

Kurz berichtet

Ergodynamisch bewegt im Alltag

Was nützt die beste Ergonomie, wenn man sie nicht bedarfsgerecht zu nutzen weiß? Antwort(en) auf diese Frage gab unter dem Motto „Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!“ die Expertentagung zum 15. Tag der Rückengesundheit. Der bundesweite Aktionstag findet alljährlich am 15. März statt. Er soll die Bevölkerung über fördernde und präventive Möglichkeiten der Rückengesundheit aufklären und zu einem Schwerpunktthema Anregungen für eigene Aktivitäten geben. Unter demselben Motto geht seit neun Jahren diesem Tag eine Expertentagung voraus, die vom Bundesverband deutscher Rückenschulen e.V. und der Aktion Gesunder Rücken e.V. veranstaltet wird. Rund 170 Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte informierten sich am 5. März 2016 in Recklinghausen über Ansätze und Praxisinhalte ergonomischer Konzepte und wie sie in den Rückenschulen vor Ort umgesetzt und vermittelt werden können. Mit zwei Vorträgen und zehn Workshops fokussierte das Tagungsprogramm die Rückengesundheit am Arbeitsplatz.

Durch das im Juni 2015 vom Deutschen Bundestag verabschiedete Präventionsgesetz wird die betriebliche Gesundheitsförderung gestärkt, sodass auch kleine und mittelständische Betriebe bessere finanzielle Möglichkeiten für entsprechende Präventionsmaßnahmen haben. Dr. Uwe Prümel-Philippson (BVPG e.V.) gab in seinem Vortrag einen Überblick über die wesentlichen Inhalte des Präventionsgesetzes, das die Förderung der Gesundheit direkt in den Lebenswelten zum Ziel hat. In Bezug auf die betriebliche Lebenswelt sollen die Rahmenbedingungen verbessert werden, um Gesundheitsförderung als ein in der Arbeitswelt eigenständiges Handlungsfeld zu stärken und mit dem Arbeitsschutz enger zu verflechten. Die finanzielle Unterstützung der betrieblichen Gesundheitsförderung, die durch die Krankenkassen geleistet wird, beträgt mindestens zwei Euro je Versicherte(r) im Jahr.

Der Vortrag von Dr. Dieter Breithecker (Sportwissenschaftler) entschlüsselte die Botschaft, was die Veranstalter mit dem aus Ergonomie und Dynamik zusammengesetzten Begriff Ergodynamik meinen: Ergonomie mit ihren den Rücken und die Gelenke entlastenden und Arbeitsabläufe erleichternden Arbeitsplatzbeschaffungen betrifft die Verhältnisprävention. Dynamik bezieht sich auf das individuelle Verhalten des Menschen hinsichtlich seiner motorischen und psychosozialen Kompetenzen in seinen Lebenswelten. Da Umwelt und Verhalten



Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachjournalistin und -autorin
Fleckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld/Nahe
www.CMKopelsky.de

in einem Wechselbezug stehen, müssen Verhältnis- und Verhaltensprävention eng miteinander verbunden werden. Ergodynamik will dem Menschen als einem psychosomatisch komplexen Wesen gerecht werden. Deshalb müssten Arbeitsräume, so der Referent, zu körperlichen und sozialen Bewegungen einladen. Wissenschaftlich sei längst bewiesen, dass körperliche und geistige Potenziale auf besonderen Bewegungsqualitäten basieren. Demnach seien die intuitiven, spontanen bedarfsorientierten und selbstorganisierenden Alltagsbewegungen für den Erhalt psychosomatischer Gesundheit von größter Bedeutung. Jede Ergonomie, die ausschließlich nach biomechanischen Kriterien ausgerichtet sei, könne nur unzureichend sein. Jede noch so ergonomisch richtige Arbeitshaltung möge kurzfristig den Rücken schonen, aber auf Dauer sei sie unphysiologisch, weil sie nicht der menschlichen Komplexität entspreche. „Folglich brauchen wir so viel Ergonomie wie nötig, aber so viel Dynamik wie möglich“, plädierte Dr. Breithecker.

Die Workshops boten von der ergonomischen Beratung über einen Ergonomieparcour bis hin zur speziellen ergonomischen Ausrichtung von Arbeitsräumen eine Vielfalt an Praxismodellen zum Ausprobieren und Kennenlernen. Auf Yoga, Spiraldynamik® und Faszienstimulierung basierte Bewegungskonzepte vermittelten integrierbare Gymnastikübungen zur Rückenfitness und Entspannung am Arbeitsplatz. Der Workshop „Beweg dich Schule“ führte in die Praxis „Gehirngerechtes Lernen durch Bewegung nach Dorothea Beigel“ ein.

Im Resümee lässt sich wohlthuend erkennen, dass dieser ergodynamische Ansatz die einfache, spontane, alltägliche menschliche Bewegung als hochwirksames Mittel zum Erhalt psychosomatischer Gesundheit achtet und fördert. ■

Die Expertentagung zum 16. Tag der Rückengesundheit findet am 11. März 2017 in Leipzig statt.

Stichwörter:

- Ergodynamik
- Rückengesundheit
- Betriebliche Gesundheitsförderung