

## Zugangsvoraussetzungen

Teilnehmen können BGN-Versicherte mit chronischen Rückenschmerzen und nachgewiesenen Verschleißerscheinungen der Lendenwirbelsäule, die folgenden beruflichen Belastungen ausgesetzt sind:

- regelmäßiges Heben und Tragen von Lasten,
- wiederholtes Rumpfbeugen oder Bücken mit Anheben von Lasten,
- Bewegung von Lasten bei gleichzeitigen Drehbewegungen in der Wirbelsäule,
- Bewegung von Lasten in Kombination mit überwiegend stehendem Arbeiten und geneigtem Oberkörper.

Die Teilnahme setzt voraus, dass keine akuten behandlungsbedürftigen Erkrankungen oder eine Arbeitsunfähigkeit vorliegen.



Weitere Informationen zu diesem Angebot finden Sie auch in unserem Film:

[www.bgn.de/77249](http://www.bgn.de/77249)



## Kontakt

**BGN**  
Gesundheitsschutz  
Fregestraße 44  
12161 Berlin  
Fon 030 8510552-17/-18  
[gs\\_praevention\\_berlin@bgn.de](mailto:gs_praevention_berlin@bgn.de)

**Therapieeinrichtung**  
Zentrum für Bewegungstherapie/FSA GmbH  
Dubliner Straße 12  
99091 Erfurt  
Fon 0361 26244-0  
[zfb@fsa.de](mailto:zfb@fsa.de)



Wir helfen Ihnen gern.  
[www.bgn.de](http://www.bgn.de)

## Starker Rücken: Unser Präventionsprogramm

Stand: Februar 2025 (Version Prävention)

## Ausgangssituation

Viele Berufsgruppen der BGN sind stark von Rückenbelastungen betroffen. Langjähriges Heben und Tragen schwerer Lasten kann zu chronischen Rückenschmerzen führen, insbesondere durch Bandscheibenschäden im Lendenwirbelbereich. Die Folgen sind oft Bewegungseinschränkungen, wiederholte Krankschreibungen, eine verminderte Lebensqualität oder im schlimmsten Fall die Aufgabe der beruflichen Tätigkeit.

Um dem entgegenzuwirken, bietet die BGN als Maßnahme der Individualprävention ein einwöchiges Therapieprogramm im Zentrum für Bewegungstherapie (ZfB) in Erfurt an. Im Anschluss daran erfolgt eine wohnortnahe Physio- und Sporttherapie. Ergänzt wird das Programm durch maßgeschneiderte Übungen für Zuhause.

## Ziele

Unser umfassendes Therapieprogramm hilft Ihnen, Ihre Rückenbeschwerden besser und eigenverantwortlich zu bewältigen.

Dabei legen wir besonderen Wert auf:

- die Stärkung Ihrer Muskulatur,
- die Wiederherstellung und Steigerung Ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit in Beruf und Alltag,
- die Vermittlung rüchenschonender Arbeitstechniken.

Mit diesen Maßnahmen können Rückenschmerzen reduziert und der Entstehung späterer Berufskrankheiten vorgebeugt werden. So unterstützen wir Sie dabei, trotz Wirbelsäulenerkrankung im Beruf zu bleiben.

## Ablauf

**Unsere Maßnahme besteht aus drei Teilen.**

### 1. Einwöchige, ganztägige Therapiemaßnahme in Erfurt:

- Orthopädische/physiotherapeutische Einganguntersuchung und Wirbelsäulentest
- Individuelles Therapieprogramm (Physio- und Sporttherapie, Ergonomietraining für rüchenschonende Verhaltensweisen am Arbeitsplatz, Seminare zu Ernährung und Stressbewältigung, abschließende ärztliche Untersuchung und Therapieempfehlungen)

### 2. Berufsbegleitende Therapie:

- Physio- oder Sporttherapie:  
In der Regel folgen auf Empfehlung direkt im Anschluss berufsbegleitend 20 Einheiten, zweimal pro Woche in einer wohnortnahen Therapieeinrichtung.
- Beratung am Arbeitsplatz (bei Bedarf):  
Hier erhalten Sie Tipps zur Umsetzung rüchenschonender Arbeitstechniken und zur Arbeitsplatzgestaltung.

### 3. Dreitägiger Auffrischkurs in Erfurt:

- Etwa ein Jahr nach Abschluss der Therapiemaßnahme können Sie auf Empfehlung des ZfB das Erlernte wiederholen und vertiefen.

Die Terminplanung wird im Vorfeld rechtzeitig mit den Betroffenen abgesprochen.



## Kostenübernahme

**Die BGN übernimmt die Kosten für:**

- die einwöchige Therapiemaßnahme in Erfurt,
- den vollständigen Verdienstausfall (Erstattung an den Betrieb), bei freiwillig versicherten Personen richtet sich die Erstattung nach der Höhe der abgeschlossenen Versicherungssumme,
- die Fahrtkosten nach geltenden Richtlinien,
- die Unterbringung im Hotel in der Nähe des ZfB und die Verpflegung während des Aufenthalts,
- die berufsbegleitende Therapie sowie die Teilnahme am dreitägigen Auffrischkurs.