

Ergonomie am Arbeitsplatz (Auto)

Aussendienstmitarbeiter

- Durchführung:** Physiotherapeuten des ifa Institut für Arbeitsmedizin
- Ziel:** Mitarbeitende der Firma (Aussendienst-Sales/Verkauf)
- Zielgruppe:** Sensibilisierung der Mitarbeitenden, wie sie gesundheitliche Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen und Verspannungen) durch Vermeidung von Fehlhaltungen bei der Arbeit (z.B. falsches Heben und Tragen, verdrehte Körperhaltungen, langes Sitzen) reduzieren und beseitigen können.
- Inhalt:**
- Einfluss von Arbeitshaltungen auf Gesundheit:**
- Wie entstehen die grössten Belastungen bei falscher Arbeitshaltung?
 - Was sind die Folgen davon?
 - Wie kann ich dem entgegenwirken?
 - Wie reagiert unser Rücken auf starke Belastungen?
(Input zur Funktionsweise der Bandscheiben)
- Aufzeigen von korrekten Arbeitshaltungen:**
- Korrektes Heben: wichtigste Regeln beim Heben, Gewichtslimite, Hilfsmittel (einladen /ausladen)
 - Wichtigste Regeln beim Tragen
 - Umgang mit langem Sitzen (richtige Sitzeinstellungen und Körperhaltung)
 - Verdrehte/geneigte Körperhaltungen vermeiden
 - Vermitteln von konkreten Entlastungsübungen während der Arbeit
 - Input zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Übungen für den Arbeitsplatz und für zu Hause:

