

SBK

magazin

Infos der Siemens Betriebskrankenkasse

Mai
2|2001



„Medikissen“
Rückenschule
am PC

Tinnitus
Alarm aus
dem Innenohr

Stoffwechsel

Gesundheit kann man essen

Viele Zivilisationskrankheiten könnten wir selbst vermeiden -
allein schon durch die richtige Ernährung



RÜCKENSCHULE AM PC

Immer mehr Berufstätige leiden an chronischen Rückenschmerzen. Dafür verantwortlich ist meist das stundenlange Sitzen am Bildschirmarbeitsplatz. Denn selbst der beste, nach neuesten Erkenntnissen der Ergonomie konstruierte Bürostuhl bringt nichts, wenn man krumm und schräg darin „herumhängt“. Vielleicht aber das „Medikissen“, das derzeit in Erlangen getestet wird – auf Initiative der SBK.



Mediball und Medikissen

... sind nicht nur etwas für den Büroarbeitsplatz. Man kann sie sowohl einzeln am Heim-PC als auch vernetzt im Rahmen eines Reha-Programms im Krankenhaus einsetzen. Mehr Infos im Internet unter www.mediball.de. Die SBK wird in Kürze ihren Versicherten das Produkt zu einem Vorzugspreis anbieten können. Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle oder im Internet unter www.sbk.org.

Für Dr. Ursula Pascual, Betriebsärztin am Standort „F 80“ des Siemens-Geschäftsbereichs Automation and Drives in Erlangen, sind die zunehmenden Wirbelsäulenerkrankungen der von ihr betreuten Mitarbeiter nicht erst seit gestern ein wichtiges Thema. „Für die Prävention und Therapie der Volkskrankheit Nummer 1 bieten wir unseren Beschäftigten schon seit Jahren Rückentrainings an. Deshalb waren wir auch begeistert, als die SBK und die Evosoft GmbH mit der Idee einer ‚multimedialen Rückenschule‘ an uns herantraten. Auch die Führungskräfte am Standort waren schnell überzeugt, dass sie mit der Unterstützung des Pilotprojekts nicht nur ihrer Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter gerecht werden, sondern auch Fehlzeiten und Leistungsminderungen reduzieren können.“

Rückenschule am PC

Insgesamt 53 Angestellte werden bald in der Frauenaucher Straße 80 in Erlangen jeweils 20 Minuten täglich am PC gezielt ihren Rücken trainieren. Sie sitzen auf einem „Medikissen“, dessen Sensoren jede Bewegung registrieren. Das dazu am PC installierte Programm enthält verschiedene therapeutische Übungen in Form von geometrischen Figuren, die man durch Bewegungen auf dem Medikissen wie mit einer Computer-Maus am Bildschirm nachzeichnen kann. Auch außerhalb der Übungszeit kann man kontrollieren, ob die derzeitige Sitzposition rückengerecht ist oder wie man sie entsprechend verändern muss.

SBK aktiv

„Die Idee entstand vor etwa eineinhalb Jahren“, erläutert Elmar Gerner, Geschäftsstellenleiter der SBK in Erlangen. Stefan Neuner, Regionalleiter der SBK Nordbayern, ergänzt: „Wir treffen uns seit Jahren mit Entwicklern des Siemens-Bereichs Medizintechnik und diskutieren, welche Gesundheitsfragen den SBK-Versicherten wichtig sind und welche Möglichkeiten die Technik dafür bietet.“ Bei einem dieser Treffen wurde auch das Thema „Rückenprobleme“ erörtert. Dazu dachte man bei Siemens gerade über eine Rückenschule am PC nach, die später von der Siemens-Beteiligung Evosoft GmbH zu einem serienreifen Produkt weiterentwickelt wurde: dem Sitzball „Mediball“ bzw. dem „Medikissen“ für Bürostühle. „Weil wir von Anfang an großen Anteil an dieser Entwicklung hatten, war es keine Frage, dass wir uns am Pilotprojekt in Erlangen beteiligen“, erklärt Elmar Gerner. „Wenn wir die Erfahrung machen, dass mit dem Medikissen Rückenschmerzen auf Dauer gelindert oder sogar behoben werden können, werden wir auch über eine breitere Unterstützung nachdenken.“