

LumboTrain-Rückenbandage in der betrieblichen Prävention

## Krisenmanagement für den Rücken

Beim Thema Rückenschmerzen setzen immer mehr Arbeitgeber auf das betriebliche Gesundheitsmanagement. Dabei bauen sie zunehmend auf die Kompetenz von Partnern wie Bauerfeind. Die Mitarbeiter eines großen Klinikums in Hessen haben die Rückenbandage LumboTrain im Berufsalltag getestet und waren schnell überzeugt.

Sie hält uns aufrecht. Sie ist das Herzstück, die „knöchernen Mitte“ unseres Körpers. Und trotzdem behandeln wir sie nicht immer freundlich: unsere Wirbelsäule. Einseitiges Belasten, schweres Tragen, langes Sitzen, all das tut ihr nicht gut. Gerade im Berufsalltag gerät rückenschonendes Verhalten schnell in Vergessenheit. Die Folge sind Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Schmerzmittelkonsum, Arbeitsunfähigkeit. Fast jeder vierte Krankheitstag (23,8 Prozent) war im vergangenen Jahr auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen, so der BKK-Gesundheitsreport 2019. Darunter leiden die Betroffenen, aber auch Kolle-

gen sowie Unternehmen und Arbeitgeber. Denn kranke Mitarbeiter müssen vertreten, Ausfalltage kompensiert werden. Es drohen Unzufriedenheit und Überlastung. Vor diesem Hintergrund spielt das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) eine immer größere Rolle.

### Fragebogen und Aktivitätstagebuch geben Aufschluss

Auf der Leipziger Messe „BGMpro“ im November vergangenen Jahres kam Christian Weyer, Leiter Gesundheitsmanagement bei Bauerfeind, ins Gespräch mit dem Gesundheitsverantwortlichen eines großen Klinikums in Hessen: Wie in vielen Unter-

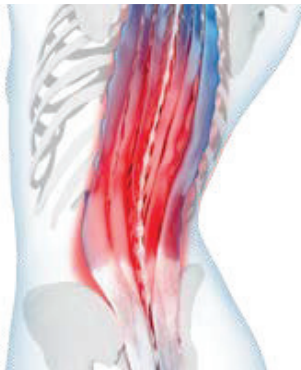


„Rückenbandagen können berufstypischen Gesundheitsbeschwerden vorbeugen sowie Schmerzen effektiv lindern“, so Christian Weyer, Leiter Gesundheitsmanagement bei Bauerfeind.

nehmen bietet man dort mit Trage- und Ergonomietrainings, Ernährungsberatung oder auch Yoga bereits umfangreiche Möglichkeiten für das Klinikpersonal. Ein unterstützend-mobilisierender Einsatz von Rückenbandagen während der Arbeit war jedoch noch nicht erprobt worden.

„Seit 2014 engagiert sich Bauerfeind deutschlandweit im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements“ erläutert Christian Weyer. „Wir vermitteln orthopädische Serviceleistungen im Arbeits- und Gesundheitsschutz und unterstützen aktiv in der betrieblichen Präventionsforschung, zum Beispiel in Form praktischer Anwendungsbeobachtungen: Unter welchen Einschränkungen leiden die Kollegen im Alltag, was tun sie gegen Rückenbeschwerden, wie hoch ist ihr Schmerzmittelkonsum?“ Wichtige Aspekte, an denen auch das Klinikum interessiert war, und daher dem Projekt zustimmte.

Bei einer Informationsveranstaltung meldeten sich spontan über 30 freiwillige



Die LumboTrain hilft, sich mehr aufzurichten und die Lendenwirbelsäule zu entlasten. Die Bandage ist in sieben verschiedenen Größen verfügbar – in der Standardausführung und der taillierten Variante „Lady“ mit höherem Beinausschnitt.



Arbeiten in der Pflege ist mit körperlicher Belastung gerade im Rückenbereich verbunden. Um Schmerzen oder Folgeschäden zu vermeiden, empfiehlt es sich, mit geeigneten Maßnahmen vorzubeugen.

Teilnehmer. Außer der Bandage erhielten sie ein Aktivitätstagebuch zur anonymen Dokumentation über sechs Wochen. Pro Woche sollten sie einen Fragebogen zu Arbeitsbelastung, Gesundheitszustand und Erfahrungen mit der Bandage ausfüllen.

### Rückenschmerzen gehen signifikant zurück

25 Anwender gaben ihre ausgefüllten Tagebücher nach der Testphase zurück – Verwaltungsangestellte genauso wie Reinigungskräfte und das Pflegepersonal, das täglich viel auf den Beinen ist. Sie empfanden die Bandage grundsätzlich als angenehm und vor allem hilfreich bei patientennahen Tätigkeiten.

Die Ergebnisse der Auswertung bestätigten den positiven Gesamteindruck: Klagen zu Beginn der Beobachtung 80 Prozent der Teilnehmer über Rückenschmerzen, waren es am Ende nur noch die Hälfte. Die Zahl der durchschnittlichen Schmerztage pro Woche sank von 4,7 auf 3,1. Auf einer Skala von 1 bis 10

reduzierten sich Häufigkeit und Intensität der Schmerzen von 8,2 auf 4,8. Bereits ab der dritten Woche beobachteten die Tester deutliche Effekte, weitere signifikante Verbesserungen traten ab der fünften Woche ein. Und ein weiterer nachhaltiger Erfolg: Die durchschnittliche Einnahme von Schmerzmitteln ging um 80 Prozent von 1,4 auf 0,26 Tage die Woche zurück.

Dank dieser guten Erfahrungen nutzten einige Probanden die Bandage auch gerne noch am Feierabend, zum Beispiel beim Sport oder während der Gartenarbeit.

### Hilft beim Aufrichten und kräftigt die Muskulatur

Die Rückenbandage LumboTrain wirkt auf vielfältige Weise: Ihre zirkuläre Kompression hilft, sich mehr aufzurichten, und entlastet die Lendenwirbelsäule. Bei Bewegung massieren das Gestrück und das anatomisch geformte lumbale Pad mit 26 ausgeprägten Noppen das Gewebe. Verspannungen im Lendenwirbelbereich werden dadurch gelöst

und Schmerzen gelindert. Darüber hinaus wird durch das Tragen der Bandage die stabilisierende Rumpfmuskulatur nachweislich aktiviert und stimuliert. Ein Effekt mit präventiver Wirkung, denn kräftige Muskeln verbessern langfristig die Haltung und gleichen schädigende Bewegungen mehr aus. Passform und Komfort werden stetig weiterentwickelt und so gibt es seit letztem Jahr die Rückenbandage mit neuem Gestrück. Übrigens: Die überzeugenden Ergebnisse ziehen Kreise. Mittlerweile hat eine weitere Klinik bei Bauerfeind Interesse an einem vergleichbaren Leistungspaket mit Anwendungsbeobachtung bekundet.

Weitere Informationen zum BGM-Dienstleistungsangebot von Bauerfeind in Deutschland erhalten Sie im Internet unter [www.bauerfeind.de/bgm](http://www.bauerfeind.de/bgm)