

Mehr als jede fünfte Krankschreibung lässt sich laut dem neuesten Barmer-Gesundheitsreport auf Probleme mit dem Rumpf bzw. Rücken des Arbeitnehmers/in zurückführen. Ein weiteres Kennzeichen dieses Krankheitsbildes ist zudem die überdurchschnittlich hohe Zahl an Krankheitstagen des einzelnen Arbeitnehmers. Lange Wartezeiten bei Fachärzten, teure Diagnostikmethoden und komplizierte Budgetierungen des Gesundheitswesens sorgen dafür, dass dieses Rücken-Problem öfter verschoben als gelöst wird. Mit Langzeitfolgen für den Angestellten.

Zudem herrscht absolute Klarheit, dass ohne die aktive Mithilfe des Arbeitnehmers seine Probleme nicht zu lösen sind. Deshalb hat das Präventionszentrum Ruhrgebiet gemeinsam mit dem Kraft Unternehmensverbund ein System entwickelt, dass dem Angestellten schnell hilft, seine Beschwerden mit dem Rücken in den Griff zu bekommen.

Denn: Bei Rücken hilft nur Muskulaturaufbau



Der Kraft Unternehmensverbund besteht aus drei Unternehmen, die sich auf 17 Standorte im Ruhrgebiet, Lüdinghausen und Bad Sassendorf verteilen. Das inhabergeführte Familienunternehmen mit über hundertjähriger Tradition geht mit seinem sektorenübergreifenden Konzept neue Wege in der innovativen und individuellen Versorgung, Beratung und Betreuung unserer Kunden. Jüngstes Kind der Gruppe ist das Präventionszentrum Ruhrgebiet.

250 Mitarbeiter in den Bereichen Sanitätshaus, Orthopädie- und Reha-Technik, einem medizinischen Rehabilitationszentrum und zahlreiche Sportwissenschaftler arbeiten täglich daran, die Lebensqualität der Kunden wesentlich zu verbessern.



Präventionszentrum Ruhrgebiet GmbH
Strobelallee 58, 44139 Dortmund

E-Mail:
info@praeventionszentrum-ruhrgebiet.de



Präventionszentrum
Ruhrgebiet

**Bei Rücken hilft
nur Muskulaturaufbau**

Das Komplett-Paket für Mitarbeiter



**Krankenkassen-
geprüft und
bezuschusst**

Professionell

Zertifiziert

**Wenig Aufwand
fürs Unternehmen**



Präventionszentrum
Ruhrgebiet

Stufe 1

Zertifizierter Kompaktkurs mit ausführlicher Testung

- Kurs geht über zwei Tage a 3 Stunden. Der Kurs kann, muss aber nicht während der Arbeitszeit stattfinden
- 80-100% der Kosten tragen die Gesetzlichen Krankenversicherungen der Mitarbeiter
- Insgesamt werden sieben Tests durchgeführt
- Ein intensiver Rückenkraft-Zirkel zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und zur Reduktion von akuten Rückenbeschwerden – auch zu Hause durchführbar
- Am Ende des Kurses erhält der Teilnehmer eine wissenschaftlich basierte Einschätzung über seine Rumpfmuskulatur und weitere Trainingsempfehlungen

Zertifizierter Kompaktkurs mit ausführlicher Testung

Zum Schluss findet ein Re-Test in Form des Rücken-Camps statt, um mit einem Vorher-Nachher-Vergleich den Teilnehmern den Erfolg zu dokumentieren und sie so zu motivieren.

- Kurs geht über zwei Tage a 3 Stunden. Der Kurs kann, muss aber nicht während der Arbeitszeit stattfinden
- Die Kosten tragen die Gesetzlichen Krankenversicherungen der Mitarbeiter fast komplett

Stufe 2

Planung der weiteren Therapie und Behandlung

Sollte beim Kursteilnehmer größere Defizite festgestellt werden, erhält der Kursteilnehmer folgende Optionen, die vom Präventionszentrum Ruhrgebiet koordiniert werden:

- Kostenloser Fußdruck-Analyse im Sanitätshaus Kraft
- Organisation eines Facharzt-Termins
- Hilfe beim MRT-Termin
- Durchführung möglicher Verordnungen
- Überbrückungstrainingsplan



Stufe 3

Das Basis-Paket (6 Wochen Programm)

Individueller Hybrid-Trainingsplan mit Präsenz und Online-Inhalten

- Das Basis-Paket baut auf den wissenschaftlichen Ansatz, je mehr wir den Körper verstehen, desto besser können wir auf ihn einwirken.
- Mit dem Ansatz der ganzheitlichen Betreuung und modernster Diagnostik versuchen wir den Teilnehmer individuell und auf seine Bedürfnisse zu fördern und seine Problematiken zu lindern
- Um weitere Belastungsindikatoren, Traumata und Schmerzfaktoren auszuschließen, wird der Teilnehmer von einem Physiotherapeuten mit dem Spezialgebiet Rücken getestet (mit und ohne Verordnung)
- Entwicklung eines individuellen Trainingsplans bestehend aus
 - Vier Trainingseinheiten mit einem Personaltrainer 1:1
 - Drei halbstündige Videokonferenzen mit dem Coach
 - Weitere obligatorische Testung in der Genius-Rückenstraße
 - Eigenständiges Training mittels individuellen Trainingsplans und eigenen Lern-Videos

