

Bewegen am Bau

EIN SEIT MEHR ALS 5 JAHREN ERFOLGREICHES PRÄVENTIONSPROJEKT



Viele Menschen haben nur eine vage Vorstellung, wie ihr Bewegungssystem funktioniert. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers beschränkt sich oft auf Schmerz oder Steifheit beim Bewegen. Bevor Schmerzen bei Bewegungen entstehen, hat bereits eine schleichende Zunahme der Bewegungseinschränkungen stattgefunden. Ein Prozess, der außerhalb der bewussten Wahrnehmung passiert. BEWEGEN AM BAU richtet sich auf die Verbesserung des Bewegungs- und Körperbewusstseins der Mitarbeiter. Die Teilnehmer lernen in der Gruppenarbeit und bei den Einzelterminen, warum Beweglichkeit für das Funktionieren des Bewegungssystems wichtig ist, wo sich ihre persönlichen Defizite befinden und wie sie Veränderungen zustande bringen können.

Bmst. Ing. Philipp Kern, MBA, hat zusammen mit Sabine Kern, Phy-

siotherapeutin und Gründerin des Bewegungsmodells Dynamisch Bewegen®, dieses Präventionsprojekt entwickelt.

Der Ablauf

Gleichmäßig über ein Jahr verteilt bekommen die Teilnehmer fünfmal einen Gruppen- und einen Einzeltermin angeboten. Die Teilnehmer werden von Therapeuten mit einer Basisausbildung Dynamisch Bewegen® begleitet. Dreimal pro Jahr sind die Teilnehmer verpflichtet, an den Gruppen teilzunehmen, um die allgemeinen Aspekte der Bewegungskoordination mit Hilfe von Übungen zur Wahrnehmungsschulung und zur Förderung der Beweglichkeit zu erarbeiten. In den Sommermonaten ist die Teilnahme an den Gruppen freiwillig und der Inhalt ist entsprechend angepasst.

Die Resultate

Die Mitarbeiter zeigen in ihrem Handeln eine größere Mündigkeit gegenüber ihrem Bewegungssystem

und verhalten sich ihrem Körper gegenüber mit einer zunehmenden Eigenverantwortlichkeit, wie man der Bemerkung eines Teilnehmers entnehmen kann: „Ich bin meinem Körper gegenüber viel aufmerksamer, ich spüre schneller, wenn etwas nicht rund läuft und kann mit Hilfe des im Projekt Gelernten mir selber helfen.“

Die konkreten Verbesserungen des körperlichen Wohlbefindens und der Beweglichkeit der Teilnehmer zeigen die Effektivität dieser Vorgehensweise.

Evaluierung

Die Gesamtbeurteilung des Präventionsprojektes BEWEGEN AM BAU 2014 bis 2018 ist durchschnittlich 1,3 (Schulnotensystem). Auf die Frage, ob sich seit der Teilnahme an BEWEGEN AM BAU die Beschwerden am Bewegungssystem gebessert haben, antworten 93,7% der Teilnehmer mit Ja.

Hier finden Sie weitere Informationen über dieses Präventionsprojekt:

www.bewegenambau.at



Ein paar Beispiele:
Zunehmende Aufrichtung und Symmetrie durch mehr Beweglichkeit. li Februar 2015 (Beginn), re April 2018.



Die Arbeit im Kopf-, Nacken- und Halsbereich ermöglicht eine bessere Aufrichtung und damit eine Entlastung der Lendenwirbelsäule. V.l.n.r.: Februar 2015, Februar 2016, Dezember 2017, Februar 2019