



2 Partner – ein TEAM für Sie



Warum Back-Check® Messungen?

In Deutschland leidet mittlerweile fast jeder Zweite unter Rückenproblemen! Muskuläre Dysbalancen sowie degenerative Veränderungen im Wirbelsäulenbereich rufen Schmerzen hervor. 30% der Arbeitsunfähigkeitstage gehen auf das Konto von Muskel- und Skeletterkrankungen. Tendenz steigend. Hierbei erreichen die Wirbelsäulen- und Rückenkrankungen den höchsten Anteil (ca. 2/3). Verspannungen, chronische Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle entwickeln sich meist schleichend. Wir haben die Möglichkeit durch gezielte Messungen unausgewogene Kraftverhältnisse aufzudecken, Defizite zu dokumentieren und für die Zukunft eine weitere Verschlechterung zu vermeiden. Die Erfahrung der Messungen zeigen, dass inaktive Menschen, genauso wie aktive Sportler, sehr häufig unausgewogene Kraftverhältnisse aufweisen. Hieraus ergeben sich Risikofaktoren, deren Folgen von den meisten Probanden im Ausmaß nicht richtig eingeschätzt werden. Frühzeitiges Handeln kann Spätfolgen vermeiden!

Zukunftsorientierte betriebliche Gesundheitsförderung eröffnet die Chance, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu erhöhen und so die Produktivität und Qualität zu sichern oder zu steigern. Es verstärkt gesundheitsfördernde Verhaltensweisen der Beschäftigten und senkt langfristig die Krankheitsquote in Ihrem Unternehmen.

Wie funktioniert der Back-Check®?

Mit dem **Back-Check®** der Firma Dr. Wolff steht ein mobiles Mess-System zur wissenschaftlichen Analyse der aktuellen, tatsächlichen Krafftähigkeit verschiedener Muskelgruppen zur Verfügung. Hierbei wird die tatsächliche Muskelkraft und Funktion der Rumpfmuskulatur in den Bewegungsrichtungen Flexion (nach Vorne - Bauchkraft), Extension (nach Hinten - Rückenkraft im Lendenbereich), auf Wunsch auch Lateralflexion (zur Seite - seitliche Rumpfmuskulatur) und am Oberkörper (Druck und Zug) die Krafftähigkeit der oberen Extremitäten dokumentiert. Unter diesen alltagsnahen Bedingungen werden die entscheidenden haltungsrelevanten Parameter erfasst und auf muskuläre Defizite und Dysbalancen überprüft. Mit einer speziellen Software werden die Messparameter individuell mit Referenzwerten verglichen. Jeder Proband erhält sein persönliches Ergebnis verständlich und anschaulich als farbigen Ausdruck.

Für wen sind Back-Check® Messungen geeignet?

Durch die **Back-Check®** Messungen erhält man einen individuellen Ist-Zustand(es) der Krafftähigkeit. Besonders zu empfehlen ist dies für Personen, die sich körperlich einseitig belasten, wie zum Beispiel bei: PC-Arbeit, Montagetätigkeit, Fließbandarbeit, einseitig stehenden oder sitzenden Tätigkeiten etc. Durch die Testergebnisse und die individuelle Beratung wird eine motivierende Basis geschaffen um sich mit der eigenen Verhaltensweise eigenverantwortlich auseinander zusetzen und darüber nachzudenken körperlich aktiv zu werden um Beschwerden zu lindern oder präventiv eine Verbesserung des Gesundheitszustandes herbeizuführen.

Was kann aus einer Back-Check® Messungen abgeleitet werden?

Durch die **Back-Check®** Messungen können den Mitarbeitern Trainingsempfehlungen ausgesprochen werden. Dies kann in der Gruppe in der Firma umgesetzt werden oder individuell für jede Person. Hier kann auf Wunsch ein Trainingsprogramm für zuhause als Handout dienen. Zudem finden **Back-Check®** Messungen innerbetrieblich z. B. im Rahmen eines Gesundheitstages sehr großen Zuspruch. Die Ergebnisse bilden auch eine gute Basis für ein weitergehendes betriebliches Gesundheitsengagement wie z.B. Arbeitsplatzergonomie, arbeitsplatzbezogene Rückenschule, arbeitsplatzbezogenes Heben und Tragen für den gewerblichen Bereich, Lockerung am Arbeitsplatz oder Wirbelsäulengymnastik.

RE-Tests von Back-Check® Messungen!

Durch RE-Tests, also einer regelmäßigen Kontrolle des Gesundheitszustandes, können Veränderungen dokumentiert werden. Sie wirken dauerhaft motivierend auf die Teilnehmer und bilden die Basis für weitere Schritte in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Standard - Leistungspaket

Geräte	Back Check® Mess-System, Laptop, Software, Farbdrucker und PC Tisch
Betreuung	Zwei Sportfachkräfte, die Ihnen praxisorientiert, kommunikationsstark, mit mehrjähriger Erfahrung am Back-Check® - Mess-System zur Verfügung stehen. Mit dem Standard-Messprogramm (Bauch- und Rückenmuskulatur / Flexions-Extension) ohne Trainingsempfehlung/Maßnahmen sind täglich ca. 40 -50 Messungen möglich
Material	alle Verbrauchsmaterialien, jeder Proband erhält einen farbigen Ausdruck mit seinen individuellen Testergebnis
Dauer	10 Stunden pro Tag bei Ihnen vor Ort, inklusive 30 Minuten Pause. Auf- und Abbau jeweils ca. 45 Minuten. Die effektive Testzeit beträgt somit ca. 8 Stunden. Bei mehrtägigen Messreihen entfällt der jeweilige Auf- bzw. Abbau. Somit beträgt die effektive Testzeit ca. 9 Stunden
Transport	An- und Abtransport zum Einsatzort, vor Ort stellt der Auftraggeber einen Helfer für das Ein- und Ausladen zur Verfügung
Platzbedarf	Ein möglichst ruhiger Raum mit einer Größe von mindestens 6 m ² , Frischluftzufuhr, Stromversorgung, Licht und einer Deckenhöhe von mindestens 245 cm

Bei gewünschten Zusatzleistungen mit Übungen für die Praxis wäre ein zweiter Raum sehr empfehlenswert.

Zusatz - Leistungspaket (ohne Zusatzkosten)

Betreuung	Aufbauend auf das jeweilige Testergebnis Vermittlung von sinnvollen Maßnahmen und Übungen in Theorie und Praxis für den jeweiligen Probanden. Dadurch sind im Tagesverlauf, je nach Aufwand, weniger Messungen möglich
Testablauf	Zusätzliche Testparameter der Lateralflexion (zur Seite - seitliche Rumpfmuskulatur) und am Oberkörper (Druck und Zug), die Kraftfähigkeit der oberen Extremitäten erfassen

Kosten für BACK-CHECK®-AKTIONEN

<u>Test - Kosten</u>	Pro Tag incl. der oben aufgeführten Standardleistungen:	1.290,00 € / netto
<u>Transport- Fahrtkosten</u>	Pkw mit Anhänger, pro km einfach	0,50 € / netto
	Pkw, pro km einfach	0,38 € / netto
<u>Handout mit Übungen</u>	Jeder Proband erhält zusätzlich zur Auswertung eine Übungs-Anleitung, abgestimmt auf sein individuelles Testergebnis	15,00 € / netto

Alle Preise verstehen sich zuzüglich der derzeit gültigen MwSt.