

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Gesundheitswissenschaften: Orientierung für Physiotherapeuten in Prävention und Gesundheitsförderung .....</b>	<b>3</b>
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
<b>2</b>	<b>Überblick über das Arbeitsfeld Prävention .....</b>	<b>27</b>
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
<b>3</b>	<b>Arbeitsbereiche, Arbeitsfelder für Physiotherapeuten in der Prävention .....</b>	<b>69</b>
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
<b>4</b>	<b>Beispiele praktischer Prävention .....</b>	<b>99</b>
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
<b>Sachverzeichnis .....</b>		<b>219</b>