

(Ent-)Spannende TU Graz

Ein motiviert arbeitender Kopf sollte auf einer gesunden, starken Wirbelsäule sitzen. Und doch sind Erkrankungen der Muskeln und des Skeletts die zweithäufigste Ursache für Arbeitsausfälle. Die Betriebliche Gesundheitsförderung der TU Graz setzt deshalb in den kommenden zwei Jahren den Schwerpunkt auf den gesunden Rücken.

Karin Krottmayer

Auf Grundlage der Evaluierung psychischer (Fehl-)Belastungen am Arbeitsplatz im Frühjahr 2015 setzt die Betriebliche Gesundheitsförderung der TU Graz gezielt weitere Schwerpunkte auf ein gesteigertes Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Insbesondere die Rückengesundheit wird von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als wichtig empfunden. Und die Statistik gibt recht: Muskel- und Skeletterkrankungen sind die zweithäufigste Ursache für Arbeitsausfälle. Da sie überwiegend als Kopfarbeiterinnen und Kopfarbeiter tätig sind, die den Tag zu einem großen Teil im Sitzen verbringen, gehören die TU Graz-Bediensteten zur Risikogruppe für Rückenbeschwerden.

Mit einem umfassenden neuen Angebot will die Betriebliche Gesundheitsförderung nun gegensteuern.

Fitnessübungen am Arbeitsplatz

Für eine Kraftpause zwischendurch ist immer Platz – fünf Minuten reichen aus. Zum Beispiel sind die auf dieser Seite vorgestellten Übungen leicht im Büro nachzumachen. Zu Anfang sollte jede von ihnen acht bis zehn Mal, nach einigem Training 15 bis 20 Mal wiederholt werden. Grundsätzlich gilt: Die Bewegungen sollten langsam und kontrolliert ausgeführt

werden und auf eine korrekte Haltung sollte achtgegeben werden. Jede der Übungen wird mit einem Thera-Band® ausgeführt, das in unterschiedlichen Stärken um fünf Euro bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung erworben werden kann. Bestellungen via E-Mail an karin.krottmayer@tugraz.at.

Chairmassagen

Die Chairmassage ermöglicht dank einzigartiger Technik, Blockaden, die sich in sitzender Tätigkeit zwangsläufig ergeben, zu lösen. An der TU Graz wird sie am 30. Mai, 1. und 2. Juni ganztags angeboten – nähere Infos folgen. Eine 25-Minuten-Massage kann zu einem Preis von 15 Euro in Anspruch genommen werden und können in der Arbeitszeit erfolgen. Den Restbetrag übernimmt die Betriebliche Gesundheitsförderung für Sie.

Kursangebot

Im Kursangebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung, im Rahmen der Internen Weiterbildung, werden verstärkt Kurse für die Rückengesundheit angeboten. Selbstverständlich wird dieser Schwerpunkt am Gesundheitstag der TU Graz am 18. Mai in der Stremayrgasse 16 thematisiert. ■



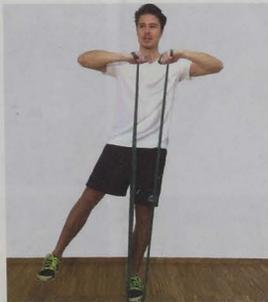
Ellbogenheben: Sitzen Sie auf dem vorderen Drittel des Stuhles, Füße stehen hüftbreit auf der Bandmitte, Ellbogen langsam auf Schulterhöhe und die Hände unters Kinn führen und wieder zurück.



Vorwärtsbeuge: Band um die Stuhllehne. Bandenden vor dem Körper halten. Langsam nach vorne beugen und wieder langsam zurück zur Startposition. Wichtig: gerader Rücken, Beugung erfolgt aus der Hüfte.



Stehen: Hüftbreiter Stand auf der Bandmitte. Ellbogen langsam auf Schulterhöhe und die Hände unters Kinn führen und wieder zurück.



Einbeinig: Einbeinstand. Fuß auf Bandmitte, Mitte des Bandes um Fuß wickeln. Ellbogen langsam auf Schulterhöhe, die Hände unters Kinn führen und wieder zurück.



Kniebeugen: Hüftbreiter Stand. Bandenden mit leichter Spannung greifen. Leichte Vorneigung, gerader Rücken, Knie beugen. Vorsicht: Knie nicht über die Zehen hinaus.



Kreuzen: Hüftbreiter Stand auf der Bandmitte. Bandenden vor dem Körper kreuzen. Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und wieder absenken.