

# Rückentraining mit dem PC

Jeder dritte Arbeitnehmer klagt heutzutage nach einer Befragung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin über Rückenschmerzen. Ein Grund, warum vor allem Rückenprobleme mit Abstand die häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit sind.

Jeder hat schon irgendwann einmal auf einem Gymnastikball gesessen und am eigenen Leib erfahren, wie man mit gezielten Übungen falsche Sitzhaltungen korrigieren kann. Der Gymnastikball wird daher vor allem von Therapeuten in der Krankengymnastik verwendet, um mit Bewegungsübungen Rückenleiden zu lindern.

Mediball heißt nun eine echte Weltneuheit, die die evosoft Tele Care GmbH aus Nürnberg vorstellt. Sie verbindet den bewähr-



ten Gymnastikball mit einem PC-Softwareprogramm und ermöglicht damit ein multimediales Rückentraining zu Hause oder auch am Arbeitsplatz. Das Programm enthält verschiedenste

therapeutische Übungen in Form von geometrischen Figuren, die man durch Bewegungen des Mediballs wie mit einer Computer-Mouse am Bildschirm nachzeichnen kann.

Ein Sensor im Mediball sorgt dafür, dass die Bewegungsabläufe zweidimensional auf dem PC-Bildschirm dargestellt werden und somit die Person auf dem Gymnastikball jederzeit die gerade durchgeführten Übungen kontrollieren kann.

In einem groß angelegten Pilotprojekt an 100 Arbeitsplätzen der Firma Siemens in Erlangen wird der in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten der Universitätsklinik Halle-Wittenberg entwickelte Mediball getestet und sein positiver Einfluss auf eine dynamischere Sitzposition nachgewiesen.



Evosoft Tele Care GmbH  
 Marienbergstr. 80  
 D-90411 Nürnberg  
 Telefon: 0911 / 23566-0  
 Telefax: 0911 / 23566-90  
 E-Mail: Info.etc@evosoft.com