

## Krankenhaus-Mitarbeiter testen ihre Balance für den Job

**PRÄVENTION** Pfleger und Schwestern haben einen anstrengenden Beruf. Gegen Rückenschmerzen kann Sport helfen.

VON FRANZISKA GERHARDT

**PRENZLAU.** Marvin Pekroll balanciert auf einem runden Teller. Er schwankt ein wenig, hält dann aber doch das Gleichgewicht. „Machen Sie das mal nach Gefühl“, rät Katrin Schmidt. „Und versuchen Sie, das Kreuz hier auf dem Bildschirm in der Mitte zu halten.“

Nur 30 Sekunden dauert der Balanceakt. Dann hat der Auszubildende zum Gesundheits- und Krankenpfleger sein gutes Ergebnis in der Hand. Auf dem Ausdruck des „Balance-Board“ stehen Informationen zu Körperstabilität und Körpersymmetrie – Faktoren, die für gesundes Arbeiten entscheidend sind.

„Auf dem Teller das Gleichgewicht zu halten, ist nicht so ein-

fach, wie es aussieht“, erklärt Katrin Schmidt von der Krankenkasse DAK. „Das Gerät erkennt Fehlstellungen und einseitige Belastungen. Auf der Grundlage dieser Daten können wir dann Fitnessmaßnahmen empfehlen, die gegensteuern und vorbeugen.“

Jetzt steigt Ina-Beate Müller auf das Brett. Sie ist die Leiterin der Physiotherapie. Fit

und schlank sieht sie aus – ein Mini-Problem mit dem Gleichgewicht hat sie zu Beginn trotzdem. „Das war doch sehr gut“, lobt Katrin Schmidt und weist auf das Ergebnis, das frisch aus dem Drucker kommt. „Nun – wir Physiotherapeuten sind eben ehrgeizig und wollen alles ganz genau machen“, sagt Ina-Beate Müller dazu und muss lachen.

Insgesamt sind über zwanzig Kollegen aus dem Krankenhaus Prenzlau zum Gesundheitstag am Montag gekommen. Organisiert wurde die Aktion von Krankenhaus und Krankenkasse zusam-

men. Seit Oktober 2009 ist die Klinik Mitglied im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser. Das Netzwerk hat sich zum Ziel gesetzt, die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu fördern.

„Wir wollen, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf gesunden Füßen stehen“, sagt GLG-Geschäftsführer Harald Kothe-Zimmermann.

„Um Patienten optimal versorgen zu können, sollten die Mitarbeiter selbst körperlich fit und motiviert sein und durch ihre Vorbildwirkung zur gesunden Lebensweise anregen.“

In den körperlich anstrengenden Pflegeberufen können zu viele monotone Bewegungen zu einer schlechten Körperwahrnehmung und letztlich zu Schmerzen führen. Dagegen helfen Rückenschule, Yoga oder Nordic Walking. „Macht man so etwas regelmäßig, erzielt es einen dauerhaften Effekt“, sagt Peggy Kurth, Pflegedienstleiterin des Krankenhauses, abschließend.

**„Es ist nicht so einfach, wie es aussieht, das Gleichgewicht zu halten!“**



Katrin Schmidt (links) und Christiane Thies von der Krankenkasse DAK erklären dem Auszubildenden Marvin Pekroll das wacklige Testgerät. FOTO: FG