

Fitnessstraining – am Arbeitsplatz

Die Medau-Schule entwickelte für Saint-Gobain ein Mitarbeiter-Gesundheitsprogramm

COBURG

Die Coburger Medau-Schule stellt ihre Erfahrung in Arbeitsplatz-Ergonomie und Physiotherapie auch Unternehmen zur Verfügung. Für die Mitarbeiter des Rödentaler Hochleistungskeramik-Herstellers Saint-Gobain erarbeitete die Schule ein Gesundheitskonzept, das ergonomische Schwachstellen am Arbeitsplatz aufdeckt und die individuelle Konstitution der Mitarbeiter verbessert.

„Wir haben uns zur Durchführung dieses Programms entschlossen, da eine große Anzahl unserer Mitarbeiter beispielsweise durch schweres Heben und langes Stehen unter Rückenbeschwerden litt“, berichtet Rainer Bosecker, Personalleiter bei Saint-Gobain IndustrieKeramik.

„Die Analyse von Bewegungsabläufen und das Erkennen möglicher Schwachstellen in der Bewegung des Menschen oder in der Gestaltung des Arbeitsplatzes sowie die Ausarbeitung individueller Therapiepläne und deren Durchführung gehören zu unseren Kernkompetenzen“, erläutert der Leiter der Coburger Medau-Schule, Professor Dr. Hans-Jochen Medau.

Die im Jahr 1929 gegründete Schule gilt bundesweit als führender Anbieter von Ausbildung im Gesundheitswesen – seit vergangenem Jahr auf Hochschulniveau. „Ein Know-how-Transfer in den Arbeitsalltag von Industrieunternehmen lag nahe.“

Zunächst wurde bei Saint-Gobain eine umfassende Arbeitsprozessanalyse durchgeführt. „Arbeitsplätze und Bewegungsabläufe in Produktion und Verwaltung wurden unter ergonomischen Gesichtspunkten analysiert. Basierend auf diesen Erkenntnissen haben wir unser Programm entwickelt“, erklärt Anke Bernhardt, Dozentin an der Medau-Schule und Leiterin des Projektes bei Saint-Gobain.

„Unser Körper ist für Aktivität und Bewegung konzipiert“, sagt die Dozentin. Jede statische Dauerbelastung, einseitige Überbelastung oder



Mit kurzen Bewegungen den Bandscheibendruck reduzieren und die Wirbelsäule strecken: Dozentin Anke Bernhardt (Zweite von links) zeigt, wie's geht.

monotone Bewegung führe daher zu einem Ungleichgewicht. Das Medau-Konzept habe das Ziel, nötige Belastungen und Bewegungen im Arbeitsprozess auszugleichen und zu korrigieren, die Gesundheit von Muskeln, Sehnen und Gelenken zu erhalten.

„Im ersten Modul haben wir die Mitarbeiter gruppenweise mit Entlastungsbewegungen vertraut gemacht. Dabei handelt es sich um kurze Bewegungen, die den Bandscheibendruck reduzieren und die Wirbelsäule strecken. Die Übungen sind leicht auszuführen und können ohne Unterbrechung in den Arbeitsablauf integriert werden“, so Anke Bernhardt.

Das zweite Modul umfasst eine individuelle Anleitung am Arbeitsplatz. „Jeder Arbeitsplatz hat spezielle Arbeitshöhen und -abläufe. Um pauschale Anweisungen zu vermeiden, legen wir besonderen Wert auf die individuelle Beratung“, erläutert Bernhardt weiter.

Im dritten Modul werden die Mitarbeiter motiviert, auch nach der Arbeit etwas für die Gesundheit ihres Bewegungsapparates zu tun. Sie erhalten Tipps und Anregungen für die geziel-

te Bewegung in der Freizeit. Das vierte Modul beinhaltet Fitnessstunden, die das Unternehmen künftig außerhalb der Arbeitszeit anbietet. In Modul fünf können die Mitarbeiter Termine zur individuellen physiotherapeutischen Behandlung in Anspruch nehmen. Hier kann Hilfe bei Problemen mit dem Bewegungsapparat geleistet werden, und zwar über die Übungsprogramme und die Betreuung im Werk hinaus.

Im Rahmen eines anonymen Feedbacks nach sechs Monaten haben die Mitarbeiter die Möglichkeit, sich über die Wirksamkeit des Programmes zu äußern. Saint-Gobain-Personalleiter Rainer Bosecker resümiert: „Unsere Branche ist besonders personalintensiv. Die Mitarbeiter sind unser stärkstes Kapital. Gerade in der keramischen Industrie kommt es auf das Know-how, die Motivation und den Einsatz der Mitarbeiter an. Da liegt es auf der Hand, dass wir alles daran setzen, die Arbeitsbedingungen für die Menschen, die bei uns tätig sind, weiter zu optimieren. Das Gesundheitsprogramm der Medau-Schule hilft uns hierbei enorm weiter.“