

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 3

Artikel: Rückengesundheit im Betrieb : ein Projekt des Kantonalverbands Jura
= Un dos sain au travail : un projet de l'Association cantonale Jura
Autor: Stornetta, Marco
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928746>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Rückengesundheit im Betrieb – ein Projekt des Kantonalverbands Jura

Un dos sain au travail – un projet de l'Association cantonale Jura

MARCO STORNETTA

Die PhysiotherapeutInnen des Kantonalverbands Jura sind direkt in die Betriebe gegangen und gaben dort Kurse zur Prävention von Rückenschmerzen. Ein nachahmenswertes Projekt, das durch die Wirtschaftskrise etwas gebremst wurde.

Der Kanton Jura ist eine Region, in der zahlreiche Unternehmen und Fabriken aus unterschiedlichen Branchen angesiedelt sind, von präziser technischer Fertigung bis hin zu Bereichen, die schwere körperliche Arbeit umfassen. Im Herbst 2007 beschloss daher die «Association Jurassienne de Physiothérapie AJP» (der Kantonalverband Jura), sein Fachwissen auf den Gebieten Ergonomie und Prävention in den Dienst der Wirtschaft zu stellen. Wir wollten den Unternehmen dabei helfen, das Auftreten und die Auswirkungen von Rückenschmerzen bei ihren Angestellten und die damit verbundenen Arbeitszeitausfälle zu reduzieren. Das Projekt war insbesondere auf repetitive Tätigkeiten im Dienstleistungs- und Industriesektor ausgerichtet. Unsere Aktion war in drei Schritte gegliedert:

1. Umfrage bei den Mitgliedern, anschliessend Weiterbildung für an Ergonomie interessierte Physiotherapeuten
2. Werbung für das Projekt
3. Schulungen in den einzelnen Unternehmen.

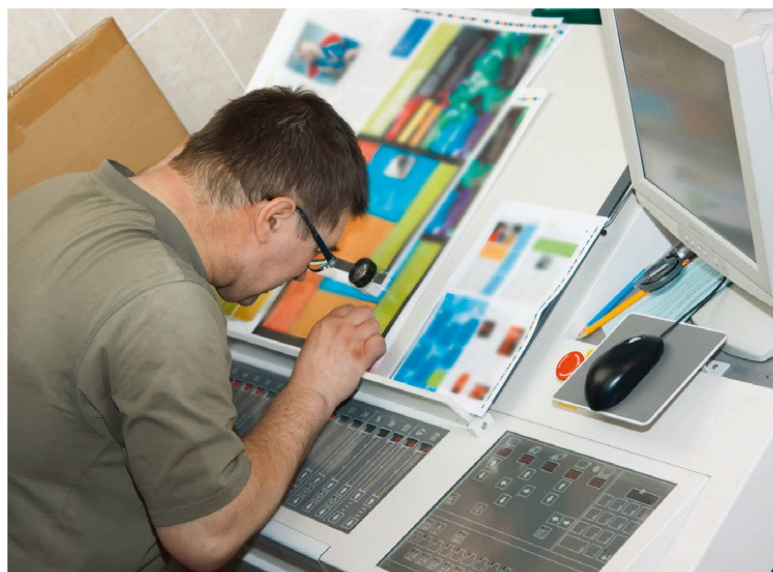
Die Weiterbildung der Physiotherapeuten

Um unsere Mitglieder optimal vorzubereiten, führten wir eine Weiterbildung mit dem Titel «Prävention von Rückenschmerzen in Betrieben» durch. An dieser Veranstaltung, welche an zwei Abenden stattfand und jeweils drei Stunden dauerte, nahmen zehn Mitglieder teil – von insgesamt ungefähr 45 selbstständig tätigen Mitgliedern des AJP. Hauptreferent des Kurses mit theoretischen und praktischen Inhalten war Khelaf Kerkour, Chefphysiotherapeut am Kantonsspital Delémont, der sich auf die neuesten Empfehlungen der Europäischen Union stützte [1]. Das Hauptziel der Weiterbildung war es,

Les physiothérapeutes de l'Association Jurassienne de Physiothérapie sont allés dans les entreprises pour y donner des cours de prévention du mal de dos en lien avec l'activité professionnelle. Un projet intéressant qui a cependant été freiné par la crise économique.

Le Canton du Jura est richement doté en entreprises et usines, dans le domaine de la précision comme dans celui des travaux lourds. En automne 2007, l'Association Jurassienne de Physiothérapie (AJP) a décidé de mettre son savoir en ergonomie et prévention au service des entreprises pour les aider à diminuer l'incidence des maux de dos parmi leurs employés ainsi que l'absentéisme qui en découle. Ce projet visait principalement les professions qui requièrent des

Ergonomie: Rückenschmerzen bei den Angestellten verhindern. | Ergonomie: prévenir les maux de dos chez les employés. Foto/Photo: © JackF – Fotolia.com



eine Gruppe selbständiger Physiotherapeuten herauszubilden, welche anschliessend fähig sein sollte, direkt am Arbeitsplatz, in den Betrieben zu intervenieren.

Die Grundidee der gesamten Aktion war dabei, den Firmen zunächst einen sehr allgemein gehaltenen Kurs anzubieten und in Folge je nach Bedarf und Anfrage spezifische, auf die einzelnen Unternehmen zugeschnittene Themen zu behandeln. Die zentrale Botschaft war, dass Rückenschmerzen meist gutartig sind und dass Bewegung und Muskeltraining die zwei Grundpfeiler der Prävention von Rückenschmerzen sind: «Der beste Schutz vor Rückenschmerzen ist Rückentraining.»

Der AJP hat auch eine Informationsbroschüre mit dem Titel «Entretenir son dos» (So halten Sie Ihren Rücken gesund) herausgegeben. Sie enthält zehn Ratschläge, welche durch das bekannte «Rückenbuch» [2] inspiriert sind, und zehn präventive Übungen, die mit wenig Aufwand auch am Arbeitsplatz gemacht werden können. Ein Automatenreihunternehmen und eine Krankenversicherung waren Sponsoren der zehnteiligen, farbig bebilderten Broschüre im Taschenformat.

Die Werbung für das Projekt

Nachdem die wichtigsten Unternehmen in der Region Jura und Jura-Süd identifiziert waren, versandte der AJP an gut hundert Firmen einen Brief, in dem wir unsere Vorgehensweise und unsere Ziele erklärten: die Verbesserung der Lebensqualität der Angestellten sowie die Verringerung der Arbeitszeitausfälle dank präventiver Ergonomie und Bewegung. Parallel dazu organisierten wir eine Werbekampagne in den Medien: Es erschien ein Artikel in der bedeutendsten Regionalzeitung, dem «Quotidien Jurassien», und das «Radio Fréquence Jura» nahm das Projekt in einer Sendung auf.

Diese Werbekampagne hat es uns ermöglicht, etwa ein Dutzend Unternehmen zu besuchen. Die Schulung durchführen durfte derjenige Physiotherapeut, der die AJP-Weiterbildung besucht hatte und geografisch am nächsten zur Firma lag.

Die Schulungen in den Betrieben

Die betriebsinterne Schulung dauerte etwa eineinhalb Stunden. Diese erste Schulungseinheit diente zur Vermittlung grundlegender präventiver Ratschläge und einfacher Übungen für eine Gruppe von maximal 10 Personen. Dieser direkte Kontakt mit den Angestellten ermöglichte, darauf hinzuweisen, dass die Physiotherapeuten auch bei spezifischeren Problemen helfen können und dafür zur Verfügung stehen.

Ins Stocken geraten trotz sehr guter Rückmeldungen

Im Anschluss an die Schulungen befragten wir die Personalverantwortlichen der besuchten Unternehmen telefonisch. Die Befragten schätzten diese erste Schulung einstimmig als



Informationsbroschüre zur Rückengesundheit. | Une brochure pour la santé du dos.

gestes répétitifs, qu'elles touchent le secteur tertiaire ou l'industrie. Notre action s'est déroulée en trois étapes principales:

1. formation de physiothérapeutes intéressés à l'ergonomie d'entreprise suite à un sondage des membres
2. promotion du concept
3. cours au sein des entreprises.

La formation des physiothérapeutes

Afin de bien préparer nos membres, un cours intitulé «Prévention du mal de dos en entreprise» a été donné sur deux soirées de 3 h à une dizaine de participants (l'AJP compte environ 45 membres indépendants). Ces cours théoriques et pratiques ont été principalement animés par Khelif Kerkour, Physiothérapeute-chef à l'hôpital de Delémont, et inspirés des dernières recommandations européennes en matière de prévention. [1] L'objectif principal était de former un groupe de physiothérapeutes indépendants à même d'intervenir sur le lieu de travail. La démarche initiale visait à dispenser un cours très général puis, au besoin et à la demande, plus spécifique à chaque entreprise. Le message fondamental consistait à dédramatiser le mal de dos en insistant sur le fait que le mouvement et la musculature sont les deux piliers de la protection son dos: «Un dos entraîné est un dos protégé». L'AJP a réalisé une brochure intitulée «Entretenir son dos» comme support didactique. Celle-ci propose dix conseils inspirés du célèbre «Guide du dos» [2] et dix exercices de prévention. Editée en format de poche, elle comporte dix pages en couleur conçues pour en faciliter l'utilisation et permettre aux gens de réaliser les exercices proposés sur leur lieu de travail. Elle a été sponsorisée par une entreprise de décolletage et une caisse-maladie.

La promotion

Après sélection des principales entreprises du Jura et du Jura-Sud, l'AJP a envoyé des courriers à une centaine d'entre

sehr positiv ein. Die Angestellten fühlten sich beruhigt und wertgeschätzt, weil die Vorgesetzten ihre Rückengesundheit unterstützten. Die allgemeinen und die individuellen Informationen der Physiotherapeuten haben zu sehr konstruktiven Gesprächen geführt.

Nach dem Start des Projekts konnten sämtliche Physiotherapeuten, die eine Schulung gaben, ihr Programm selbständig weiterführen. Leider haben jedoch die hereinbrechende Wirtschaftskrise, die den Unternehmen andere Prioritäten aufzwang, sowie der chronische Zeitmangel selbständig tätiger Physiotherapeuten das Projekt quasi in einen «Standby-Modus» versetzt.

Es wäre überaus lohnenswert, dieses Projekt für Klein- und Mittelbetriebe (KMUs) – die meist weniger gut über Präventionsmöglichkeiten informiert sind – zu reaktivieren und es unter Umständen sogar auf andere Kantone anzupassen und auszuweiten.

Fazit

Es ist nicht immer einfach, in einem Betrieb akzeptiert zu werden, um dort zu erklären, dass Rückenschmerzen keine schwerwiegende Erkrankung darstellen, sondern ein Symptom sind, das aufgrund ungünstiger Verhaltensweisen entsteht. Trotzdem müssen wir die Botschaft vermitteln, dass mehr Bewegung, eine gute Arbeitshaltung und regelmässige Gymnastik mit Übungen direkt am Arbeitsplatz die beste Garantie für weniger Rückenschmerzen ist. ■

Literatur I Bibliographie

1. www.backpain europe.org (Prevention in low back pain)
2. Royal College of General practitioners: Le guide du dos. Laboratoire Aventis, 2004.



Marco Stornetta

Marco Stornetta ist Physiotherapeut mit eigener Praxis in Courtételle JU und Präsident des Kantonalverbands Jura. Er leitet das Projekt «Rückengesundheit im Betrieb».

Marco Stornetta est physiothérapeute indépendant. Il exploite un cabinet à Courtételle (JU) et est président de l'Association cantonale Jura. Il est le responsable du projet «Prévention du mal de dos en entreprise».

elles pour expliquer sa démarche et ses objectifs: améliorer la qualité de vie des employés et diminuer l'absentéisme via une prévention reposant sur l'ergonomie et le mouvement. En parallèle, nous avons organisé une campagne médiatique: un article dans le principal journal régional (Quotidien Jurasien) et une émission sur les ondes de «Radio Fréquence Jura».

Cette campagne de promotion nous a permis de nous rendre dans une douzaine d'entreprises. Le choix du physiothérapeute qui dispenserait la formation reposait sur la proximité géographique et l'obligation d'avoir pris part aux deux soirées de cours organisées par l'AJP.

Les cours au sein de l'entreprise

Au sein de l'entreprise, la première étape consistait en un cours d'environ une heure trente. Cela a permis de donner les conseils essentiels de prévention et d'enseigner quelques exercices de base à un groupe qui comprenait au maximum 10 personnes. Ce contact direct donnait également la possibilité de rappeler que les physiothérapeutes possèdent les compétences et sont disponibles pour répondre à des besoins plus spécifiques.

Recalés malgré des très bons retours

Après les formations, nous avons effectué un suivi téléphonique auprès des responsables sécurité et RH des entreprises. A l'unanimité, ils ont trouvé cette première expérience très positive. Les employés se sentent rassurés et valorisés par le fait que leur direction encourage ce type d'initiative. Ces réponses générales et individuelles ont permis des échanges très constructifs. Chaque physiothérapeute qui avait animé un cours pouvait poursuivre le programme à titre individuel. Cependant, l'arrivée de la crise économique – qui a placé les entreprises face à d'autres impératifs – et le manque de disponibilité des physiothérapeutes libéraux ont fait que le projet est resté en «stand-by». Celui-ci mériterait d'être redynamisé auprès des petites et moyennes entreprises, moins informées des possibilités de prévention. Et, pourquoi pas, adapté pour d'autres cantons.

Conclusion

Il n'est pas toujours facile d'être accepté au sein d'une entreprise pour y expliquer que le mal de dos n'est pas une maladie grave, mais qu'il est lié à certains comportements inadaptés. Néanmoins, il est fondamental de faire passer le message de la prévention: bouger plus, adopter une position ergonomique et pratiquer une gymnastique régulière comprenant des exercices sur le lieu de travail sont les garants d'une diminution de la fréquence et de l'intensité des douleurs rachidiennes. ■

• KRAFT

CYBEX

CYBEX EAGLE

Das einzigartige EAGLE-Prinzip für

- messbar größere Muskelaktivität,
- koordinative Aspekte und Variationen im Gerätetraining

Natürlich mit

- CYBEX Biomachanik,
- CYBEX Fertigungsqualität und
- medizinischer Zertifizierung



• FUNCTIONAL TRAINING

BRAVO

Functional Trainer der Extraklasse mit

- verstellbarem Polster für sukzessive Destabilisierung im Training



LMT

WEIL ANSPRÜCHE INDIVIDUELL SIND

• ISOKINETIK

CSMi
Medical Solutions



• LEISTUNGSDIAGNOSTIK

h/p/cosmos



LMT Deutschland AG
Stuttgarter Strasse 57, D-74321 Bietigheim-Bissingen, Tel. +49 7142 99386 0, info@lmt.eu

LMT Leuenberger Medizintechnik AG
Industriestrasse 19, CH-8304 Wallisellen, Tel. +41 44 877 84 00, lmt@lmt.ch, www.lmt.ch
Chemin du Croset 9B, CH-1024 Ecublens, Tél. +41 21 711 11 45

LMT Österreich, Tel. +43 (0) 647 771132, Verkaufsleitung +43 676 970 33 27
Weilandgasse 5 A/4, A-1210 Wien, office@lmt.at, www.lmt.at

FINANCE | PLAN | INSTITUTE | SERVICE

www.LMT.eu