Konzept lässt sich Beschwerden des Bewegungsapparats, vor allem Rückenbeschwerden, auf mehreren Ebenen entgegenwirken.

TOPAS_R steht für technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen im Arbeitsschutz zur Prävention von Rückenbeschwerden. Es hilft dabei, die Ursachen

von Rückenbeschwerden im Unternehmen zu analysieren, ihnen auf mehreren Ebenen zu begegnen und geeignete Präventionsmaßnahmen zu planen.

In der Pflege und Betreuung, aber auch in anderen Berufen gehören vor allem das Bewegen von Menschen, das Heben und Tragen von Lasten, einseitige Arbeitshaltungen, ungünstige ergonomische Bedingungen, fehlende Hilfsmittel, fehlendes Personal und Zeitdruck zu den Ursachen für Belastungen.



Einzelne Maßnahmen in ein ganzheitliches Konzept einzubinden, ist dabei sinnvoll. Das Ergebnis: Verbesserungen werden leichter umgesetzt und Unmut und Resignation sowohl bei den Beschäftigten/Betroffenen als auch bei den Verantwortlichen des Betriebs werden vermieden.

Präventionsmaßnahmen: Belastung vermeiden oder vermindern

Im Arbeitsschutz besteht eine Hierarchie in der Wirksamkeit von Präventionsmaßnahmen, die dem (S)TOP-Prinzip folgt. Dabei ist zunächst zu prüfen: Lässt sich die Belastung des Muskel-Skelett-Systems vermeiden? In der Pflege kann dies zum Beispiel gelingen, indem Ressourcen der zu pflegenden Personen nutzbar gemacht werden. Damit wird die selbstständige Bewegung ermöglicht und gefördert. Dazu müssen die Unternehmen Hilfsmittel bereitstellen und die Mitarbeitenden diese einsetzen.

Können Belastungen nicht vermieden werden? Dann sind Maßnahmen nötig, die die

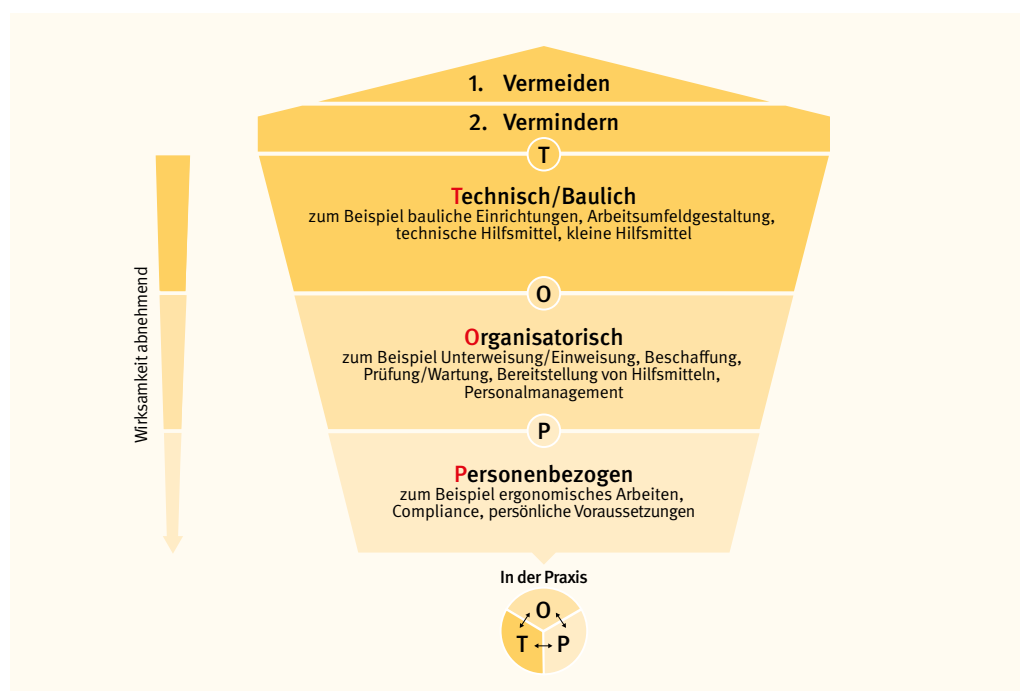
Belastungen der Beschäftigten beim Bewegen von Menschen oder Lasten vermindern. Dazu ist die jeweilige Arbeitssituation auf drei Ebenen zu analysieren, um technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen zu planen und durchzuführen.

Die Grundidee ist, Personen zunächst von der Gefahrenquelle zu trennen. Ist dies nicht möglich, gilt es, die Arbeit so zu organisieren, dass die Person der Belastung so wenig wie möglich ausgesetzt ist. Zuletzt sind persönliche Schutzmaßnahmen im Kontakt mit der Belastung zu ergreifen.

Die technisch-bauliche Ebene

Effiziente Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen beginnt mit der Beurteilung und Verbesserung der baulich-technischen Voraussetzungen am Arbeitsplatz. Dazu gehören etwa in Pflegeberufen:

- die ergonomische Gestaltung der Pflegezimmer, Bäder, Verkehrswege und Dienstzimmer



- sowie die Ausstattung mit technischen Hilfsmitteln wie Patientenliftern, Aufstehhilfen und elektrisch verstellbaren Pflegebetten und kleinen Hilfsmitteln wie Gleitmatten, Antirutschmatten, Haltegürteln und Rutschbrettern.

Die organisatorische Ebene

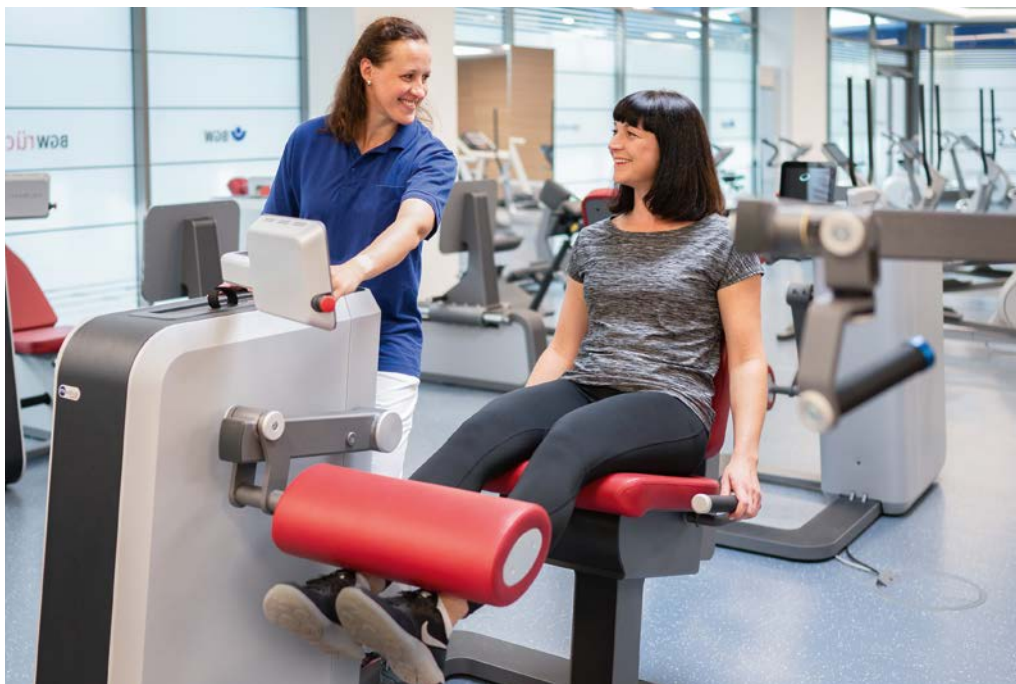
Organisatorische Voraussetzungen für ergonomisches Arbeiten sind zum Beispiel:

- eine gesundheitsfördernde Arbeitsorganisation durch effiziente Planung der Arbeitszeiten und -abläufe
- die kontinuierliche Personalentwicklung
- die Anschaffung, Wartung und Prüfung der kleinen und technischen Hilfsmittel und ein regelmäßiges fachgerechtes Einweisen in deren Handhabung

Die personenbezogene Ebene

Wenn die technischen und organisatorischen Voraussetzungen zur Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen geschaffen sind, können auch personenbezogene Maßnahmen nachhaltig wirken, etwa Schulungen zu Bewegungsmustern und rückengerechter Arbeitsweise. Neben persönlichen Qualifikationen der Beschäftigten sind deren physische und psychische Ressourcen wichtig. Darüber hinaus sind ganz einfache Maßnahmen wie das Tragen geeigneter Kleidung und Arbeitsschuhe wichtige Voraussetzungen für ergonomisches Arbeiten.

Das Konzept bildet die Grundlage für die Maßnahmen des Rückenkollegs, vor allem des berufsspezifischen Übens, und für den daran anknüpfenden Transfer in die Praxis.



Personenbezogene Maßnahmen wie Trainings, rückengerechte Arbeitsweise oder Schulungen können am besten wirken, wenn die technischen und organisatorischen Voraussetzungen stimmen.

3 Unsere Zielgruppe? Sie!



Besonders Pflegekräfte sind durch Tätigkeiten wie das Bewegen von Menschen gefährdet, an der Wirbelsäule zu erkranken. Aber auch andere Berufsgruppen profitieren vom Rückenkolleg.

Das BGW-Rückenkolleg richtet sich an alle Versicherten der BGW, die aufgrund ihrer Tätigkeit gefährdet sind, an der Lendenwirbelsäule zu erkranken. Besonders Pflegekräfte in der stationären und ambulanten Alten- und Krankenpflege üben eine gefährdende berufliche Tätigkeit entsprechend der Berufskrankheit Nr. 2108 aus. Aber auch Personen aus anderen Berufsfeldern, die Tätigkeiten mit hohen Druckbelastungen für die Bandscheiben der Wirbelsäule ausüben, können betroffen sein.

Zugangsvoraussetzungen auf einen Blick

Zugangsvoraussetzung für die Teilnahme am Rückenkolleg ist die Gefahr

- des Entstehens,
- des Wiederauflebens
- oder der Verschlimmerung

einer bandscheibenbedingten Erkrankung der Lendenwirbelsäule im Rahmen der

Berufskrankheit Nr. 2108 beim Ausüben einer wirbelsäulenbelastenden Tätigkeit.

Beruflich verursachte bandscheibenbedingte Erkrankungen entstehen in erster Linie durch nicht rückengerechtes Heben und Tragen schwerer Lasten, das Arbeiten in extremer Rumpfbeugehaltung oder durch bestehende Dysbalancen der tiefen und oberflächlichen Rumpfmuskulatur (Muskelverkürzungen oder -abschwächungen). Auf diese Faktoren beziehen sich zwei Schwerpunkte des Rückenkollegs: das berufsspezifische Üben (Seite 21) und die Medizinische Trainingstherapie (Seite 17).

Während des Aufenthalts im Rückenkolleg sind Sie täglich bis zu acht Stunden in Schulungen und Trainings im Einsatz. Einige Trainingsinhalte sind sehr intensiv. Deshalb müssen Sie arbeitsfähig und für die Teilnahme ausreichend belastbar sein. Wenn Sie aufgrund der Rückenbeschwerden arbeitsunfähig sind oder an anderen einschränkenden Erkrankungen (zum Beispiel Knie- oder Schultergelenk, Herzerkrankung)

leiden, kann eine Teilnahme nicht oder erst zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

Ihr Weg ins Rückenkolleg

Ihre Krankenkasse, der Betriebsarzt bzw. die Betriebsärztin oder Ihr behandelnder Arzt bzw. die Ärztin meldet den Verdacht auf eine berufsbedingte Erkrankung der Lendenwirbelsäule (BK 2108) der BGW. Sie können sich als Betroffene aber auch direkt an uns wenden.

Die Rückensprechstunde

Hat die BGW die Verdachtsmeldung erhalten, werden Sie zur Rückensprechstunde eingeladen, wenn Sie nach wie vor eine die Lendenwirbelsäule belastende Tätigkeit ausüben. Außerdem muss ein einschlägiges Krankheitsbild im Sinne der BK 2108 anhand von radiologischen Befunden nachgewiesen sein. In der Rückensprechstunde werden Sie umfassend fachärztlich untersucht. Nach der ärztlichen Untersuchung bespricht eine Fachkraft der BGW mit Ihnen, inwieweit Ihre Beschwerden in Zusammenhang mit Ihrem Beruf stehen. Arbeitsplatzbezogene Faktoren wie Arbeitszeiten, wirbelsäulenbelastende Tätigkeiten und vorhandene Hilfsmittel werden besprochen. Gesprächsergebnis sind Empfehlungen zu weiterführenden Maßnahmen, gegebenenfalls zu einer ergänzenden Diagnostik oder zur Teilnahme am Rückenkolleg. Das Vorgehen legen wir mit Ihnen in der Rückensprechstunde gemeinsam fest.

Ihre Teilnahme am Rückenkolleg

Wenn das Rückenkolleg als geeignete Maßnahme erkannt wurde, meldet die zuständige Sachbearbeitung der BGW Sie dort an.

Dazu müssen Sie Ihr schriftliches Einverständnis zur Teilnahme an der Maßnahme und zur notwendigen Datenübermittlung geben. Dieser schriftlichen Anmeldung fügt die BGW möglichst alle relevanten Unterlagen in Kopie bei, unter anderem:

- Fragebogen zur beruflichen Tätigkeit und Krankheitsgeschichte,
- Untersuchungsbericht der Rückensprechstunde,
- Rehabilitationsentlassungsberichte und Röntgen-/CT-/MRT-Befunde.

Diese Unterlagen enthalten bereits nützliche Informationen für das ärztliche und therapeutische Team und werden im behandelnden Therapiezentrum bereits vor der Eingangsuntersuchung gesichtet.

Während Ihres dreiwöchigen Aufenthalts wohnen Sie in Hamburg in Patientenappartements oder Einzelzimmern auf dem Gelände des BG Klinikums Hamburg. In Halle werden die Teilnehmenden in einem nahe gelegenen Hotel untergebracht.

Es stehen 16 Plätze pro Kurs zur Verfügung. Die Kurse beginnen in wöchentlichen Abständen jeweils montags und enden am Freitag der dritten Woche (feiertagsbedingte Abweichungen sind möglich).



4 So läuft das Rückenkolleg ab



Geballte Fachexpertise: Neben dem Physio-Team steht Ihnen ein interdisziplinäres Team zur Seite.

Während der drei Therapiewochen lernen Sie in täglichen Trainings- und Schulungseinheiten, wie Sie mit berufsbedingten Belastungen des Rückens und des Bewegungsapparats besser umgehen und arbeitsspezifische Abläufe optimieren können. Sie werden fit gemacht für ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen der eigenen Belastbarkeit und den Belastungen, die Ihre berufliche Tätigkeit mit sich bringt. Dabei unterstützt Sie ein interdisziplinäres Team.

Inhalte sind:

- eine fachärztliche, sportwissenschaftliche, physiotherapeutische und psychologische Betreuung
- die Analyse Ihres therapeutischen Bedarfs
- das Trainieren rückengerechter Arbeitsabläufe (Theorie und Praxis)
- der Einsatz von und der Umgang mit Hilfsmitteln

- das Erlernen gesundheitsfördernder Maßnahmen wie Entspannungstechniken und neuer Ernährungskonzepte
- ein persönliches Beratungsgespräch mit einer Ansprechperson der BGW
- eine Medizinprodukteberatung

Sie werden also ganzheitlich betrachtet, nicht nur Ihre physische Erkrankung. Die Mitglieder des Betreuungsteams analysieren biologische, psychische und soziale Faktoren. Dieser Behandlungsansatz umfasst aktive, begleitend passive und schulende Maßnahmen.

Das Rückenkolleg beginnt für Sie mit einer ausführlichen Aufnahmeuntersuchung durch den zuständigen Arzt oder die zuständige Ärztin, mit der Vorstellung des Behandlungsteams sowie mit Aufnahmeuntersuchungen in den einzelnen Therapiebereichen.

Am Ende des Rückenkollegs finden Abschlussgespräche und -untersuchungen von ärztlicher Seite sowie Abschlussgespräche in den einzelnen Therapiebereichen statt.

Das Rückenkolleg-Team

An beiden Standorten betreut Sie ein interdisziplinäres Expertenteam.

Es setzt sich zusammen aus:

- Fachärzten und Fachärztinnen für Orthopädie bzw. für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Zusatzbezeichnung Manuelle Therapie/Chirotherapie und Sportmedizin
- Fachpersonal für Sport-, Physio- und physikalische Therapie
- Fachpersonal für psychologische Betreuung, Ernährungsberatung, Diätassistenz
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der BGW-Rehabilitation

Infos zum Datenschutz

Bei uns sind Ihre Daten sicher. Die Therapiezentren handeln nach den Gesetzen des Bundes und der Länder für im Krankenhaus verarbeitete Patientendaten. Der Datenschutz orientiert sich an:

- der Europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)
- der Berufsordnung für Ärztinnen und Ärzte
- dem Heilberufsgesetz (HeilBerG)
- dem Strafgesetzbuch (StGB)
- dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG)
- den Sozialgesetzbüchern (SGB)

Muster-Tagesplan	
Uhrzeit	Mittwoch
08:00	BSÜ Ergonomieraum
08:30	
09:00	Aktive Wohlfühlzeit Gruppenraum
09:30	Medizinische Trainingstherapie Physiotherapie (Einzeltherapie) Physikalische Medizin (Einzeltherapie) Therapieplananpassung Cardiotest
10:00	
10:30	Gruppentherapie mit Kleingeräten Gruppenraum
11:00	
11:30	Selbstständiges BSÜ Ergonomieraum
12:00	Mittagspause
12:30	
13:00	Psychologisches Gesundheitstraining Seminarraum 2
13:30	
14:00	
14:30	Medizinische Trainingstherapie Physiotherapie (Einzeltherapie) Physikalische Medizin (Einzeltherapie) Therapieplananpassung Cardiotest
15:00	
15:30	
16:00	

5 Das beinhaltet Ihr Programm



Bei der fachärztlichen Untersuchung geht es um Ihren Krankheitsverlauf und Ihren derzeitigen Status, um Ihre Belastungsfähigkeit zu bestimmen.

Im Rückenkolleg geht es neben dem fachärztlichen Befund zu Ihrem Zustand um therapeutische Maßnahmen wie Sporttherapie, Physiotherapie, physikalische Therapie, aber auch um psychologisches Gesundheitstraining, Ernährungsberatung – und vor allem um berufsspezifisches Üben.

5.1 Fachärztliche Untersuchung

Sie werden zu Beginn (Aufnahmeuntersuchung) und zum Ende (Abschlussuntersuchung) des Rückenkollegs fachärztlich untersucht.

So entsteht ein umfassendes Bild über Ihren bisherigen Krankheitsverlauf sowie den derzeitigen Status in Bezug auf die Berufskrankheit Nr. 2108. Ihre Krankengeschichte, Beschwerden wie auch eventuelle Nebendiagnosen sowie durchgeführte Operationen werden erörtert. Mögliche Kontraindikationen

werden ausgeschlossen. Daraus resultierend wird Ihre Belastungsfähigkeit bestimmt.

Ein ärztlicher Vortrag am Anfang des Rückenkollegs informiert Sie unter anderem über Anatomie, Physiologie und Biomechanik der Wirbelsäule sowie über die Grundlagen von Wirbelsäulenerkrankungen vor allem der Lendenwirbelsäule. Die gängigsten Therapieoptionen und Präventionsmöglichkeiten sowie Ziele und Inhalte des Rückenkollegs werden vorgestellt.

5.2 Therapeutische Maßnahmen

Ziele der therapeutischen Arbeit sind für Sie als Teilnehmende:

- ein besseres Körperbewusstsein aufzubauen
- Eigenverantwortung für das körperliche Wohlbefinden zu übernehmen



Mit technischer Unterstützung können Sie Ihre Trainingsfortschritte überprüfen.

- die Gesamtbelastbarkeit im Alltag und im Beruf durch aktive Maßnahmen zu verbessern
- einfache und alternative Therapiemethoden zur Selbstbehandlung zu lernen

Ausgehend von Ihrem Muskelstatus wird Ihr Trainingsplan angepasst, um abgeschwächte Muskelgruppen gezielt zu trainieren, die Kraftwerte zu steigern und eventuell vorhandene Dysbalancen auszugleichen.

Anwendungen zur Schmerzreduktion und Regeneration begleiten die therapeutische Arbeit.

Mit einem Selbsttestverfahren jeweils zu Beginn und Ende des Rückenkollegs messen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.

Sporttherapie: die Medizinische Trainingstherapie

Die Medizinische Trainingstherapie bildet neben dem berufsspezifischen Üben den zweiten therapeutischen Schwerpunkt im Rückenkolleg. Hier lernen Sie grundlegende Trainingsprinzipien kennen und umzusetzen.

In Gruppentherapien führen Sie folgende Aktivitäten aus:

- Muskelkräftigung
- körperliche Grundstabilität
- Körperwahrnehmung
- Automatisierung ergonomischer Bewegungsabläufe und -muster
- eigenständige Dokumentation der einzelnen Trainings

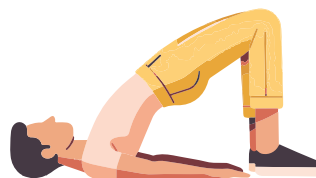
Dazu gehören Herz-Kreislauf-Training, Seilzugtraining, Kraft- und Koordinationstraining und Bodenübungen. Alle Übungen des Basistrainingsplans sind so konzipiert, dass Sie sie später auch zu Hause durchführen können.

Im Abschlussgespräch vereinbaren Sie Ziele für die Fortsetzung der sportlichen Aktivitäten zu Hause, die Sie im Anschluss an das Rückenkolleg umsetzen können.

Beispielhafte Übungen



Squats (Knie-Hüft-Beugen) kräftigen die Gesäß- und Beinmuskulatur, die eine wichtige Voraussetzung ist, um den Rücken durch mehr Beineinsatz zu entlasten.



Beckenbodentraining optimiert die Funktion des Beckenbodens. Die Beckenbodenmuskulatur unterstützt die Aufrichtung der Wirbelsäule und damit eine aufrechte Körperhaltung.



Im **Koordinationstraining** verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung. Sie lernen, wie Sie Ihre Gelenke und Muskeln stabilisieren und Bewegungen wieder physiologisch ausführen.



Im **Entspannungstraining** lernen Sie, wie Sie Alltagsstress besser bewältigen. Sie stellen aus verschiedenen Techniken Ihre persönliche Anti-Stress-Strategie für Akutsituationen zusammen.

Physiotherapie

Die physiotherapeutische Behandlung gliedert sich in die Befundaufnahme, befundorientierte Behandlung und Abschlussuntersuchung. Die Ziele Ihrer bedarfsorientierten physiotherapeutischen Behandlung ergeben sich aus der Eingangsuntersuchung. Darauf aufbauend wiederholen und vertiefen Sie ergonomische Grundprinzipien, um die Umsetzung der Inhalte des berufsspezifischen Übens zu unterstützen. Sie werden individuell zu Bewegungsmustern geschult, sollen aber auch eigenverantwortlich Ihr persönliches Übungsprogramm durchführen, damit Sie es später zu Hause fortführen können.

Mit der Behandlung sollen Ihre Körperwahrnehmung und Körperaufrichtung verbessert, die Wirbelsäulenbeweglichkeit erhöht und Schmerzen verringert werden. Außerdem fördert sie die Anbahnung und Ansteuerung benötigter Muskulatur und hilft dabei, Muskelbereiche zu stabilisieren und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Der Therapeut oder die Therapeutin geht dabei auf individuelle Bewegungsabläufe aus dem berufsspezifischen Üben ein und vertieft sie. Durch die Übungen verbessert sich die Stabilität bei berufsspezifischen und alltagsrelevanten Bewegungen – besonders, um körpergerechtes Bewegen von Lasten zu ermöglichen.



Die physikalische Therapie kann Ihr Wohlbefinden ebenfalls verbessern und steht daher auf dem Programm.

Physikalische Medizin

Zur physikalischen Therapie gehören Massagen, Elektro-, Fango- und Balneotherapie sowie verschiedene weitere Anwendungen wie zum Beispiel Schröpfstechniken und Nadelreizmatten. Diese begleitenden passiven Maßnahmen regen den Stoffwechsel an, reduzieren Schmerzen und entspannen die Muskulatur. So unterstützen sie die aktiven Kursinhalte.

In der aktiven Wohlfühltherapie erlernen Sie leicht durchzuführende Wärmeanwendungen (zum Beispiel die „heiße Rolle“) und den Umgang mit Igelbällen und Massage-Pointern für zu Hause. Sie werden ebenfalls in die klassische Massage (unter anderem Schulter-Nacken-Massage) eingeführt. Und Sie bekommen zum Beispiel Einblick in Reflexzonen- und Akupressur sowie in Fußreflexzonen-therapie.



Auch mit der Radiofrequenztherapie wird im Rückenkolleg gearbeitet, um lokale Beschwerden zu reduzieren und Schmerzen zu lindern.

5.3 Psychologisches Gesundheitstraining

Beim psychologischen Gesundheitstraining machen Sie sich die verschiedenen Faktoren der Schmerzverarbeitung bewusst. Ziel ist es, dass Sie den Einfluss Ihres Denkens und Verhaltens auf Ihre Schmerzsymptomatik erkennen. Und dass Sie Möglichkeiten finden, wie Sie aktiv mit belastenden Situationen und mit Ihren Schmerzen umgehen können.

5.4 Ernährungsberatung

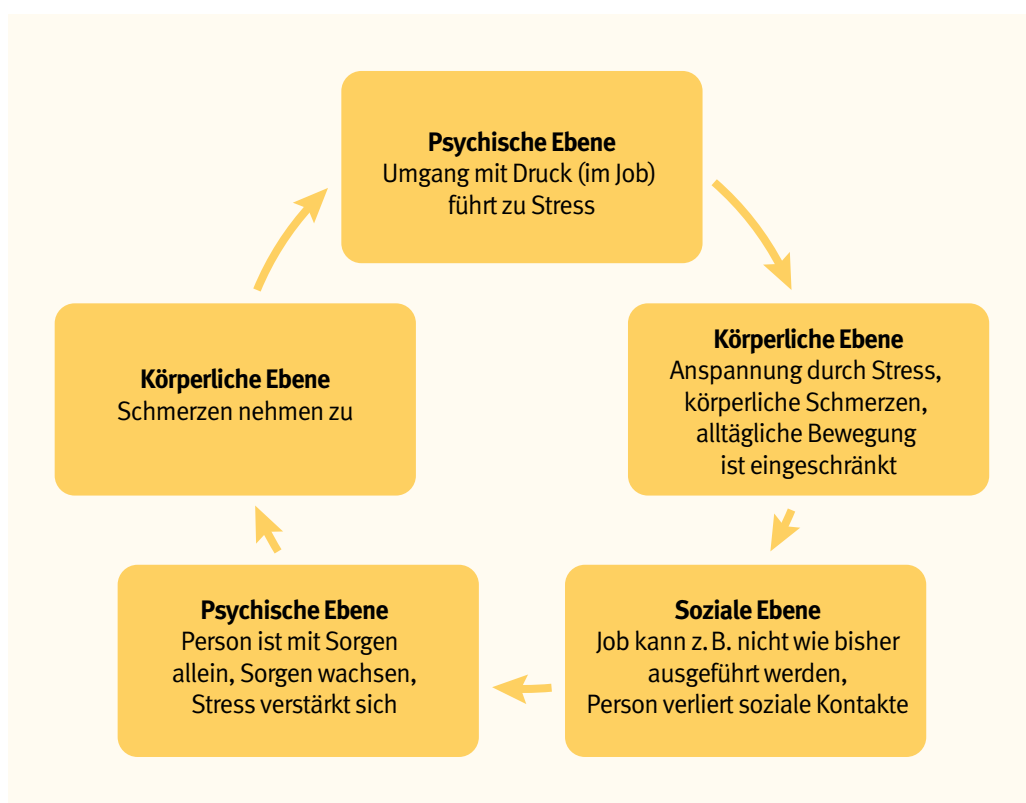
In der Ernährungsberatung lernen Sie, wie Sie sich ausgewogen und gesund ernähren, besonders im Berufsalltag mit Schichtdienst. Praxistaugliche Hinweise ermöglichen es Ihnen, bestehende Verhaltensmuster positiv zu verändern. Im praktischen Teil nehmen Sie entweder an einem Koch- oder Einkaufstraining teil.

5.5 Schulungen zu Medizinprodukten und Hilfsmitteln

Im Rahmen der Hilfsmittelberatung werden Sie über kleine und technische Hilfsmittel – speziell für Pflegeberufe – und deren Handhabung informiert (zum Beispiel Rutschbretter, Gleitmatten, Liftersysteme und Positionswechselhilfen). Gesetzliche Vorgaben in Verbindung mit Schulungsmöglichkeiten zum Bewegen von Lasten sowie die konkreten Einsatzmöglichkeiten von Hilfsmitteln werden besprochen. Gemeinsam erarbeiten Sie Lösungswege, wie Sie in der Praxis durch den Einsatz von Hilfsmitteln die besten Effekte für ein rückengerechtes Arbeiten erreichen.

5.6 BGW-Schulung

Eine Ansprechperson der BGW stellt Ihnen Aufgaben und Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung in Bezug auf die Berufs-



Das biopsychosoziale Modell: Unsere Gesundheit hängt vom Zusammenspiel aus Körper, Seele und sozialem Umfeld ab. Diese Ebenen wirken aufeinander ein. Ein Teufelskreis kann entstehen.

krankheit Nr. 2108 vor. Neben den Grundlagen und Zielen des Rückenkollegs wird erläutert, wie es nach der Teilnahme am Rückenkolleg weitergeht.

5.7 Berufsspezifisches Üben (BSÜ)

Das berufsspezifische Üben basiert auf TOPAS_R, dem Rückenpräventionskonzept der BGW (siehe Seite 9), sowie der Entwicklung und Vertiefung ergonomischer Grundprinzipien in unterschiedlichen Situationen beim Umgang mit Lasten oder beim Bewegen von Menschen.

Sie beginnen beim berufsspezifischen Üben mit der ergonomischen Gestaltung des Arbeitsplatzes: Der Grundgedanke ist dabei, dass technische bzw. bauliche Maßnahmen wirksamer als organisatorische Maßnahmen sind. Sind diese umgesetzt, gilt es danach – entsprechend der Wirksamkeit – personenbezogene Maßnahmen zu planen und durchzuführen.

Zunächst stehen die räumliche Situation und die technische Ausstattung an Ihrem

Arbeitsplatz im Blickpunkt. Daneben erläutern die anleitenden Therapeuten und Therapeutinnen die Anwendung von Hilfsmitteln. Für die Pflegebranche sind das etwa kleine Hilfsmittel wie Gleitmatten, Antirutschmatten, Haltegürtel und Rutschbretter. Für andere Berufsbilder etwa Transportwagen, Sackkarren, Aufstiegshilfen, Bodenstühle, Sitzkissen ...

Die organisatorischen Maßnahmen sind Thema in der Schulung zu den Medizinprodukten und Hilfsmitteln. Im Rahmen des berufsspezifischen Übens stehen Ihre Ressourcen im Mittelpunkt, da neben der beruflichen Qualifikation vor allem die persönlichen, physischen und psychischen Ressourcen entscheidend sind. Dabei werden Sie zu physiologischen Bewegungsmustern und rückengerechter Arbeitsweise geschult.

Sie werden dafür sensibilisiert, bei unterschiedlichen Patiententransfers oder beim Bewegen von Lasten ergonomisch und körpergerecht zu arbeiten, und nutzen dazu Bewegungselemente aus dem Bobath- und Kinästhetik-Konzept. Sie üben, vorhandene Patientenressourcen in Ihre Arbeitsabläufe zu integrieren und Hilfsmittel zu nutzen.



Beim berufsspezifischen Üben geht es zum Beispiel um die Ausstattung mit Hilfsmitteln am Arbeitsplatz – und wie Sie diese anwenden.

6 Unsere Anschlussverfahren – wie es weitergeht

Um die Nachhaltigkeit des Rückenkollegs langfristig zu sichern, bieten wir Ihnen daran anschließende Maßnahmen an.

Arbeitsplatzbegleitung mit Abschlussgespräch

Etwa sechs bis acht Wochen nach dem Rückenkolleg findet eine Arbeitsplatzbegleitung statt. Eine externe Trainerin oder ein externer Trainer begleitet Sie dabei durch Ihren Arbeitstag – in der Regel über zwei Schichten.

Die Maßnahme hat als Ziel, dass ...

- Sie die im Rückenkolleg erlernten Inhalte und Techniken an Ihrem Arbeitsplatz etablieren und umsetzen,
- Sie motiviert werden, die rückengerechten Arbeits- und Verhaltensweisen im

Berufsalltag beizubehalten – und auch das Kollegium zu motivieren,

- Sie bei der Entwicklung eines rückengerechten Arbeitsumfelds unterstützt werden.

Unsicherheiten und Fragen, die bei Ihnen seit der Teilnahme am Rückenkolleg aufgetreten sind, werden besprochen.

Refresher-Kurs

Circa anderthalb Jahre nach Ihrem Rückenkolleg können Sie einen fünftägigen Refresher-Kurs absolvieren. Dafür müssen Sie weiterhin Ihren Beruf ausüben.

Die Inhalte des Refresher-Kurses orientieren sich an denen des Rückenkollegs. Sie frischen die erlernten Inhalte auf, vertiefen und ergänzen sie.



Bei der Arbeitsplatzbegleitung bekommen Sie konkrete Empfehlungen, wie Sie in Ihrem Arbeitsumfeld das ergonomische Arbeiten verbessern können.

7 Unsere Standorte

BGW-Rückenkolleg im BG Klinikum Hamburg

Therapie- und Schulungszentrum

Seit 1994 kooperiert die BGW mit dem Team des BG Klinikums Hamburg: Der Fachbereich Rückenkolleg des BG Klinikums und der Bereich Rehabilitation der BGW arbeiten eng zusammen. Sie verfolgen gemeinsame Ziele: Die Versicherten werden darin geschult, wie sie sich an ihrem Arbeitsplatz so bewegen, dass ihr Rücken möglichst wenig belastet wird. Hierbei werden sie medizinisch und therapeutisch begleitet.



Trainingsfläche mit Ergometern im BG Klinikum Hamburg.

Mehr Infos unter:



BGW-Rückenkolleg Halle (Saale)

Therapie- und Schulungszentrum

Der erste eigene Standort des BGW-Rückenkollegs wurde im Oktober 2021 eröffnet. Seitdem bietet die BGW ihr Rückenkolleg im Charlottencenter in Halle an. Auf einer Fläche von rund 2.000 Quadratmetern können sich BGW-Versicherte auf bestmögliche Therapie- und Trainingsmöglichkeiten freuen, unterstützt von einer modernen Ausstattung sowie langjähriger Erfahrung.



Übungsraum für die medizinische Trainings-therapie in Halle.

Mehr Infos unter:



Weitere Angebote der BGW

Wir bieten Ihnen zusätzlich nützliche Infos rund um Rückengesundheit, Rückensprechstunde, Rückenkolleg und vieles mehr.



Kontakt – Ihre BGW-Standorte und Kundenzentren

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung
Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg
Tel.: +49 40 20207-0
Fax: +49 40 20207-2495
www.bgw-online.de

Diese Übersicht wird bei jedem Nachdruck aktualisiert.
Sollte es kurzfristige Änderungen geben, finden Sie
diese hier:



www.bgw-online.de/kontakt

Berlin · Spichernstraße 2–3 · 10777 Berlin

Bezirksstelle	Tel.: +49 30 89685-3701	Fax: -3799
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 30 89685-0	Fax: -3625
schu.ber.z*	Tel.: +49 30 89685-3696	Fax: -3624

Bochum · Universitätsstraße 78 · 44789 Bochum

Bezirksstelle	Tel.: +49 234 3078-6401	Fax: -6419
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 234 3078-0	Fax: -6249
schu.ber.z*	Tel.: +49 234 3078-0	Fax: -6379
studio78	Tel.: +49 234 3078-6478	Fax: -6399

Bochum · Gesundheitscampus-Süd 29 · 44789 Bochum

campus29	Tel.: +49 234 3078-6333	Fax: –
----------	-------------------------	--------

Delmenhorst · Fischstraße 31 · 27749 Delmenhorst

Bezirksstelle	Tel.: +49 4221 913-4241	Fax: -4239
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 4221 913-0	Fax: -4225
schu.ber.z*	Tel.: +49 4221 913-4160	Fax: -4233

Dresden · Gret-Palucca-Straße 1 a · 01069 Dresden

Bezirksverwaltung	Tel.: +49 351 8647-0	Fax: -5625
schu.ber.z*	Tel.: +49 351 8647-5701	Fax: -5711
Bezirksstelle	Tel.: +49 351 8647-5771	Fax: -5777
	Königsbrücker Landstraße 2 b · Haus 2 01109 Dresden	
BGW Akademie	Tel.: +49 351 28889-6110	Fax: -6140
	Königsbrücker Landstraße 4 b · Haus 8 01109 Dresden	

Hamburg · Schäferkampsallee 24 · 20357 Hamburg

Bezirksstelle	Tel.: +49 40 4125-2901	Fax: -2997
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 40 4125-0	Fax: -2999
schu.ber.z*	Tel.: +49 40 7306-3461	Fax: -3403
	Bergedorfer Straße 10 · 21033 Hamburg	
BGW Akademie	Tel.: +49 40 20207-2890	Fax: -2895
	Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg	

Hannover · Anderter Straße 137 · 30559 Hannover

Außenstelle von Magdeburg
Bezirksstelle Tel.: +49 391 6090-7930 Fax: -7939

Karlsruhe · Philipp-Reis-Straße 3 · 76137 Karlsruhe

Bezirksstelle	Tel.: +49 721 9720-5555	Fax: -5576
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 721 9720-0	Fax: -5573
schu.ber.z*	Tel.: +49 721 9720-5527	Fax: -5577

Köln · Bonner Straße 337 · 50968 Köln

Bezirksstelle	Tel.: +49 221 3772-5356	Fax: -5359
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 221 3772-0	Fax: -5101
schu.ber.z*	Tel.: +49 221 3772-5300	Fax: -5115

Magdeburg · Keplerstraße 12 · 39104 Magdeburg

Bezirksstelle	Tel.: +49 391 6090-7920	Fax: -7922
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 391 6090-5	Fax: -7825

Mainz · Göttelmannstraße 3 · 55130 Mainz

Bezirksstelle	Tel.: +49 6131 808-3902	Fax: -3997
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 6131 808-0	Fax: -3998
schu.ber.z*	Tel.: +49 6131 808-3977	Fax: -3992

München · Helmholtzstraße 2 · 80636 München

Bezirksstelle	Tel.: +49 89 35096-4600	Fax: -4628
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 89 35096-0	Fax: -4686
schu.ber.z*	Tel.: +49 89 35096-0	

Würzburg · Röntgenring 2 · 97070 Würzburg

Bezirksstelle	Tel.: +49 931 3575-5951	Fax: -5924
Bezirksverwaltung	Tel.: +49 931 3575-0	Fax: -5825
schu.ber.z*	Tel.: +49 931 3575-5855	Fax: -5994

*schu.ber.z = Schulungs- und Beratungszentrum

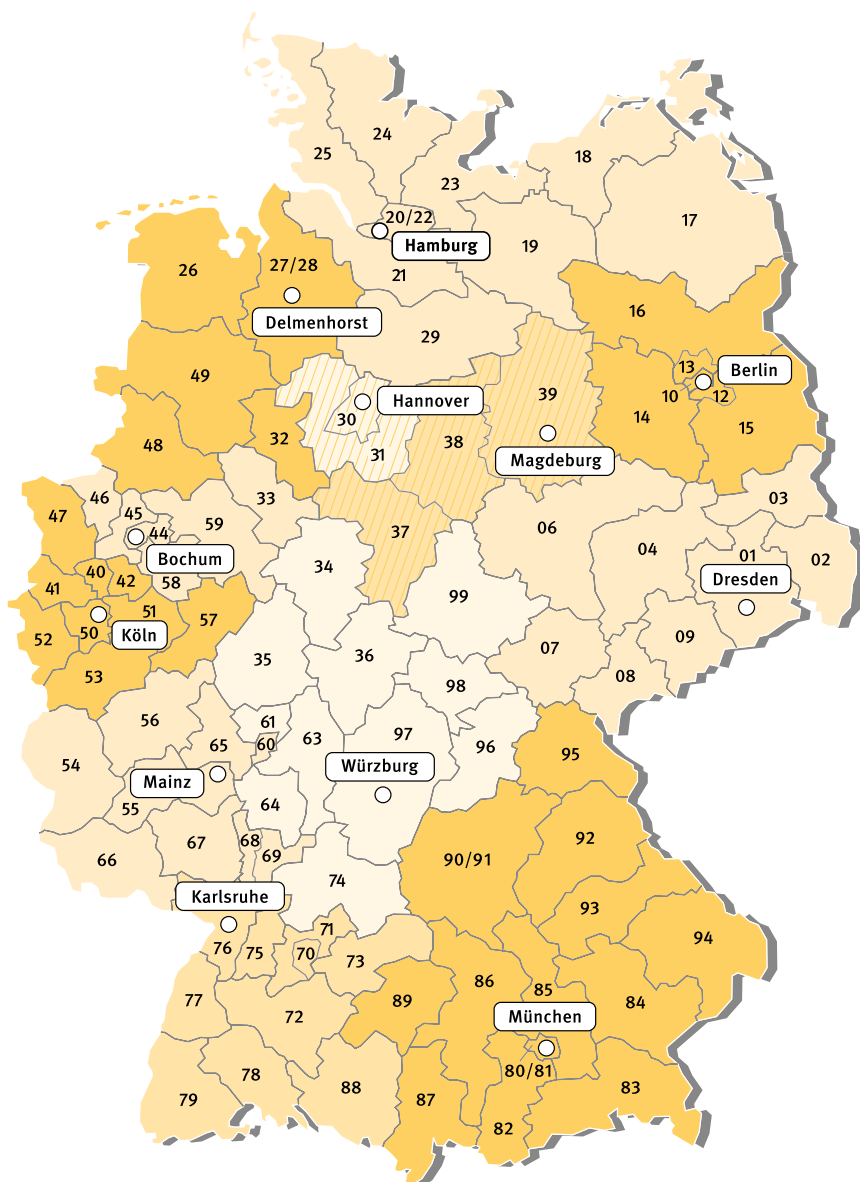
So finden Sie Ihr zuständiges Kundenzentrum

Auf der Karte sind die Städte verzeichnet, in denen die BGW mit einem Standort vertreten ist. Die farbliche Kennung zeigt, für welche Region ein Standort zuständig ist.

Jede Region ist in Bezirke unterteilt, deren Nummer den ersten beiden Ziffern der dazugehörigen Postleitzahl entspricht.

Ein Vergleich mit Ihrer eigenen Postleitzahl zeigt, welches Kundenzentrum der BGW für Sie zuständig ist.

Auskünfte zur Prävention erhalten Sie bei der Bezirksstelle, Fragen zu Rehabilitation und Entschädigung beantwortet die Bezirksverwaltung Ihres Kundenzentrums.



Beratung und Angebote

Versicherungs- und Beitragsfragen

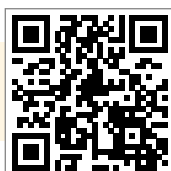
Tel.: +49 40 20207-1190

E-Mail: beitraege-versicherungen@bgw-online.de

Unsere Servicezeiten finden Sie unter:



www.bgw-online.de/beitraege



BGW-Medien

Tel.: +49 40 20207-4846

E-Mail: medienangebote@bgw-online.de

Das umfangreiche Angebot finden Sie online in unserem Medien-Center.



www.bgw-online.de/medien



BGW-Beratungsangebote

Tel.: +49 40 20207-4862

Fax: +49 40 20207-4853

E-Mail: gesundheitsmanagement@bgw-online.de

