



Checkup Rücken / Wirbelsäulenscreening

Rückenschmerzen sind laut jährlicher Auswertungen der Krankenkassen weiterhin Hauptursache für Arbeitsunfähigkeit.

Mit dem **strahlenfreien Rückenscan** IDIAG M 360 (ehemals MediMaus) können Belastungsbereiche der einzelnen Wirbelsäulensegmente frühzeitig erkannt werden. Durch einen individuell erstellten Übungsplan kann die Mitarbeiterin bzw. der Mitarbeiter präventiv gegensteuern.

Das **wissenschaftlich geprüfte Verfahren** liefert eine computerbasierte Analyse der **Wirbelsäule** mit detaillierter Aussage zur Funktionalität, Beweglichkeit und Stabilität, auch in verschiedenen Arbeitshaltungen. Es ist absolut strahlenfrei und somit auch für Verlaufskontrollen geeignet.

Der Scan erzeugt direkt am Bildschirm ein komplettes **3D-Abbild der Wirbelsäule** mit Visualisierung der Belastungsbereiche (Blockaden oder Überbeweglichkeiten). Er bietet eine verständliche Aussage zum Wirbelsäule-Status für Ihre Mitarbeitenden.

Durchführung

Der Rückenscan tastet mittels Sensor die Wirbelsäule ab und registriert somit die Winkelstellung der Wirbelgelenke. In der Regel erfolgen 4 Messungen in verschiedenen Haltungen. Diese werden dann sofort sichtbar am Bildschirm verständlich anhand der Auswertungen und der 3D-Darstellung erklärt.

Die Messung selbst dauert nur wenige Minuten.

Anschließend erfolgt eine Beratung durch eine/n erfahrenen Physiotherapeuten/in. Die Mitarbeiterin bzw. der Mitarbeiter erhält einen **individuellen Trainingsplan** mit Anleitung sowie die **Analyseauswertung in Printform**.

Wir empfehlen eine Terminierung im 25 min Takt.

Messgerät, Laptop sowie mobiler Drucker werden von unseren Mitarbeitenden mitgebracht.



Bildquelle: Lucamed IDIAG

Vorteile und Nutzen des Rückenscans

- Sensibilisierung bzgl. der Themen Sport, Bewegung und Gesundheit
- hoher Präventionsnutzen
- für jede Beschäftigtengruppe geeignet, auch für Schwangere (keine Strahlung)
- wenig Zeit erforderlich: Messung in wenigen Minuten
- Handlungsempfehlungen für ein eigenständiges Training anhand konkreter, individueller Übungsanleitungen
- für nachhaltige Verlaufskontrollen durch standardisiertes Verfahren geeignet

Wozu eine Funktionsanalyse der Wirbelsäule?

- Einseitige Belastungen (durch Bewegungsmangel wie z.B. Sitzhaltung im Büro, einseitige Bewegungsabläufe wie z.B. in der Produktion, aber auch einseitige Sportarten wie z.B. Tennis) führen zu einem Ungleichgewicht der Muskulatur.
- Der Bewegungsapparat kompensiert Blockaden oder Fehlhaltungen durch Ausgleichs- oder Ausweichbewegungen/-haltungen.
- Dauerhafte Kompensation führt über kurz oder lang zu Beschwerden an anderen Stellen.
- Der Rückenscan deckt Bereiche der Überbelastung **frühzeitig** auf.

Ihr ASAM praevent Team