

# Präventionsprogramm Gesunder Rücken für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der MA01- Wien Digital

Gesundheits- und Vorsorgezentrum der Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten  
der Stadt Wien (KFA)

Abteilung Sport und Ernährung

Löblichgasse 14, 1090 Wien

E-Mail: [Gesundheitszentrum@sanatoriumhera.at](mailto:Gesundheitszentrum@sanatoriumhera.at)

[Sportwissenschaft@sanatoriumhera.at](mailto:Sportwissenschaft@sanatoriumhera.at)

## Inhalt:

<b>1. Ausgangspunkt</b> .....	3
<b>2. Zielsetzung</b> .....	3
<b>3. Projektablauf und Evaluationsparameter</b> .....	4
<b>4. Ergebnisse</b> .....	5
4.1 Teilnahme .....	5
4.2 Zufriedenheit, Nutzen.....	5
4.3 Beschwerden Ausgangssituation.....	6
4.4 Beschwerden Entwicklung.....	6
4.5 Kraftlevel.....	6
<b>5. Ausblick</b> .....	7

## 1. Ausgangspunkt

Der Aufgabenbereich der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der MA01 umfasst die Bereitstellung und Entwicklung von IT- Services für Magistratsabteilungen und Unternehmen der Stadt Wien und ist durch eine überwiegend sitzende Bildschirmtätigkeit gekennzeichnet. Im Zuge der vorsorgemedizinischen Betreuung des Personals der MA01 in der eigenen Betriebsordination und bei Gesundenuntersuchungen in der Arbeitsstelle wurde eine hohe Inzidenz an Einschränkungen und Problemen im Bereich des Halte- und Bewegungsapparates in dieser Berufsgruppe festgestellt.

Durchgehendes Sitzen und das Einnehmen von statischen Positionen über einen längeren Zeitraum stellen Risikofaktoren für den unspezifischen Kreuzschmerz dar (Pope et al., 2002) und stehen in Zusammenhang mit der Entwicklung von Rückenschmerzen (Mahdavi et al., 2021) und Beschwerden im Bereich des Halte- und Bewegungsapparates (Dzakpasu et al., 2021). Körperliches Training nimmt in diesem Kontext eine bedeutende Rolle auf mehreren Ebenen ein: zur Therapie des chronischen unspezifischen Kreuzschmerzes (Reimers et al., 2015, Mueller und Niederer 2020, Saerle et al., 2015), zur Verringerung der Rückfallrate (Choi et al., 2010), wie auch zur Prävention (Shiri et al., 2017).

## 2. Zielsetzung

Im engen Austausch mit der MA01 entwickelte das Team der Abteilung „Sport und Ernährung“ im Gesundheits- und Vorsorgezentrum (GVZ) der KFA ein Gesundheitsförderungsprojekt, das auf Nachhaltigkeit ausgerichtet ist, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter niederschwellig erreichen soll und die Möglichkeit einer Trainingsbegleitung und Erfassung des Trainingsfortschritts beinhaltet. In einem ersten Schritt wurde das Projekt für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der MA01, die eine Gesundenuntersuchung in der Arbeitsstelle durchgeführt haben, konzipiert. In weiterer Folge ist die Ausweitung des Angebotes auf alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geplant.

Folgende **Zielsetzungen** wurden bei der Durchführung dieses Projektes verfolgt:

- Sensibilisierung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Bedeutung des Trainings von Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination zur Vorbeugung oder Verbesserung von Beschwerden am Bewegungsapparat im Speziellen, sowie für einen vielfältigen und breit gefächerten gesundheitlichen Nutzen im Allgemeinen
- Förderung der Motivation zum Einbau eines dauerhaften gesundheitssportlichen Ausgleichstrainings in den Alltag
- gemeinsam mit dem Klienten/ der Klientin erarbeitete, individuelle Vermittlung von Werkzeugen (Übungen, Durchführungsroutinen, Wissen über notwendige und optimale Dauer, Intensität, Häufigkeit, ...) zur Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz
- Vermittlung eines freudvollen, gesundheitsfördernden Bewegungsverhaltens und von Möglichkeiten zur Integration der gemeinsam erarbeiteten Übungen in die individuelle Lebensrealität
- Verbesserung von Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### 3. Projektablauf und Evaluationsparameter

Das Präventionsprogramm umfasst eine vorbereitende Phase und drei ausführende Phasen:

#### (1) Rekrutierungsphase

Im Zuge der Durchführung von Gesundenuntersuchungen vor Ort in den Räumlichkeiten der MA01 erfolgte die Information über das Angebot mittels Infoblatt und im persönlichen Gespräch durch die Ärztinnen und Ärzte des GVZ. Interessierte Personen erhielten einen Termin für eine Freigabeuntersuchung bei der Betriebsärztin in der MA01, bei dem mögliche Kontraindikationen für eine Teilnahme (z.B. akuter Bandscheibenvorfall, akute Operationen, schwere kardiovaskuläre Erkrankungen) abgeklärt wurden.

#### (2) Testphase- Modul „Rumpfkraft und Haltung“

Der Termin beinhaltet eine Sport-, Bewegungs- und Beschwerdenanamnese, eine Messung der Rumpfkraft, ein posturales Assessment, sowie darauf aufbauende Trainingsempfehlungen und Ausgleichsübungen für einen gesunden Rücken samt individueller Zusammenstellung eines Kurztrainingsprogramms.

#### (3) Trainingsphase- „Funktionelles Rückentraining und Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz“

Das in Kleingruppen (max. 7 TN) organisierte Training baut auf den Ergebnissen und Trainingsempfehlungen des Moduls Rumpfkraft und Haltung auf. Die Einteilung erfolgt nach Leistungslevel, spezifischen Schwerpunktthemen (Lendenwirbelsäule, Nacken, Mobilisation,...) und zeitlicher Verfügbarkeit. Für die Trainingsphase ist die Durchführung von 3 Trainingseinheiten pro Woche mit folgender Aufteilung vorgesehen (*Versuchsbedingung A: angeleitet und selbstständig*):

- 1x angeleitetes Kleingruppentraining
- 2x selbstständiges Training (im Modul Rumpfkraft und Haltung vorgestelltes indiv. Kurztrainingsprogramm)

Personen, bei denen eine Teilnahme nicht möglich oder gewünscht war, wurden angehalten, drei Mal pro Woche ein selbstständiges Training (das im Modul Rumpfkraft und Haltung enthaltene individuelles Kurztrainingsprogramm) durchzuführen. (*Versuchsbedingung B: nur selbstständig*)

#### (4) Follow Up Messung

Es erfolgt eine neuerliche Messung der Rumpfkraft und Haltung, eine gemeinsame Nachbetrachtung der Trainingsphase und die Erarbeitung von Empfehlungen für die Weiterführung eines gesundheitssportlichen Trainingsprogramms.

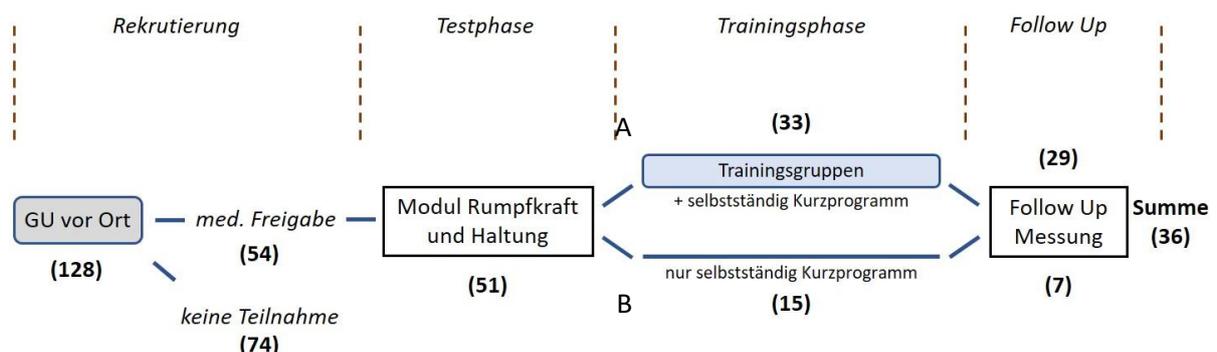


Abb.1: Projektablauf mit Teilnehmezahlen (in Klammer)

Als **Evaluationsmaßnahmen** dienen folgende Parameter: Beschwerdenerhebung (Vorhandensein von akuten Beschwerden, Häufigkeit von Beschwerden, Lokalisation der Beschwerden, Schmerzlevel der Beschwerden nach NRS-Skala (Numeric Rating Skale for pain, Farrar et al., 2001), Rumpfkraftmessungen (BACKCHECK; Flexion-Extension, Lateralflexion), Haltungsmessungen (BACKSCAN; Haltung, Ventralflexion, Haltekompetenz), Fragebogenerhebung (Zufriedenheit, Nutzen, Beschwerdenentwicklung, Wohlbefinden)

## 4. Ergebnisse

### 4.1 Teilnahme

29 Personen (81%) gaben an, in der Trainingsphase mehr rügenspezifisches Training als vor Projektbeginn durchgeführt zu haben, 6 Personen gleich viel (17%) und 1 Person weniger. Laut Eigenangaben führten 13 Personen (36%) diese Übungen mehr als 2x/Woche aus, 6 Personen 1,5-2x/Woche (17%), 16 Personen 1-1,5x/Woche (44%) und 1 Person führte kein regelmäßiges Training durch.

### 4.2 Zufriedenheit, Nutzen

Nach Abschluss des Präventionsprogramms wurde mittels anonymen Fragebogens die Einschätzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer betreffend verschiedener Aspekte des „Präventionsprogramms Gesunder Rücken“ abgefragt.

	sehr zufrieden				gar nicht zufrieden	
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)
Zufriedenheit mit dem Präventionsprogramm Gesunder Rücken	24	1	0	0	0	0
Zufriedenheit mit der Qualität des Angebots	23	2	0	0	0	0
Zufriedenheit mit der Organisation	20	5	0	0	0	0
Zufriedenheit mit dem Modul Rumpfkraft und Haltung	23	2	0	0	0	0
Zufriedenheit mit den Trainingsgruppen	18	3	0	0	0	0
Zufriedenheit mit dem Follow Up Termin	20	2	0	0	0	0

**Abb.2: Ergebnisse der Abfrage von Zufriedenheitsaspekten**

Maßgeblich für die in Abbildung 2 dargestellten hohen Zufriedenheitswerte und das Commitment zum Rückentraining ist die Einschätzung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, einen hohen persönlichen Nutzen aus dem Angebot gezogen zu haben. ALLE Personen gaben bei der anonymen Evaluation mittels Fragebogen an, einen persönlichen Nutzen aus dem Angebot gezogen zu haben, davon gaben 65% einen „sehr großen Nutzen“ und 26% den zweitstärksten Wert an. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben zum überwiegenden Teil eine verstärkte Motivation für dauerhaftes gesundheitssportliches Training an, bemerkten eine Verbesserung des Wohlbefindens, eine Verbesserung der Beschwerden und ein größeres Bewusstsein für die eigene Körperhaltung.

Dementsprechend wurde dem Programm in der Befragung eine große Bedeutung als gesundheitsfördernde Maßnahme in diesem beruflichen Tätigkeitsfeld zugesprochen (Skala von 5 (*sehr groß*) bis 0 (*sehr gering*): 18x 5, 4x 4, 1x 2).

### 4.3 Beschwerden Ausgangssituation

40 Personen (82%) gaben am Beginn des Projektes an, unter akuten oder regelmäßigen Beschwerden (NSP 4,1) zu leiden. 9 Personen (18%) gaben keine akuten oder regelmäßigen Beschwerden an.

### 4.4 Beschwerden Entwicklung

Das Schmerzlevel verbesserte sich bei den Personen mit Beschwerden (den gesamten Bewegungsapparat betreffend) zu Beginn der Testphase um durchschnittlich 1,3 Einheiten auf der NRS Schmerzskala (0-10), bei Personen mit Beschwerden in der Lendenwirbelsäule um durchschnittlich 1,6 Einheiten, bei Personen mit Beschwerden in der Halswirbelsäule um durchschnittlich 1,4 Einheiten (siehe Abbildung 3).

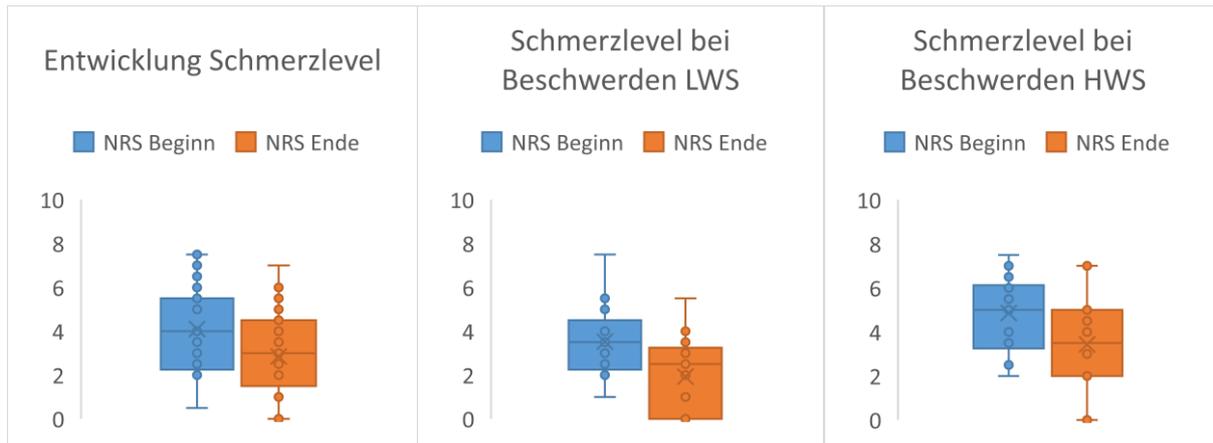


Abb.3: Entwicklung des NRS Schmerzlevels gesamt, Lendenwirbelsäule (LWS), Halswirbelsäule (HWS)

Bei Abfrage der Beschwerdeentwicklung mittels Fragebogen gaben 5 Personen eine starke Verbesserung an, 15 Personen eine leichte Verbesserung, 3 Personen keine Veränderung und keine Person eine Verschlechterung.

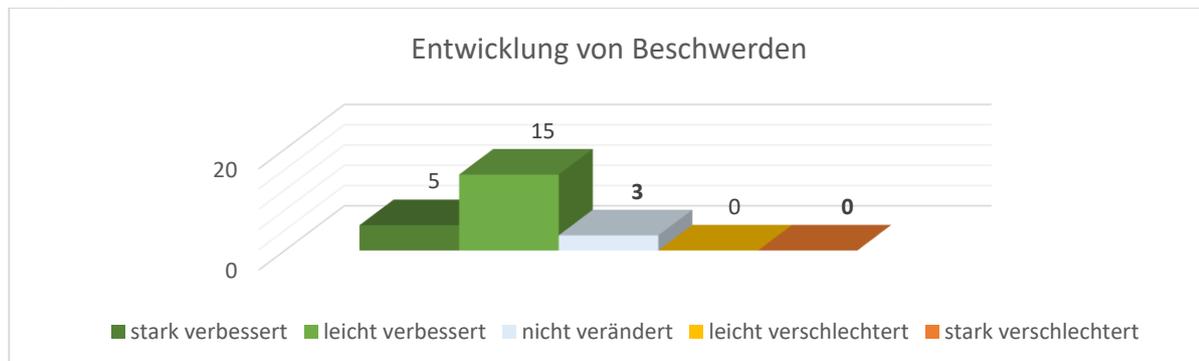


Abb.4: Entwicklung von Beschwerden im Laufe des Programms

### 4.5 Kraftlevel

Das gesamte Kraftlevel der Testpersonen konnte bei der Abschlussuntersuchung um durchschnittlich 22,2kg oder 10,4% verbessert werden. Der Backcheck- Score verbesserte sich durchschnittlich um 14% (von 4,93 auf 5,62).

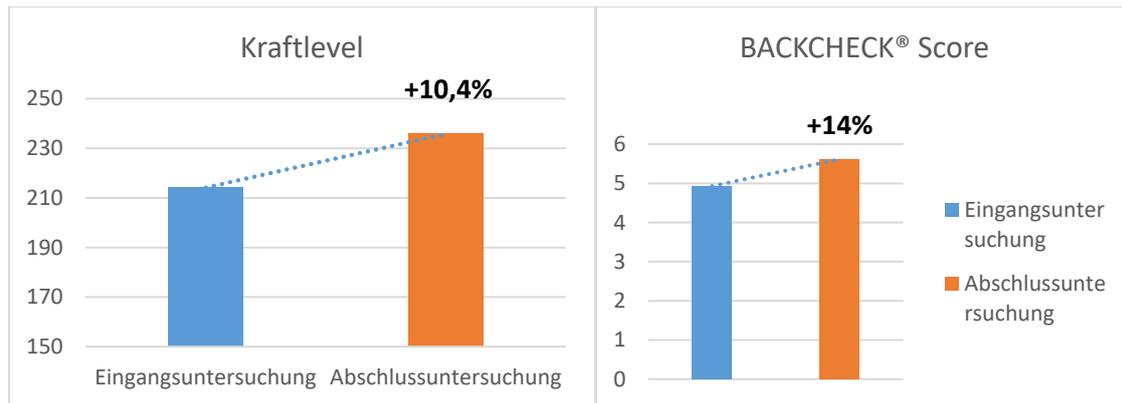


Abb.5: Entwicklung des Kraftlevels und BACKCHECK® Scores

## 5. Ausblick

Zusammengefasst kristallisieren sich unserer Erfahrung nach 4 Punkte als wesentliche Kriterien heraus, um einen gesundheitlichen Nutzen aus Bewegung und Sport ziehen zu können:

- 1) **„Wirkung spüren“**: Selbst erfahren und spüren, wie regelmäßiges gezieltes Training wirkt und wie es sich auf die Körperwahrnehmung, Bewegungskontrolle und Energielevel auswirkt; Die Herausforderung in diesem Bereich besteht darin, dass eine gewisse Zeitdauer an regelmäßiger Durchführung notwendig ist, um Veränderungen spürbar zu machen.
- 2) **„Wissen, was ich tun kann“**: Wissen, was wichtig ist bei der Trainingsdurchführung, welche Übungen mir guttun und worauf ich bei der Ausführung achten soll
- 3) **„Trainingszeit einplanen“**: Zeit finden, Training durchzuführen; Schaffen von strukturellen Voraussetzungen, um Training leichter möglich zu machen (z.B. eingetragene Fixtermine, die möglichst zeitökonomisch durchführbar sind)
- 4) **„konsequent dranbleiben“**: Förderung der Motivation zur konsequenten Trainingsdurchführung; bspw. durch Training in der Gruppe, Fixtermine, Trainingsaufzeichnung

In Hinblick auf ein nachhaltiges präventives Gesamtkonzept sind folgende weiterführende Angebote als **Phase 5) Anschlussphase** momentan in Durchführung bzw. in Planung:

- **Ausweitung des Angebotes für alle interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**
- **Weiterführung von Trainingsgruppen** für interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (hybrid mit Angebot von Onlinetraining oder Präsenztraining in Kleingruppen)
- **weitere Impulse zur Auffrischung** (z.B. Assessment weiterer motorischer Aspekte, Fokus auf Beweglichkeit, Kurzprogramme für Übungen am Arbeitsplatz, ...)

Mittel- und langfristig sehen wir ein großes Potential für die Übertragung des Programms auf andere Organisationsbereiche und Firmen, deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit vorwiegend sitzenden Tätigkeiten oder einseitigen Belastungen im Berufsalltag konfrontiert sind.