

Erläuterungen zu den Angeboten im Rahmen der Aktionswochen

„Ergonomie und Gesundheit am Arbeitsplatz“ 1. bis 30. November 2023

### Anmeldung:

**Termine für Screening sowie Teilnehmerplätze für Trainings und Vorträge werden ausschließlich vom BGM vergeben.**

**Bitte melden Sie sich an: telefonisch unter 25342 oder 21235 oder per Mail unter [gesundheitsmanagement@med.ovgu.de](mailto:gesundheitsmanagement@med.ovgu.de)**

## SCREENINGS

Institut für Arbeitsmedizin IAM  
der UMMD

### Screening:

#### Sehtest aufgrund von Bildschirmtätigkeit

Alltägliche lange Arbeiten am Bildschirm belasten Augen und Körperhaltung. Ein Bildschirmarbeitsplatz ist ein Arbeitsplatz mit einem Bildschirmgerät. Ein Beschäftigter an einem Bildschirmarbeitsplatz ist jeder, der bei einem nicht unwesentlichen Teil seiner normalen Arbeit einen Bildschirm nutzt.

Der Sehtest wird wie in der arbeitsmedizinischen Vorsorge für „Tätigkeiten an Bildschirmgeräten“ durchgeführt und ermöglicht eine Untersuchung des Sehvermögens.

Bei der Beurteilung des Sehvermögens geht es um folgende Funktionen:

- Sehschärfe für die Ferne
- Sehschärfe für die Nähe und bezogen auf den Arbeitsplatz
- Räumliches Sehen
- Zentrales Gesichtsfeld
- Farbensinn

#### Hinweis!

**Wichtig für Sie ist, dass alle vorhandenen aktuellen Sehhilfen zur Untersuchung mitgebracht werden, damit wir Ihnen ein aussagekräftiges Feedback geben können.**



An folgenden Tagen: 07.11.23 und 27.11.23

Dauer: 20 min (Messung mit anschließendem Feedback) von 7.30 - 15.00Uhr

Ort: Haus 20, Raum 210 Bereich Arbeitsmedizin

## Screening: Tonometrie (Augeninnendruckmessung mit Luftstoß)

Die berührungsfreie Non-Contact-Tonometrie ist ein Verfahren zur Messung des Augeninnendrucks und wichtig für das [Glaukom \(Grüner Star\) Screening](#).

Wie wird diese Messung durchgeführt?

- Bei der Messung mit dem Tonometer wird die Hornhaut nicht berührt.
- Das Gerät gibt einen kurzen, sanften Luftstoß in Richtung des zu messenden Auges ab.
- Die dadurch auftretende Verformung der Hornhaut wird durch das Gerät gemessen und ein entsprechender Augeninnendruck ermittelt.
- Es werden keine Betäubungstropfen verabreicht.
- Das Verfahren ist für die Diagnostik ungenau, jedoch eignet sich sehr gut für das Screening.



An folgenden Tagen: 09.11.23 und 20.11.23

Dauer: ca. 10 min. (Messung mit anschließendem Feedback) von 7.30 – 15.00Uhr

Ort: Haus 20, Raum 210 Bereich Arbeitsmedizin



## Screening: Fuß- und Ganganalyse

Ein Sportwissenschaftler führt bei Ihnen eine professionelle Fuß- und Ganganalyse durch. Diese Analyse gibt Aufschluss darüber, ob Sie beim Gehen, Laufen mehr die Ferse, den Mittelfuß oder den Ballen belasten und ob Schmerzen im Knie-, Hüft-, Rücken- oder Nackenbereich auf Fehlbelastungen beim Gehen, Stehen oder Laufen zurückzuführen sind. Sie erhalten von unserem Experten eine individuelle Auswertung.

An folgenden Tagen: 01.11.23 und 22.11.23

Dauer: ca. 20 min. (Screening mit anschließendem Feedback) von 8.00 - 16.30Uhr

Ort: Haus 41 (Mensa), Sportraum



## Screening: Beweglichkeitsanalyse mit Mobeefit

Sind die Rückenmuskeln überfordert, reagieren sie mit Verspannungen, die sich je nach unseren täglichen Belastungen besonders im Lendenwirbelsäulen- sowie Schulter- und Nackenbereich zeigen.

Mit Hilfe einer Beweglichkeitsanalyse können entsprechende Risiko- und Schutzfaktoren für Rücken und Gelenke aufgezeigt werden.

Eine vertrauliche und individuelle Auswertung gibt Aufschluss darüber, wie die täglichen Belastungen für Rücken und Gelenke reduziert und Verspannungen vorgebeugt werden können.

An folgendem Tag: 08.11.23

Dauer: ca. 20 min. (Screening mit anschließendem Feedback) von 8.00 - 16.30Uhr

Ort: Haus 41 (Mensa), Sportraum



## Screening: 3D Haltungs- und Körperanalyse

Das innovative 3D-Körperanalyse-System erstellt in kürzester Zeit einen ausführlichen Report über die wichtigsten Körperwerte.



Mit Hilfe des detailgetreuen 3D-Avatars ist eine gezielte Analyse der Haltung möglich.



### Virtueller Zwilling in 3D

SCANECA zeigt einen 3D-Avatar bzw. virtuellen Zwilling der Kunden in feinen Details. Ihre Kunden sehen sich wie nie zuvor aus allen Blickwinkeln. Schon vor dem ersten Training hilft die 3D-Körperanalyse den Kunden dabei, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, Problemzonen zu identifizieren und damit den Schwerpunkt des Trainings zu bestimmen.



### Umfangsmessung

Eine präzise Umfangsmessung wird automatisch durchgeführt, wobei die Umfänge an 14 Stellen, vom Hals bis zu den Waden, sofort ermittelt werden. Bei wiederholten Analysen erfolgt die Messung immer exakt an denselben Messstellen. Damit werden selbst die kleinsten Körperveränderungen verfolgt und quantifiziert.



### Körperhaltung und Körperbalanceanalyse

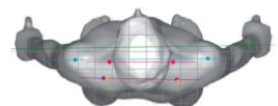
Ein 3D-Avatar in Kombination mit dem Haltungsanalysetool von SCANECA bildet die Körperhaltung der Kunden anschaulich ab. Die Einzelheiten der eigenen Körperhaltung werden für den Kunden sofort verständlich und greifbar. Dadurch werden die Kunden für ein gezieltes Training zum Ausgleichen der Haltungsfehler motiviert und sehen danach die Veränderungen mit eigenen Augen. Die integrierte Balancewaage analysiert die Belastungsverteilung der Füße.



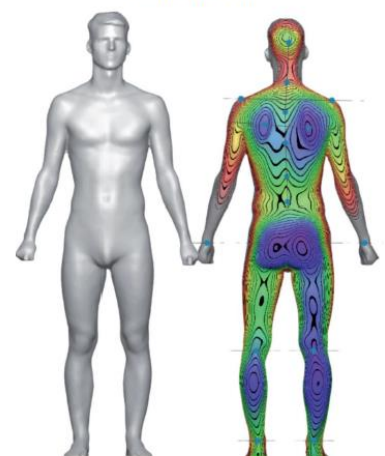
### Körperwerte (Fettanteil, BMI, FFMI, Grundumsatz, etc.)

Mittels intelligenten Algorithmen wird die Körperform sowie der Fettanteil analysiert. Zusätzlich zum Fettanteil werden Gewicht, Fettfreie Masse, Fettfreie-Masse-Index (FFMI), Body-Mass Index (BMI), Taille-zu-Hüfte und Taille-zu-Größe Verhältnisse ermittelt. Diese Parameter werden bezüglich des Alters und des Geschlechts gesundheitlich eingeordnet.

### Top-View-Analyse



### Höhenprofil



An folgenden Tagen: 15.11.23 und 29.11.23

Dauer: ca. 20 min. (Screening mit anschließendem Feedback) von 8.00 - 16.30Uhr

Ort: Haus 41 (Mensa), Sportraum

## VORTRÄGE



**Vortrag (30 min online):**

### **Durchblick behalten! Augengesundes Arbeiten fördern**

Wer länger als zwei bis drei Stunden am Computer arbeitet oder fernsieht, schaut aus einem konstanten Abstand immer auf denselben Bildschirmbereich. Diese geringe Veränderung strengt die Augen an und belastet die Augenmuskulatur einseitig. Erfahren Sie in unserem Vortragsimpuls, warum das „augengesunde Arbeiten“ so wichtig ist und welche Techniken und Übungen das Auge entlasten und pflegen.

Tag/ Uhrzeit: 06.11.23, 11.30 - 12.00Uhr

Ort: online



**Vortrag (30 min online)**

### **Rückengesundes Arbeiten – Ergonomie im Büro**

Eine gute Ergonomie kann dazu beitragen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Augenermüdung und andere Gesundheitsprobleme zu reduzieren. Erfahren Sie, welche ergonomischen Aspekte ein Bildschirmarbeitsplatz berücksichtigen sollte und wie Sie rückschonend arbeiten können.

Tag/ Uhrzeit: 06.11.23, 12.30 - 13.00Uhr

Ort: online



**Vortrag (30 min online):**

### **(Psychisch) Gesund im Homeoffice**

Dieser Impulsvortrag gibt Ihnen einen Überblick zu verschiedenen Stellschrauben, wie Sie Ihre Arbeit im Homeoffice gesund gestalten können. Wir betrachten:

- Welche Rahmenbedingungen brauchen wir, um gesundheitsförderlich zu Hause zu arbeiten?
- Was hat mein Mindset mit gesunder Arbeit zu tun?

Tag/ Uhrzeit: 20.11.23, 12.30 - 13.00Uhr

Ort: online



**Vortrag (30 min online):**

**Faszien-Training – Was bringt´s?**

Gut für Muskeln, Bindegewebe und gegen Schmerzen liegt Faszientraining derzeit voll im Trend. Erfahren Sie, was Faszien sind, welche Aufgaben sie haben und wie wir ihnen mehr Aufmerksamkeit schenken können.

Tag/ Uhrzeit: 10.11.23, 12.00 - 12.30Uhr

Ort: online

Institut für Arbeitsmedizin IAM  
der UMMD

**Vortrag (30 min online und Präsenz):**

**Ergonomische Gestaltung meines Bildschirmarbeitsplatzes**

In diesem Vortrag erläutert Nancy Beyer von der Arbeitsmedizin der UMMD wie ein Bildschirmarbeitsplatz ergonomisch eingerichtet werden sollte. Sie geht dabei auf den benötigten Platzbedarf ein, gibt Informationen zum Arbeitstisch und Büroarbeitsstuhl sowie zur optimalen Sitzhaltung insbesondere zum dynamischen Sitzen und zum Steharbeitsplatz. Frau Beyer wird konkrete Hinweise zur Gestaltung des Arbeitsplatzes geben und auf mögliche Beschwerden von Beschäftigten mit einem Bildschirmarbeitsplatz eingehen. Möchten Sie neues Wissen erlangen oder altes Wissen zum Thema auffrischen? Dann melden Sie sich an!

Tag/ Uhrzeit/ Ort: 23.11.23, 10.00 – 10.30Uhr (online),

28.11.23, 12.00 - 12.30Uhr (Seminarraum DG im Haus 20 + online)

## TRAININGS



### **Training (90 min): Rückenschonend Heben und Tragen – Üben gesunder Transfertechniken in der Pflege (Rückengerechter Patiententransfer)**

Unser Muskel-Skelett-System, insbesondere der Rücken, ist im Pflegealltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Muskelschmerzen, Verspannungen, aber auch Fehlbelastungen von Bandscheiben, Gelenken oder Knochen können die unmittelbare Folge sein.

Mit der richtigen Technik lassen sich die Belastungen deutlich reduzieren. Regelmäßige Übungen, die richtige Körperhaltung und der Einsatz von Hilfsmitteln können den Rücken zusätzlich entlasten.

An folgenden Tagen: 08.11.23 und 29.11.23

Dauer: 90 min. von 14.30 - 16.00Uhr

Ort: Haus 41 (Mensa), Ausbildungskabinett



### **Training (45 min): Faszien- u. Balancetraining**

Balance- und Faszienübungen tragen dazu bei, Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und eine bessere Körperhaltung sowie eine höhere Beweglichkeit zu erreichen.

An folgenden Tagen: 09.11.23 und 16.11.23

Dauer: 45 min. von 14.45 - 15.30Uhr und von 15.45 - 16.30Uhr

Ort: Haus 41 (Mensa), Sportraum



### **Training (45 min): Rücken in Balance – durch Yoga**

Yoga ist auch Balsam für den Rücken. Lernen Sie ausgewählte Yoga-Übungen kennen, die Rückenschmerzen vorbeugen und den Rücken stärken.

An folgendem Tag: 30.11.23

Dauer: 45 min. von 14.45 - 15.30Uhr und von 15.45 - 16.30Uhr

Ort: Haus 41 (Mensa), Sportraum

BGM der UMMD

**Training (30 min. online):  
Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

Unter Stress spannen wir oft unwillkürlich unnötig Muskeln an. Das führt zu Verspannungen und oft auch zu Schmerzen. Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie, solche Verspannungen zu erkennen und aufzulösen. Durch bewusstes An- und Entspannung von Muskelgruppen kommt es zur Durchblutungsförderung und Entlastung.

An folgenden Tagen: 01.11.23, 08.11.23, 15.11.23, 22.11.23, 29.11.23

Dauer: 30 min. von 16.00 - 16.30Uhr

Ort: online

BGM der UMMD

**Training (30 min): Aktive Outdoor Pause**

Gestärkt, klar und motiviert in die zweite Tageshälfte starten. In der Mittagspause den Herz-Kreislauf auf Trab bringen! Gemeinsam in kleiner Gruppe im gesteigerten Tempo über den Campus, integriert sind Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen an verschiedenen Stationen (abseits neugieriger Blicke).

An folgenden Tagen: 07.11.23, 14.11.23, 21.11.23, 28.11.23

Dauer: 30 min. von 12.10 - 12.40Uhr

Ort: Treffpunkt 12.10 Uhr vor Haus 28 (Mitteleingang, gegenüber vom großen Besucherparkplatz)