

Das Wörther Wirbelsäulenkonzept „Kraftwerk“^{*}

Ein Bericht aus der arbeitsmedizinischen Praxis

J. Brenneis, M. Stroheker

(eingegangen am 28. 04. 2005, angenommen am 31. 05. 2005)

The Wörth Spine Concept “Kraftwerk”^{*} A report from occupational medicine practice

Abstract: *Aim:* The Wörth Spine Concept “Kraftwerk” (power plant) was developed at the DaimlerChrysler plant in Wörth for the prevention of and reduction of existing back pain. By strengthening of the lumbar extensors, back pain is counteracted preventatively and rehabilitatively, pain is reduced and the subjective quality of life is improved. *Method:* All DaimlerChrysler employees at the plant in Wörth can train on stationary or mobile fitness units unless contraindications are discovered during anamnestic conversation or recording of the diagnosis. The evaluation is based upon the measured strength indicators as well as the details given in questionnaires by the “Kraftwerk” participants. *Results:* Initial evaluation of the results at the University of Heidelberg confirm that regular “Kraftwerk” training leads to an improvement of strength indicators and reduction in pain described by the participants. Furthermore, participants indicate an improved subjective quality of life. Positive impacts of spine training on work incapacity data is described in a thesis on this topic and discussed in the present article. *Conclusions:* Because of the good results and positive response from employees, the Wörth spine concept will be continued and further extended within the scope of the company’s health promotion measures.

Keywords: back pain – Wörth spine concept “Kraftwerk” – evaluation – work incapacity data

Zusammenfassung: *Ziel:* Das Wörther Wirbelsäulenkonzept „Kraftwerk“ wurde im Werk Wörth der DaimlerChrysler AG entwickelt, um Rückenerkrankungen vorzubeugen bzw. schon bestehende zu reduzieren. Durch eine Kräftigung der Lumbal-extensoren soll Rückenerkrankungen präventiv und rehabilitativ begegnet, Schmerzen reduziert und die subjektive Lebensqualität gesteigert werden. *Kollektiv und Methode:* Alle Mitarbeiter des Werkes Wörth der DaimlerChrysler AG können in den stationären und mobilen „Kraftwerk“-Einheiten trainieren, es sei denn, im Anamnesegespräch oder in der Befundaufnahme werden Kontraindikationen enttarnt. In die Evaluation fließen die gemessenen Kraftwerte ebenso ein wie die Angaben der „Kraftwerk“-Teilnehmer in den Fragebögen. *Ergebnisse:* Erste Evaluationsergebnisse der Universität Heidelberg belegen, dass sich durch ein regelmäßiges Training im „Kraftwerk“ die Kraftwerte der Trainierenden steigern und Schmerzen reduziert werden. Darüber hinaus geben die Teilnehmer eine erhöhte subjektive Lebensqualität an. Positive Auswirkungen des Wirbelsäulentrainings auf die Arbeitsunfähigkeitsdaten werden in einer Diplomarbeit zu der Thematik beschrieben und im Artikel diskutiert. *Schlussfolgerungen:* Das Wörther Wirbelsäulenkonzept wird aufgrund der positiven Ergebnisse und guten Resonanz der Mitarbeiter im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im Werk Wörth weiter ausgebaut.

Schlüsselwörter: Rückenschmerzen – Wörther Wirbelsäulenkonzept „Kraftwerk“ – Evaluation – Arbeitsunfähigkeitsdaten

Arbeitsmed.Sozialmed.Umweltmed. 40 (2005) 450–454

* geschützter Name, nur konzernintern für dieses Konzept verwendbar

* copyrighted, applicable only intra-corporately for this concept