

Austauschworkshop der Wiener Allianz für  
Gesundheitsförderung in Gesundheitseinrichtungen

# Organisatorische Umsetzung des Projekts Rückengesundheit 24/7/365

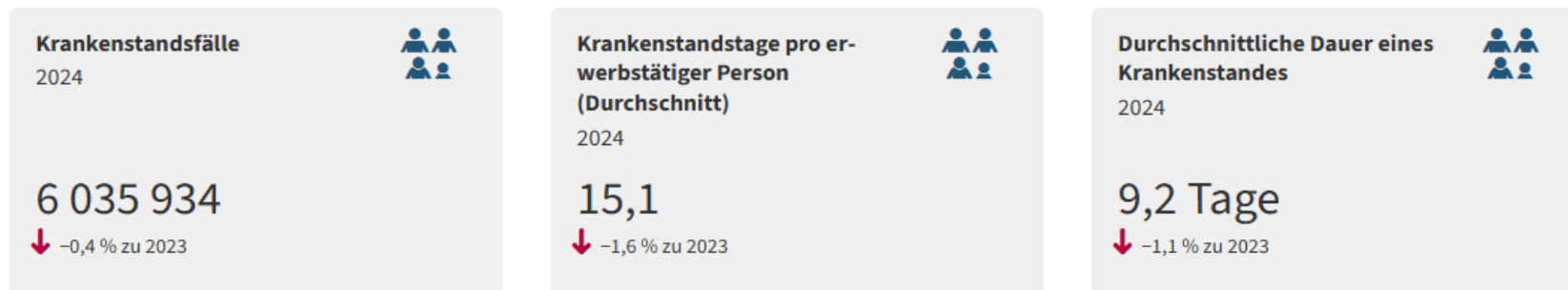
Dipl.–Sportwiss. (Univ.) Manuela Grohs

Univ.–Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MSc, MSc

Univ.–Ass. Mag. Dr. Timothy Hasenöhl, Bakk.

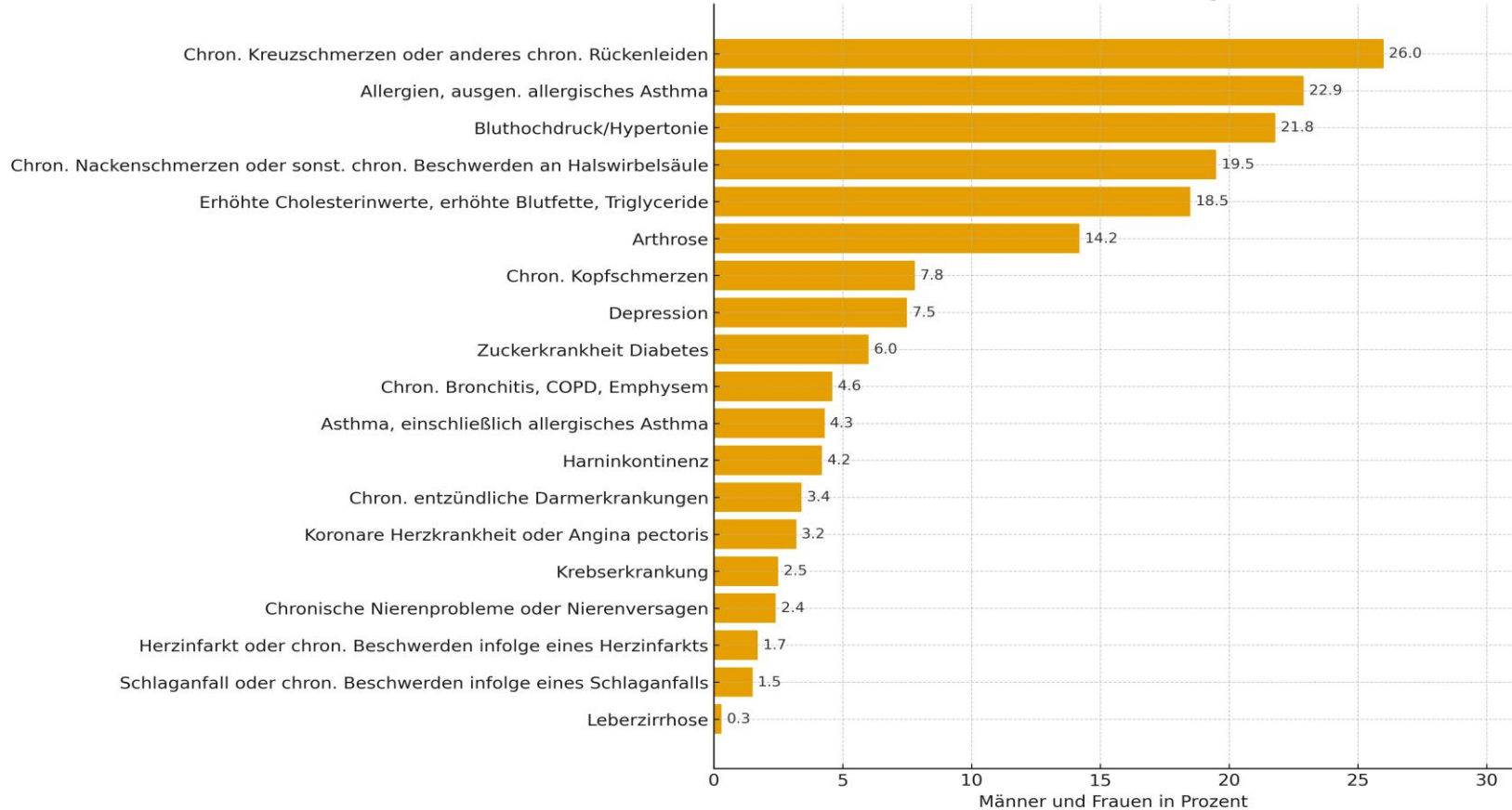
# Zahlen und Daten zur Rückengesundheit

# Krankenstandstage



*Quelle: Statistik Austria / Krankenstände – Dachverband der Sozialversicherungsträger*

## 12-Monats-Prävalenz chronischer Erkrankungen (Statistik Austria, 2019)



# Bedeutung für das Gesundheits– und Sozialsystem

- Pro Jahr circa 174 Millionen für (direkte) Behandlungskosten von chronischen unspezifischen Rückenschmerzen
- Muskuloskelettale Erkrankungen als zweithäufigste Ursache für Krankenstände und Arbeitsunfälle (Statistik Austria 2024)
- **Global:** Rückenschmerz betrifft **619 Mio.** Menschen (2020) –> rund 90% der Schmerzen im unteren Rücken betreffen unspezifischen Rückenschmerz (WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>)

Quelle: Richard Crevenna, „Rückenschmerzen – Vorbeugen und aktiv behandeln

# Rückengesundheit aus sportwissenschaftlicher Sicht

# Prävention muskuloskelettaler Beschwerden

- Bewegung und Training
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Körpergerechtes Heben und Tragen
- Gesunder Lebensstil
- Vorsorge durch Aufmerksamkeit

***„Exercise is  
medicine“***

## Hauptgrund bei unspezifischem Rückenschmerz:

Bewegungsmangel führt zur Verkürzung und Kraftlosigkeit der Rückenmuskulatur mit Einschränkung der Belastbarkeit der Gelenke

Reizzustand, Vielzahl von Begleitsymptomen

# Wie viel Bewegung ist empfehlenswert?

## Österreichische Bewegungsempfehlungen

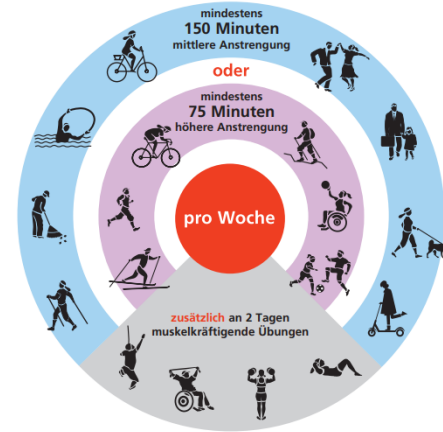


Kostenlose Folder, Plakate und Broschüren sowie einen Wissensband gibt es beim Fonds Gesundes Österreich gratis zum Bestellen unter:

<https://fgoe.org/broschuerenbestellung>

Oder als Download unter: <https://fgoe.org/medien>

## Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE



**Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:**  
Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.

**Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:**  
Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sagen.

**Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:**  
Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Sie können aber auch Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen. Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.



# Integration von Bewegung in den Alltag



Foto: Shutterstock | Ground Picture

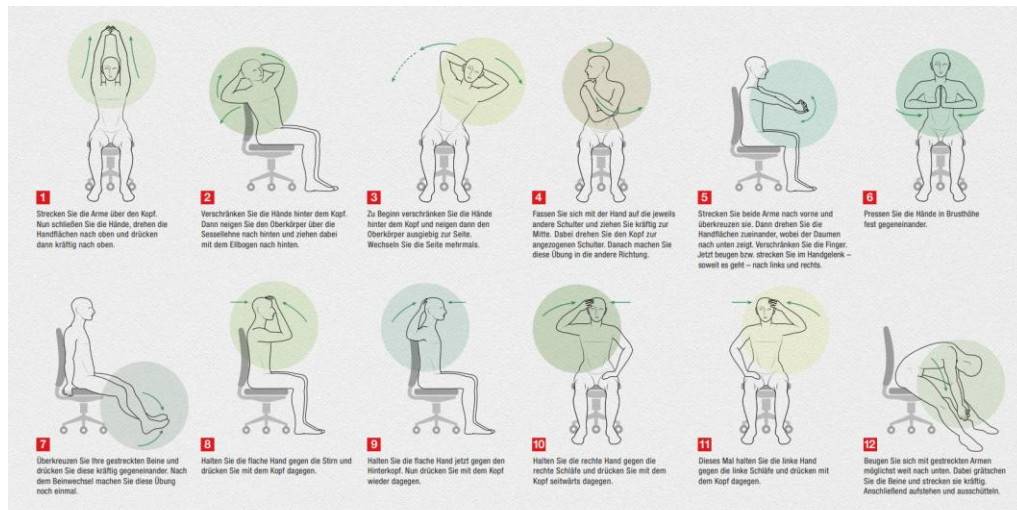


Foto: Pixabay | dae jeung kim

# Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag

## Aktive Pausen

- ⇒ Entlastung und Entspannung
- ⇒ Bessere Durchblutung
- ⇒ Energieanstieg
- ⇒ Förderung der Konzentration
- ⇒ Stressmanagement
- ⇒ Stimmungsaufhellung



- Jede Übung soll zwischen 10 und 15 Sekunden dauern
- Atmen Sie währenddessen langsam und gleichmäßig
- Stehen Sie nach jeder Übung auf und schütteln Sie sich aus

**Hinweis:**  
Nur gesunde Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollten diese Übungen durchführen.

Arbeitsnummer 422, E-Mail: [mitgliederservice@akh-wien.at](mailto:mitgliederservice@akh-wien.at), Bestelltelefon: (01) 301 60 1401 | Impressum: AK Wien, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 20-22 | Öfterlegung gem. § 25 MediengG, siehe [www.arbeitsnummer.at/impressum](http://www.arbeitsnummer.at/impressum) | Druck: Dugger GmbH, 23560 Malß | Grafik: Andreas Kuffner | Illustrationen: B.A.C.K. Grafik und Multimedia GmbH | Übungen: Dr. Martin Donner

 **gesunde arbeit**  
[www.gesundearbeit.at](http://www.gesundearbeit.at)

 **AK svp.at**  
GEHÖRSTUFT FÜR FREIHEIT UND FÜR SICH

# Organisationsstruktur und Kontext

## Betriebliche Gesundheitsförderung am AKH Wien

# Organisationsstruktur Universitätsklinikum AKH Wien

- Gemeinsame Betriebsführung: AKH Wien und klinischer Bereich der MedUni Wien
- AKH Wien zählt zu den Kliniken des Wiener Gesundheitsverbunds
- VKMB: Technischer Betrieb des AKH Wien

# Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG)

**Leitung:** Univ. Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MMSc

**Stv. Leitung:** Dipl.-Sportwiss. Manuela Grohs

Beate Scharer, Bsc, Msc., MBA

**Arbeitnehmer\*  
innenschutz**

**Betriebliche  
Gesundheits-  
förderung**

**Integrations-  
management**

# Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG)

## Multiprofessionelles Team:

Arbeitsmedizin  
Arbeitspsychologie  
Sportwissenschaft  
Diätologie  
Gesundheitsmanagement  
Qualitäts-, Risiko- und  
Prozessmanagement

# BGF-Angebote am AKH Wien

- Regelmäßiges Online-Kursprogramm
- Selbstverteidigungskurse
- Gesundheitstage
- Impfaktionen
- Beratungen, Messungen und Testungen

BGF-Projekte, wie u.a. „Digitalisierung vs. Patient\*innenkontakt“ (gefördert von FGÖ) und „Rückengesundheit 24/7/365“

# BGF–Gütesiegel





# Online-Kursprogramm

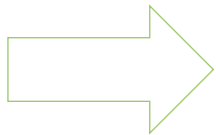
dienstags 17:30 Uhr,  
donnerstags 18:30 Uhr

Yoga, Pilates, Body  
Workouts, Rückentraining,  
Meditation, Feldenkrais, Fit  
Lunch Break

Dienstag, 14.10.2025 16:30–17:15 Uhr	Donnerstag, 16.10.2025 18:30–19:15 Uhr
<b>Online Functional Workout</b> Das eigens entwickelte Programm bringt Körperfett zum Schmelzen, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Kraftausdauer. Eine Kombination aus speziellen Übungen aus dem Bereich Crossfit und Functional Training bringt den Körper in Topform.  <b>Trainer: Harald Kern</b> <a href="#">Buchungslink Functional Workout</a>	<b>Online Rückentraining</b> In dieser effektiven Trainingseinheit wird gezielt die Rückenmuskulatur gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst. Durch die Kombination aus Kräftigungs- und Mobilisationsübungen werden Rückenschmerzen vorgebeugt.  
Dienstag, 14.10.2025 17:30–18:30 Uhr	
<b>Online Pilates</b> Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, insbesondere der Tiefenmuskulatur.  <b>Trainerin: Nadja Docsek</b> <a href="#">Buchungslink Pilates</a>	<b>Trainerin: Flora Parisi</b> <a href="#">Buchungslink Rückentraining</a>

# Befragungen und Testungen

- Evaluierung psychischer Belastungen 2025
- Mitarbeiter\*innenbefragung 2023
- Befragung und Gesundheitszirkel im Rahmen des Projekts „Digitalisierung vs. Patient\*innenkontakt 2023
- Gesundheitstag: u.a. bei Muskelfunktionstests, funkt. Bewegungsanalyse



Nennung körperlicher Belastungen in Befragungen und Testungen

# Rückengesundheit 24/7/365

Umfassendes BGF-Programm („one size fits all“) zur Rückengesundheit für Krankenhausmitarbeitende – bewusst nicht nur arbeitsplatzspezifisch, sondern für Alltag + Freizeit gedacht.

*Offiziell gestartet am 15. März 2023, am „Tag der Rückengesundheit“*

# Zusammenarbeit mit Stakeholdern

- Rektorat Meduni Wien
- Direktion der Teilunternehmung AKH Wien
- Führungskräfte
- Mitarbeiter\*innen AKH Wien und MedUni Wien
- Betriebsrat MedUni Wien
- Personalvertretung AKH Wien
- Betriebsrat VKMB
- Gesellschaft
- Forschung und Lehre

# Kommunikation Rückengesundheitsprojekt

---

Presseaussendung MedUni Wien, März 2023 – Tag der Rückengesundheit

---

Vortrag und Werbung am Gesundheitstag AKH/MedUni Wien

---

Veröffentlichung im Intranet AKH Wien, MedUni Wien, VKMB

---

E-Mail-Aussendungen an alle Mitarbeiter\*innen AKH Wien, MedUni Wien, VKMB

---

Aussendungen über die Personalvertretung AKH Wien und Betriebsrat MedUni Wien, VKMB

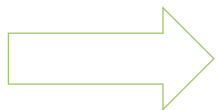
---

Veröffentlichung und Reporting Koordinationsteamsitzung

---

Führungskräfte übernehmen Anmeldung für Mitarbeiter\*innen ohne PC-Zugang

---



**Ziel: hohe Erreichbarkeit über breiten Kommunikationsmix**

# Anmeldeprocedere

- Anmeldung über das Sekretariat der Univ.-Klinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin für die Einschlussuntersuchung
- Online- Terminbuchungstool [termino.gv.at](https://termino.gv.at) für die Anmeldung zu den Schulungen und den Terminen für die Videopräsentationen

# Erfolgsfaktoren aus organisatorischer Sicht (I)

- Umfassende Informationen für potenzielle Teilnehmer\*innen im Vorfeld
- Wahl unterschiedlicher Kommunikationskanäle
- Aktive Unterstützung durch Leitung, Betriebsrat/Personalvertretung, Führungskräfte
- Interdisziplinarität: Medizin, Sportwissenschaft, Arbeitspsychologie, Gesundheitsmanagement
- Modularer Aufbau
- Kombination verschiedener Lernkanäle (Video, Handout, Praxis)

# Erfolgsfaktoren aus organisatorischer Sicht (II)

- Organisatorisch machbar für Mitarbeiter\*innen: Schulungen während der Dienstzeit und zeitlich kompakte Integration in den Arbeitsalltag
- Chancengerechtigkeit: Anpassung des Projekts an individuelle Zielgruppen, Berufsprofile und Abteilungen
- Wissenschaftliche Evaluierung / Implementierung von Feedbackschleifen
- Praktische Übungen mit Alltagstransfer



Übungen sind bewusst **so gestaltet, dass sie ohne Geräte im Alltag** durchgeführt werden können



Fokus auf **reale Belastungssituationen**



# Vielen Dank

# Kontakt

**Universitätsklinikum AKH Wien**

Competence Center für Arbeitssicherheit und Gesundheitserhaltung (CCAG)

Dipl.-Sportwiss. Manuela Grohs

+43 1 40400 97560

manuela.grohs@akhwien.at