

Inhaltsverzeichnis

1	Gesundheitswissenschaften: Orientierung für Physiotherapeuten in Prävention und Gesundheitsförderung	3
1.1	Modelle von Gesundheit und Krankheit	5
1.2	Gesundheitswissenschaftliche Perspektiven	6
1.3	Definition von Gesundheit und Krankheit	8
1.3.1	Biopsychosoziales Modell von Krankheit	9
1.3.2	Soziologisches Denken über Krankheit und Gesundheit.....	11
1.4	Prävention	12
1.5	Gesundheitsförderung	14
1.5.1	Salutogenesemodell nach Antonovsky.	15
1.6	Herausforderungen durch Prävention und Gesundheitsförderung	16
1.6.1	Evaluation: Chance durch Akademisierung	16
1.6.2	Therapeuten als kompetente Partner für Bewegung und Bewegungsentwicklung	17
1.6.3	Orientierung am Bedarf der Bevölkerung	17
1.6.4	Qualifikationserweiterung	18
1.6.5	Neue Tätigkeitsbereiche	19
1.6.6	Kooperation	20
1.6.7	Anwaltschaftliches Eintreten	20
1.6.8	Ausblick	20
2	Überblick über das Arbeitsfeld Prävention	27
2.1	Qualifikationen des Therapeuten	27
2.1.1	Biomechanische Grundlagen	27
2.1.2	Ergonomische Grundlagen	29
2.1.3	Internistische Grundlagen	30
2.1.4	Psychologische Grundlagen	33
2.1.5	Einzelne präventive Weiterbildungs- möglichkeiten und Tätigkeitsfelder....	34
2.2	Untersuchen, analysieren, Zielvereinbarungen festlegen	36
2.2.1	Was bedeutet Prävention?.....	36
2.2.2	Was bedeutet Therapie?.....	37
2.2.3	Differenzierung von Prävention und Therapie	38
2.2.4	Einführung in die Beratung und Organisationsentwicklung (OE)	38

2.2.5	Struktur einer präventiven Gesundheitsberatung	39
2.2.6	Argumentation für gesundheitsfördernde Präventionsmaßnahmen ...	40
2.2.7	Module der präventiven Gesundheitsförderung	40
2.2.8	Das Legospiel der Maßnahmen	41
2.2.9	Evaluation von Präventionsmaßnahmen	41
2.3	Interprofessionalität und Interdisziplinarität	48
2.3.1	Für die Physiotherapie relevante Disziplinen	50
2.4	Gesundheitsförderung und Prävention als interdisziplinäres Arbeitsfeld von Ergo- und Physiotherapeuten	57
2.4.1	Gegenstand der Ergotherapie	57
2.4.2	Gegenstand der Physiotherapie	58
2.4.3	Aktueller Stand der interdisziplinären Zusammenarbeit.....	59
2.4.4	Zusammenarbeit von Ergo- und Physiotherapeuten an einem Beispiel einer Tätigkeit im betrieblichen Kontext	63
2.4.5	Ausblick.....	65
3	Arbeitsbereiche, Arbeitsfelder für Physiotherapeuten in der Prävention	69
3.1	Definition Prävention	69
3.1.1	Gesetzliche Rahmenbedingungen	69
3.1.2	Betriebliche Gesundheitsförderung....	69
3.1.3	Gesetzliche Grundlage – SGB V.....	70
3.2	Berufspolitischer Auftrag	71
3.3	Anbieterqualifikation	72
3.4	Tätigkeitsmerkmale der Prävention am Arbeitsplatz	73
3.4.1	Analyse von Arbeitsplätzen nach physiotherapeutischen Gesichtspunkten.....	73
3.4.2	Übungsprogramme/Herz-Kreislauf-Training/Personal Training.....	76
3.4.3	Beratung	76
3.4.4	Gruppenangebote.....	77
3.4.5	Vorträge und Schulungen in den Firmen.....	77
3.5	Einsatzfelder in Firmen: Fallbeispiele ..	77
3.5.1	Vorwiegend sitzender Arbeitsplatz	77
3.5.2	Vorwiegend stehender Arbeitsplatz ...	82

3.5.3	Asymmetrische Arbeitsplatzanforderung	86
3.6	Präventionsarbeit für Krankenkassen ..	91
3.7	Präventionsangebote in Physiotherapiepraxen	91
3.8	Prävention in Schulen und Kindergärten	92
3.9	Ergonomische Möbel	92
3.10	Kosten-Nutzen-Analyse	93
3.10.1	Human Resources – direkte und indirekte Kosten	93
4	Beispiele praktischer Prävention	99
4.1	Bewegungssystem	99
4.1.1	Sturzprophylaxe	99
4.1.2	Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz ..	110
4.1.3	Primärprävention in Kindergärten und Schulen	130

4.2	Herz, Kreislauf und Atmung	154
4.2.1	Allgemeine Fitness.....	154
4.2.2	Walking/Nordic Walking	159
4.2.3	Aqua-Training: Die Kraft, die aus dem Wasser kommt	164
4.2.4	Ernährung	184
4.3	Beratungstipps	207
4.3.1	Lendenkissen.....	208
4.3.2	Sitzmöbel	209
4.3.3	Sitzkeil.....	211
4.3.4	Autositze.....	211
4.3.5	Matratzen	212
4.3.6	Nackenrolle	215
4.3.7	Tape	215
4.3.8	Zusammenfassung	216
Sachverzeichnis	219	