



# Rückenfit am Arbeitsplatz

Rückengesundheit  
analysieren

Optimierungspotenziale  
aufzeigen

Maßnahmen ergreifen

Arbeitsbedingte Belastungen sind vielseitig und häufig verantwortlich für Rückenbeschwerden. Nur wer die unterschiedlichen Belastungsfaktoren erkennt, kann sich und seinen Rücken wirksam schützen.

Mögliche Belastungsfaktoren lassen sich mit fundierten Analysen ermitteln. Anhand der jeweiligen Ergebnisse können zielgerichtete Handlungsempfehlungen abgeleitet werden. So gelingt es, Arbeitsabläufe sowie die Organisation im Betrieb für die Mitarbeiter gesundheitsförderlich zu optimieren. Außerdem können die Mitarbeiter Übungen erlernen, die zum Ausgleich besonderer Belastungen sowie der Linderung eventueller Beschwerden dienen.

## Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Maßnahmen für einen fitten Rücken

Arbeitnehmer und Arbeitgeber profitieren gleichermaßen von folgenden Vorteilen:

- Gesunde Mitarbeiter
- Verringerter Krankenstand
- Verbesserte Arbeitsplatzergonomie
- IKK Jobaktiv-Card für IKK-versicherte Mitarbeiter im Wert von 300 Euro, verwendbar für ein qualifiziertes Training in ausgewählten Fitnessstudios

Im Rahmen einer Analyse ermitteln wir positive und negative Einflussfaktoren auf die Rückengesundheit Ihrer Mitarbeiter am Arbeitsplatz. Dazu werden verschiedene Verfahren genutzt – etwa die Arbeitsplatzanalyse oder der computergestützte IKK Rückencheck.

Anhand der gewonnenen Daten erstellen wir ein individuelles Maßnahmenpaket für Ihr Unternehmen mit Vorschlägen, wie Arbeitsabläufe und Organisation im Unternehmen nachhaltig gesundheitsfreundlicher gestaltet werden können. Das können z.B. eine arbeitsplatzbezogene Rückenschule oder eine Ergonomieberatung sein.

IKK Südwest  
66098 Saarbrücken  
Telefon: 06 81/38 76-1000  
E-Mail: [service@ikk-sw.de](mailto:service@ikk-sw.de)  
[www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

  
IKK  
Südwest

  
JOBaktiv  
Gesund arbeiten