

**Projekt: „Gesund am Arbeitsplatz“ mit ErgoScouts**

ein Erfahrungsbericht  
von Eva Herzog-  
Schüler  
ErgoPhysConsult und  
Physiotherapeutin aus  
Blieskastel



*Eva Herzog-Schüler, AGR-Fördermitglied aus Blieskastel*

Mit unterschiedlichsten Maßnahmen unterstützen mittlerweile viele Unternehmen die Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter. Des Öfteren stellt sich jedoch die Frage, ob die angebotenen Maßnahmen auch nach Beendigung eines Projektes nachhaltig gelebt werden und der gesundheitliche Nutzen auf Dauer gewährleistet ist.

Damit die Wirkung nicht nach kurzer Zeit wieder verpufft, weil alte Gewohnheiten und Haltungsmuster zurückkehren, hat Eva Herzog-Schüler, ErgoPhysConsult und Physiotherapeutin das Projekt „Gesund am Arbeitsplatz“ mit der Schulung von „ErgoScouts“ in einem großen Pharmaunternehmen ins Leben gerufen.

Sicherung der  
Nachhaltigkeit von  
Gesundheitsförderungs-  
maßnahmen mit inter-  
nen Multiplikatoren

Bei den ausgebildeten ErgoScouts handelt es sich um Personen, die freiwillig, aus den Reihen der Mitarbeiter kommend, Verantwortung für ihre eigene Gesunderhaltung und die ihrer Kollegen übernehmen wollen. Die Bereitschaft dafür wurde in vorangegangenen Ergonomietrainings, ausgeführt für die Gesamtbelegschaft, gewonnen.



In einer Tagesschulung wird ein Grundwissen zu den Themen Gesundheit und Prävention, Anatomie und Physiologie sowie adäquater Ausgleichsgymnastik vermittelt. Für ihre zukünftige Tätigkeit als Trainer und Multiplikator im Gesundheitsschutz werden die ErgoScouts mit didaktischen und methodischen Vorgehensweisen ihrer praktischen Arbeit vertraut gemacht. Als Handwerkszeug werden die Fit-for-Job-Kartensammlungen (Büro oder Produktion) vom Unternehmen zur Verfügung gestellt<sup>1</sup>.

Methodeninventar:  
Fit-for-Job-Karten-  
sammlung – schnelle  
Ausgleichsgymnastik

Des Weiteren werden die ErgoScouts befähigt, mit einfachen Check-Listen Mängel der Arbeitsverhältnisse festzustellen, zu dokumentieren und diese, in ihrer Funktion als Bindglied zwischen Belegschaft und Führung, an Vorgesetzte weiterzuleiten. Die Vorgesetzten trugen in hohem Maße zum Gelingen des Projektes bei. Sie zeigten Interesse, nahmen aktiv an Schulungen teil und sicherten den ErgoScouts zu, den Mitarbeitern freie Übungszeit zur Verfügung zu stellen. Auch im Hinblick auf die demografische Entwicklung ist es wichtig, die Belegschaft fit zu halten. Für die Vorgesetzten ist es eine organisatorische Herausforderung, denn es sollten alle Mitarbeiter erreicht werden und die Arbeitsabläufe sollten nicht gestört werden.



Nach der Schulung bestand Übereinstimmung, dass die kurzfristig gesteckten Ziele, wie Unterbrechung von Zwangshaltungen, Spaß an der Bewegung fördern und Neugierde wecken für Neues, erreicht werden könnten. Offen blieb lediglich, ob die neuen ErgoScouts die Akzeptanz ihrer Kollegen erlangen würden.

Die Ängste erwiesen sich als unbegründet, was die steigende Zahl der ErgoScouts von 15 Personen im März 2008 auf heute 45 beweist. Erwähnenswert ist der Wunsch der Vorgesetzten, jeder Schichtgruppe einen ErgoScout zur Verfügung zu stellen. Mithilfe einer Follow-up-Schulung nach vier Monaten wurden offene Fragen geklärt sowie dem Wunsch der ErgoScouts entsprochen, zusätzliche entlastende Übungen für spezielle Beanspruchungsreaktionen des Körpers zu erlernen.

Die Ängste erwiesen sich als unbegründet, was die steigende Zahl der ErgoScouts von 15 Personen

In den meisten Abteilungen haben die Mitarbeiter gemeinsam mit dem ErgoScout die Möglichkeit dreimal in der Woche für 10 Minuten ihre Arbeit für die Fit-for-Job-Ausgleichsgymnastik zu unterbrechen. Danach geht es mit gesteigerter Konzentrationsfähigkeit und somit verminderter Fehlerquote wieder an die Arbeit. Die Erfolge des Projektes sind spürbar im psychosozialen Bereich - im stärkeren Zusammenhalt der Teams, im gesteigerten positiven Arbeitsklima, in besserer Kollegialität und in der Attraktivitätssteigerung und dem Imagegewinn der Abteilung innerhalb des Unternehmens.

<sup>1</sup> Fit-for-Job-Karten: siehe Beitrag im News Letter 41 ([www.agr-ev.de/newsletter](http://www.agr-ev.de/newsletter))

Nach Angaben der Mitarbeiter wurden die Schmerzen im Bewegungsapparat deutlich vermindert, zum einen durch die regelmäßige Fit-for-Job-Gymnastik und zum anderen durch die Einstellungsänderung hin zu gesundheitsförderlichem Verhalten und weg von krankmachenden Bewegungsmustern. Als langfristiges Ziel sollte die Senkung der Fehlzeiten bedingt durch Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychische Belastungen möglich sein.

Innerhalb des Unternehmens treffen sich die ErgoScouts zwei- bis viermal im Jahr für circa eine Stunde zum Erfahrungsaustausch. Die Moderation des Treffens übernimmt ein Mitarbeiter der Arbeitssicherheit und/oder Herzog – Arbeitsplatzberatung & Physiotherapie. Einmal im Jahr werden zur Förderung der Kommunikation zusätzlich die Vorgesetzten eingeladen. Über das Projekt „ErgoScout“ wurde in der Firmenzeitschrift berichtet, so dass weitere interessierte Mitarbeiter die Möglichkeit zur Schulung erhalten können.

Weitere Informationen:  
HERZOG –  
Arbeitsplatzberatung &  
Physiotherapie  
In der Au 15  
66440 Blieskastel  
info@physio-herzog.de  
www.physio-herzog.de

Aus Datenschutzgründen muss leider auf die Veröffentlichung von Fotos „ErgoScout in Aktion“ verzichtet werden. Bei Fragen zum Projekt können Sie sich gerne bei Frau Herzog-Schüler melden.

### **Dorn – Therapie und die richtige Matratze**

ein Beitrag von  
Dagmar Kropp  
AGR-Fördermitglied  
Referentin für rücken-  
gerechte Verhältnisprä-  
vention aus Bremen

Viele meiner PatientInnen klagen über Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Diese werden oft durch eine falsche Haltung im Berufsleben aber auch im privaten Bereich hervorgerufen. Dazu kommen dann noch fehlende Muskulatur am Stützapparat oder falsch ausgeübte Sportprogramme.

Sind die Patienten nach einem Vorgespräch und der Anamnese dann buchstäblich auf meiner Liege gelandet, beginne ich mit der Behandlung nach der Dorn-Methode. Die Beinlängen werden auf Differenzen kontrolliert und gemeinsam mit dem Patienten korrigiert, falls das nötig ist. Schon beim Hinlegen kann man Bewegungen und Schonhaltungen erkennen. Darum stelle ich auch immer die Frage nach dem Schlaf. Dabei sind Lieblingsschlaflage, Kissen und Zudecke auch sehr wichtig für mich. Antwortet der Patient, dass damit alles bestens sei, erlaube ich mir trotzdem die weitere Frage nach dem Alter von Matratze und Unterfederung. Viele antworten: „Die Matratze ist erst fünf Jahre alt und war teuer.“ Als Referenten für rückengerechte Verhältnisprävention fragen wir uns: „Was soll uns das sagen?“ Die Unterfederung wird gar nicht weiter erwähnt und meist ist es so, dass sie seit Kauf des Bettes (z. B. der Schlafzimmereinrichtung) nicht erneuert worden ist. Nach solchen Aussagen wundere ich mich nicht über die Beschwerden am Bewegungsapparat.

Einzelgespräch  
statt Vortrag

Es werden Einzelgespräche im Therapieraum geführt anstatt Vorträge im größeren Rahmen gehalten. Zuerst erkläre ich dem Patienten, wieviel Zeit seines Lebens er im Bett verbringt und frage, ob das Bett dann nicht einen höheren Stellenwert verdient hat? So kommen wir unweigerlich zu Unterfederungen mit verstellbaren Bereichen für Schulter- und Hüftpartie. Die