Back Check-Rückentest

PRÄVENTIONS-PRINZIP:
Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen bzw. Beseitigen muskulärer Schwächen bzw. Ungleichgewichte der Rücken- und Bauchmuskulatur

INHALTE:

- Messung der maximalen Haltekraft der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Auswertung der Ergebnisse anhand von Alter, Geschlecht, Körpergröße und Körpergewicht
- Bewertung von Kraftstatus und Symmetrie der Rumpfmuskulatur
- Kurzberatung durch IPN-Coaches, Ausgabe des Ergebnis-Reports
- QR-Code: Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Sicherheitshinweise beachten (separat), flache Schuhe empfohlen

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Platzbedarf: ≥ 6 m², Stromanschluss: 230 V
Besonderer Hinweis: barrierefreier Zugang erforderlich
Maße HBT: 200 x 130 x 75 cm, Gewicht 80 kg

© Institut für Prävention und Nachsorge GmbH

Back Check - Rückentest

HINTERGRUND:

Mehr als 80% unserer Bevölkerung klagen zumindest zeitweise über Rückenbeschwerden. Besonders häufig treten diese Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule auf. Ein Großteil der Rückenprobleme wird durch zu schwach oder unsymmetrisch ausgebildete Muskelgruppen hervorgerufen bzw. begünstigt. Insbesondere gilt ein ausgewogenes Verhältnis von kräftigen Bauch- und Rückenmuskeln als wichtiger Schutzfaktor für einen gesunden Rücken. Aktuelle Studien belegen, dass ein gezieltes Muskeltraining sowohl für körperlich wenig Aktive (Sitz- und Stehberufe) als auch für Aktive (körperlich anstrengende Berufe) von großer Relevanz ist. Die Messung mittels Back Check liefert mit objektiven Messwerten den Ansatz für ein gezieltes, individuell angepasstes Aufbau- bzw. Ausgleichstraining.

ABLAUF:

Die Messung erfolgt alltagsnah im aufrechten Stand, wobei das Becken stabilisiert wird und eine rückenschonende Positionierung sichergestellt ist.

ERGEBNISSE:

Die Auswertung zeigt das jeweils erreichte Kraftniveau der Rücken- und Bauchmuskulatur. Neben den absoluten Kraftwerten wird auch die Symmetrie, also das Verhältnis der Rücken- und Bauchmuskulatur untereinander, bewertet. Grundlage hierzu sind Referenzwerte aus großangelegten Studien, die auf Basis von Alter, Geschlecht, Körpergewicht und -größe eine individuelle Bewertung ermöglichen. In der sich anschließenden Beratung wird verdeutlicht, wo individuell der Hebel angesetzt werden muss, um eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur zu erreichen und welche Maßnahmen am effektivsten sind.

© Institut für Prävention und Nachsorge GmbH

Sicherheitshinweise zum Back Check - Rückentest

Der vom IPN mitentwickelte Krafttest gilt bei korrekter Durchführung als sicher und im Allgemeinen gut gesundheitsverträglich. Allerdings müssen Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden, um bei bestehenden gesundheitlichen Problemen – insbesondere Rücken- und Herzkreislauferkrankungen - mögliche Fehlbelastungen von vornherein auszuschließen.

Aus diesem Grund können nur **„Rückengesunde“** und **Personen ohne kardiale Belastungseinschränkung** getestet werden. Bei Personen, auf die das nicht zutrifft wird in einem Vorgespräch mit unserer Fachkraft die Eignung zum Back Check individuell ermittelt. Ausschlusskriterien gelten insbesondere bei

- allen Hinweisen auf aktuelle und/oder häufig wiederkehrende Ruhe- und Bewegungsschmerzen (Rücken, Beine)
- allen Hinweisen auf krankhafte Erscheinungen im Bereich der Wirbelsäule (z.B. Ischialgien, Bandscheibenvorfälle und -vorwölbungen, Zustand nach Bandscheibenoperation, entzündliche Rückenerkrankungen u.a.)

Bei **Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems** (z.B. Bluthochdruck, Infarkt, Aneurisma etc.) und anderen **gesundheitlichen Einschränkungen** (z.B. Hernien, Muskelverletzungen etc.), die eine intensive Belastung der Muskulatur (Maximalkrafttestung) nicht zulassen, muss ebenfalls auf die Messung verzichtet werden. Auch bei einer **Schwangerschaft** muss von einer Messung Abstand genommen werden.

Generelle Hinweise:

- Bitte geben Sie im eigenen Interesse alle nötigen Information an. Im Zweifel Vorsicht walten lassen

- Führen Sie die ersten Versuche nur mit halber Kraft durch und tasten Sie sich somit an die Belastung heran

- Folgen Sie unbedingt den Anweisungen unserer Fachkräfte und vermeiden Sie jede Schwung- und Ausweichbewegung

- Der Test muss grundsätzlich abgebrochen werden, wenn während des Messvorgangs Schmerzen auftreten sollten

Die Techniker

Gesundheitsmodul

Beweglichkeits-Check

Beim Beweglichkeits-Check steht die Dehnfähigkeit im Mittelpunkt. Dabei werden insbesondere die Muskeln unter die Lupe genommen, die zu eingeschränkter Dehnfähigkeit („Muskelverkürzung“) neigen.

Insgesamt werden vier Einzeltests zu besonders relevanten Muskelarealen durchgeführt:

- Schulter-Nacken-Muskulatur
- Ischiocrurale Muskulatur (Beinrückseite)
- Rückenmuskulatur
- Brust-Schulter-Muskulatur

Alle Tests werden in sitzender Position durchgeführt. Die Teilnehmenden erhalten mit der Auswertung Dehnübungen zur gezielten Förderung der Beweglichkeit.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten
Platzbedarf circa 4 bis 6 m²
Ausstattungsbedarf 2 Stühle, 1 Tisch
Stromanschluss 230 V

Was wird gemacht?

- Messung der Beweglichkeit in unterschiedlichen Körperarealen
- Auswertung mittels alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte
- Bewertung der Symmetrie
- Empfehlung individueller Dehnübungen

Gesundheitsmodul

Digitales Schlafradar

Erholsamer Schlaf bildet – neben regelmäßiger Bewegung und gesundheitsbewusster Ernährung – die dritte Säule der Gesundheit. Wer für ausreichend Schlaf sorgt, fördert die nächtliche Regeneration und kommt gesünder und leistungsfähiger durch den Tag. Ein erhöh-ter Schlafmangel kann zu höherer Stressanfälligkeit, reduzierter Immunabwehr und nachlassender Konzentration sowie Leistungs-fähigkeit führen.

Das Schlafradar hilft, wesentliche Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit zu erkennen. Potenziale zur Optimierung der Rahmenbedingungen werden identifiziert und Voraussetzungen für einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf verdeutlicht.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten
Platzbedarf circa 4 m²
Stromanschluss 230 V

Dieses Modul kann auch online durchgeführt werden. Die Mess- und Beratungszeit ändert sich auf 30 Minuten pro Person. Technische Voraussetzungen sind ein PC/Notebook/Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie ein Internetzugang. Der Zugang erfolgt über Google Chrome, Microsoft Edge oder die Microsoft Teams-App. Die Terminbuchung kann ebenfalls online vorgenommen werden.

Die Techniker

Was wird gemacht?

- Bestimmung des Tagesschläfrigkeitsindexes
- Visualisierung: Erfassung der Gewohnheiten
- Auswertung mittels Schlafradardiagramm
- Simulation – Was wäre, wenn ...?

Die Techniker

Gesundheitsmodul

Entspannungs-Coaching

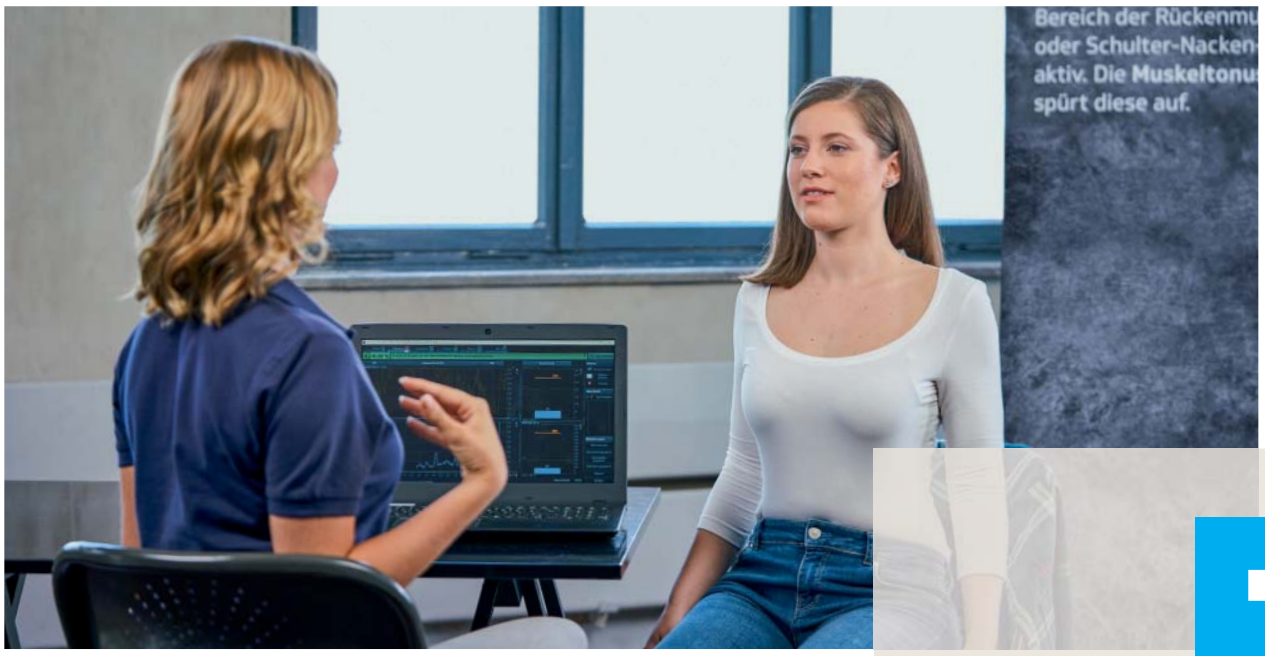
Ein erhöhtes Stressniveau wirkt sich insbesondere auf die Herztätigkeit aus und kann auf Dauer krank machen. Anhand der sogenannten Herzratenvariabilität kann das Stressniveau zuverlässig gemessen werden.

Bei psychischem Stress reduziert sich die Herzratenvariabilität, die Taktung der Herzrate wird immer gleichmäßiger. Deren Messung erlaubt daher eine objektive Bestimmung des Stressniveaus.

Beim Entspannungscoaching wird dieser Parameter auch zur Steuerung und Kontrolle eines Atemtrainings genutzt, mit dem eine unmittelbare Entspannung eingeleitet werden soll. Diese einfache Entspannungstechnik kann in Alltag und Beruf spontan und flexibel zur Stressregulation eingesetzt werden.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten
Platzbedarf circa 4 m²
Ausstattungsbedarf 2 Stühle, 1 Tisch
Stromanschluss 230 V

Wie wird gemessen? Die Teilnehmenden tragen während der Messung einen Sensor, der die Herzrate erfasst und die Berechnung des Stress-Indexes ermöglicht. Am Monitor wird die Herztaktung visualisiert und kontinuierlich dargestellt. Die Teilnehmenden erleben auf diese Weise, wie sich eine vertiefte Atmung unmittelbar stressregulierend einsetzen lässt.



Die Techniker

Gesundheitsmodul

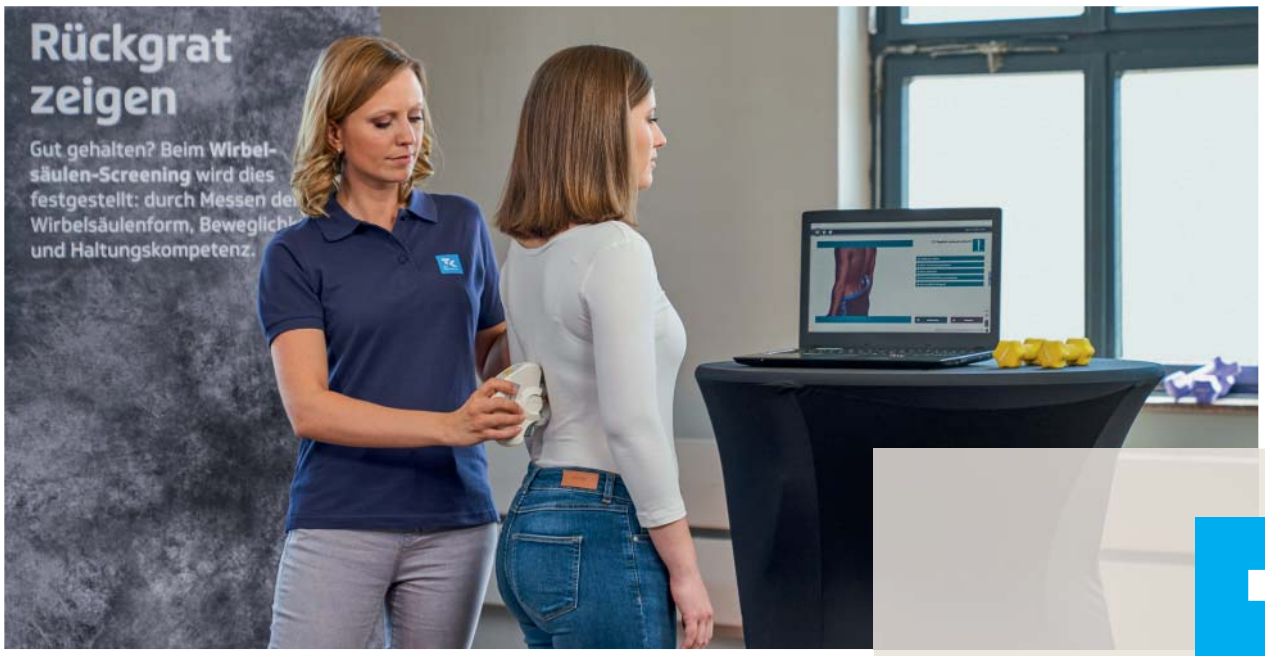
Muskeltonusmessung

Verspannungen treten häufig im Bereich der Rückenmuskulatur, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich auf.
Mit der Muskeltonusmessung werden diese aufgespürt.

Entstehen können Muskelverspannungen (Tonus = Spannungszustand der Muskulatur) einerseits durch psychischen Stress, andererseits durch Bewegungsmangel. Aber auch ungünstige Körperhaltungen können auf Dauer zu Überlastung der Muskulatur und damit zu erhöhter Muskelspannung führen.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten
Platzbedarf 4 bis 6 m²
Ausstattungsbedarf 2 Stühle, 1 Tisch
Stromanschluss 230 V

Wie wird gemessen? Nach kurzer Messdauer wird der sogenannte Muskeltonus einzeln und im Seitenvergleich ausgewertet. Je nach Ergebnis werden daraus Maßnahmen gegen Verspannungen abgeleitet. Das Verfahren bietet zudem die Vorteile eines sogenannten Bio-Feedback Trainings, in dem die Spannungswerte online am Bildschirm verfolgt und mit geeigneten Maßnahmen unmittelbar beeinflusst und kontrolliert werden können.



Die Techniker

Gesundheitsmodul

Wirbelsäulen-Screening

Unsere Wirbelsäule ist täglich Belastungen ausgesetzt. Sind diese zu hoch oder zu einseitig, kommt es auf Dauer zu einer Beeinträchtigung der Körperhaltung und vorzeitigem Wirbelsäulenverschleiß mit entsprechenden Rückenproblemen.

Bei der Messung wird das Wirbelsäulenrelief mit einem Rollsensor abgetastet. Die Daten werden softwaregestützt ausgewertet und dreidimensional dargestellt. Die Messung ist strahlenfrei und völlig ungefährlich.

Um eine optimale Messgenauigkeit zu erreichen, wird, sofern die entsprechende räumliche Situation geschaffen werden kann, die Messung unmittelbar auf der Haut empfohlen. Alternativ kann die Messung auch bei eng anliegender Oberbekleidung durchgeführt werden.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten
Platzbedarf circa 4 m²
Ausstattungsbedarf 2 Stühle, 1 Tisch
Stromanschluss 230 V

Was wird gemessen?

- Profil der Wirbelsäule im aufrechten Stand
- Messung der Gesamtbeweglichkeit und in den einzelnen Wirbelsäulenabschnitten
- Messung der Stabilisierungsfähigkeit durch die Rumpfmuskulatur (Haltungskompetenz)

IPN Neck-Check®

PRÄVENTIONS-PRINZIP:
Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

SPEZIFISCHE ZIELE:

Überprüfung der Ansteuerungsfähigkeit der Tiefenmuskulatur und Messung der Kraftausdauer. Bewusstmachen der besonderen gesundheitlichen Bedeutung, Vermittlung geeigneter Übungen für den Alltag und den Arbeitsplatz.

INHALTE:

- Erfühlen und Messen der Ansteuerungsfähigkeit der tiefen Nackenflexoren
- Messung der Haltekraft und Kraftausdauer in unterschiedlichen Intensitäten
- Bewertung der Ergebnisse
- Erlernen und Optimierung des gezielten Muskeleinsatzes unter Biofeedbackbedingungen
- QR-Code: Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Nackenbereich muss zur Messung freigemacht werden

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20 Minuten pro Person entsprechend 3 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf: ≥ 6 m²
Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen
Besonderer Hinweis: Barrierefreier Zugang erforderlich
(Maße HBT 175 x 50 x 75 cm, Gewicht 50 kg)

© Institut für Prävention und Nachsorge GmbH

IPN Neck-Check®

HINTERGRUND:
Schmerzen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereichen zählen in der modernen Arbeitswelt zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Diese Probleme werden verstärkt durch zunehmenden Einsatz von Smartphones, Wearables und Tablets, die eine zusätzliche Belastung für die Halswirbelsäule darstellen: je nach Kopfposition kann diese bis auf das 6-fache der Normalbelastung ansteigen. Daher auch die neuen, plakativen Begriffe wie „Handy-Nacken" oder „Text-Neck". Auf Dauer entstehen Fehlstellungen mit vorzeitigem Verschleiß der Bandscheiben. Umso wichtiger werden ausgleichende Maßnahmen und spezielle Übungen, um die Halswirbelsäule zu entlasten. Als besonders effektiv hat sich die regelmäßige Aktivierung der Tiefenmuskulatur (tiefe Nackenflexoren) erwiesen, die im Rahmen dieses Angebots geschult wird.

ABLAUF:
Die Teilnehmer werden zunächst für das Thema sensibilisiert. Mit dem IPN Neck-Check wird im ersten Schritt die willkürliche Aktivierung der Tiefenmuskulatur überpüft und geschult. Anschließend finden Kraftmessungen mit stufenweise ansteigendem Schwierigkeitsgrad statt. Dazu wird ein Drucksensor an definierter Stelle im Nackenbereich platziert, der die jeweils aufgebrachten Muskelkräfte misst. Alle Messungen finden unter Biofeedback-Bedingungen statt, sodass gleichzeitig die Körperwahrnehmung und das Gefühl für den gezielten Einsatz der Tiefenmuskulatur geschult werden.

ERGEBNISSE:
Die Auswertung zeigt, wie gut die tiefen Nackenflexoren individuell aktiviert werden können und wie gut ihre Kraftausdauer zur Unterstützung der Halswirbelsäule entwickelt ist. Aus den Ergebnissen werden gezielte Empfehlungen und Übungen abgeleitet, die unmittelbar eingesetzt werden können.

© Institut für Prävention und Nachsorge GmbH