

*Wie Sie die wissenschaftlichen  
Erkenntnisse der  
Physiotherapie nutzen können*

*Alle  
reden  
über  
Stress.*

*Wir  
messen  
Stress.*



## Belastungs- und Beschwerden- Fragebogen – BBF



# Stressreduktion durch Physiotherapie

Wie Belastungen und körperliche Beschwerden frühzeitig erkannt werden können, Stress nachhaltig reduziert wird und die Motivation erhöht werden kann.



Körperliche Beschwerden werden häufig durch krankheitsfördernde Umstände am Arbeitsplatz ausgelöst.

Sich ständig wiederholende Bewegungsmuster, statische Dauerbelastungen, Stress, ungünstige Lichtverhältnisse und vieles mehr können für verschiedene Probleme am Bewegungssystem (Wirbelsäulenbeschwerden, Schulter-Arm-Syndrome) oder für Kopfschmerzen verantwortlich sein.

Diese Problematik hat demotivierende Auswirkungen auf MitarbeiterInnen und verursacht dem Unternehmen hohe Kosten. Es verbirgt sich dahinter die häufigste Ursache für Krankenstandstage.

Wir arbeiten präventiv.

Wir arbeiten kurativ.

Wir optimieren Bewegungsabläufe.

Wir kommen in Ihr Unternehmen.

Das motiviert.

Ihr Nutzen.  
Ihr Gewinn.  
Ihr Vorteil.

1. Gesteigerte Leistungsfähigkeit durch optimale Anpassung von Mensch und Arbeitsbedingungen.
2. Gesteigerte Lebensqualität durch Vermeidung und Linderung von Funktionsstörungen des Körpers.
3. Weniger Krankenstände durch körperschonende Bewegungsabläufe.

## Was wir für Sie tun.

- ▶ Individuelle Arbeitsplatzanalyse, Arbeitsplatzberatung und Arbeitsanpassung.
- ▶ Individuelles Arbeitstechniktraining.
- ▶ Individuelles Belastbarkeitstraining bei nicht veränderbaren physischen Arbeitsanforderungen.
- ▶ Linderung und Behebung von Schmerzen durch physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten.
- ▶ Optimierung des ergonomischen Handelns durch physiotherapeutische Strategien.
- ▶ Arbeitsplatzbezogene Rückenschule und Entspannungsverfahren für Personal mit Bildschirmarbeitsplatz.

# Physiotherapie kann nachweisbar Arbeitsplatzbelastungen reduzieren und die Motivation positiv beeinflussen.

Unser Studie bestätigt:

Betriebswirtschaftliche, soziale und individuelle Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz haben signifikanten Einfluss auf psychische und somatische Beschwerden.

Die stärksten Beschwerden sind:

- Rückenschmerzen
- Müdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Stimmungsschwankungen
- Nervosität
- Schlafstörungen

Subjektives Empfinden von Belastungen und Beschwerden steht aber in einem negativen Zusammenhang mit der Motivation, d. h. je höher die erlebten Belastungen, desto niedriger die Motivation.

Studie: Betriebliche Gesundheitsförderung als Personal- und Organisationsentwicklung in Klein- und Mittelunternehmen aus Sicht von Führungspersonen (2003).

Nähere Informationen zur Studie: [www.logoconsult.at](http://www.logoconsult.at)

## Auswirkungen statischer Belastung am Arbeitsplatz:

- Sitzbeschwerden
- Lokale Ermüdungserscheinungen
- Schmerzempfindungen
- Muskuläre Verspannungen
- Durchblutungsstörungen
- Empfindungsstörungen
- Degenerative Veränderungen (Bandscheiben, Wirbelgelenke)
- Kompression der inneren Organe
- Auswirkungen: Stehen
- Erhöhter Energieverbrauch
- Belastung des Herz-Kreislaufsystems
- Asymmetrische Körperhaltung

## Auswirkungen dynamischer Belastung am Arbeitsplatz:

- Allgemeine körperliche Müdigkeit
- Bandscheibenvorfälle
- Degenerative Veränderungen: Wirbelkörper, Bereich der Endplatten
- Muskelermüdungen: Schulter-, Nackenbereich
- Beschwerden: Band- und Gelenkbereich
- Abnützung der Gelenke (Hüft- und Kniegelenk)

## Auswirkungen wiederkehrender Belastung am Arbeitsplatz:

- Betroffene Strukturen
- Sehnen
- Muskel- und Sehnenübergänge
- Sehnenscheiden
- Neurovaskuläre Strukturen
- Beschwerdebereiche
- Hand- und Fingergelenke
- Ellbogen
- Nacken, Schulter
- Wirbelsäule
- Kniegelenke