

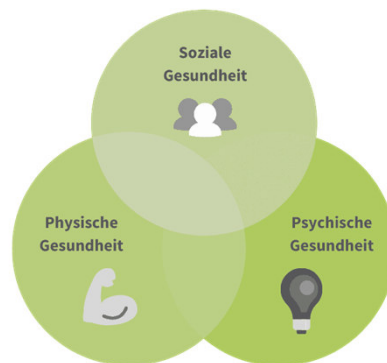
# Körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz/ im Alltag

Reha Wels | Ambulante medizinische Rehabilitation




© Reha Wels

## Dimensionen von Gesundheit



<https://benefit-bgm.de/gesundheit/>


**Körperliche  
Gesundheit**


Reha Wels 

Bezieht sich auf den Zustand des Körpers. Ein gesunder Körper bedeutet, tägliche Aufgaben ohne Schwierigkeiten erledigen zu können.

Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit

Vortrag körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz/ im Alltag 3

Reha Wels 



Resilienz ist die körperliche & psychische Widerstandsfähigkeit

**Personelle & soziale**  
Schutzfaktoren

Vortrag körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz/ im Alltag 4

## Stütz- & Bewegungsapparat

Bewegungsapparat: Muskeln, Sehnen, Faszien

Stützapparat: alle unbeweglichen Strukturen wie Knochen, Gelenke, Bänder & Bandscheiben

Durch Ausdauertraining kommt es zu Wachstum in den Organsystemen (z.B. Herzkreislauf) und Anpassungen der passiven Strukturen.

Durch Krafttraining (Druck- & Zugbelastung) wird die Knochendichte, Muskelstatus und die passiven Strukturen (Bänder, Gelenkstabilität) verbessert.

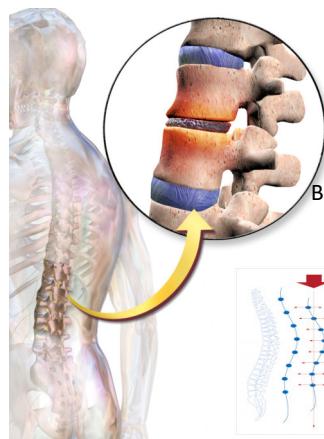


Bildquelle: <https://www.doktorint.de/de/bewegungsapparat>

### Ziel:

Alltagstransfer  
Verbesserte Bewältigung von täglichen Aufgaben

## Druckverteilungen



Bandscheiben  
höhe:  
3 – 7 mm

*Der Bandscheibendruck ist kleiner je größer die Fläche zur Druckverteilung oder je kleiner das Gewicht bzw. Lastarm ist*

Getränkekiste: 23 bar  
= 23,45 kg/cm<sup>2</sup>

Entspanntes Stehen: 5 bar  
= 5,09 kg/cm<sup>2</sup>

<https://www.jamaa.com/de/patienten/wirbelsaule/>

## Belastungsarten

### 1. Dynamische Belastungen

- (1) Viel Gehen
- (2) Körperdrehungen
- (3) Heben von schweren Lasten



### 2. Statische Belastungen

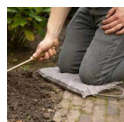
- (1) Langes Sitzen
- (2) Langes Stehen
- (3) Zwangshaltungen



## Reduktion der Belastungen im Alltag

### Statische Belastungen

- Positionswechsel
- Pausen einlegen
- Höhenverstellbarer Hocker
- Kniepolster/ Knieschoner (Gartenarbeit)



### Dynamische Belastungen

- Gutes Schuhwerk
- Tragehilfen
- Wanderstöcke
- Griffverlängerungen (Gartenarbeit)





## Steigerung der Belastbarkeit durch Training



### Körperliche Belastbarkeit

- ↑ Leistungsfähigkeit
- ↑ Belastbarkeit
- ↑ Muskelkraft
- ↓ Belastung auf passive Strukturen



## Wie geht es nach der Rehabilitation weiter?



Eigenständiges Training und Umsetzung zu Hause

- Regelmäßiges körperliches Training
- Regelmäßige Alltagsbewegung
- Entspannungstechniken anwenden
- Ernährungsempfehlungen umsetzen

→ Bewusstsein schaffen um Veränderungen herbeizuführen

Hilfestellen zur beruflichen Wiedereingliederung:

[www.fit2work.at](http://www.fit2work.at)

[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)