

Die Online-Rückenschule

Für ein gesundes Arbeiten am PC



Integrieren Sie mit OfficePhysio eine 5-minütige Physio-Pause in den Arbeitsalltag und profitieren Sie von gesunden & motivierten Mitarbeitern!

Auf www.officephysio.de werden einfache, aufeinander abgestimmte Rückenübungen von Physiotherapeuten dargestellt. Die Auswahl der Übungen basiert auf einer medizinischen Studie der Charité Universitätsmedizin, die zeigt, dass sich Nutzer nach nur 6 Wochen merklich besser fühlen.

Nutzer imitieren die Übungen direkt am Arbeitsplatz und werden von Erinnerungen und Statistiken in der regelmäßigen Durchführung unterstützt. Eine Einheit dauert max. 5 Minuten.

Testen Sie die Wirksamkeit von OfficePhysio. Nach wenigen Wochen fühlen Sie sich deutlich besser. Fangen Sie noch heute an!



Übungen

1. Mobilisation - Schulterkreisen

Kreieren Sie mit dem Schirm eine kreisförmige Bewegung und dehnen Sie dabei die Bewegungsrichtung nach hinten unten.

1. Mobilisation 2. Kräftigung 3. Dehnen

Dashboard

Mein Dashboard

Hallo, Alex! Willkommen auf Ihrem Dashboard!

Die Fakten

- Schulter-Nutzenbereich
- Mittlerer Rücken-Nutzenbereich
- Unterer Rücken-Nutzenbereich

Wie oft Sie diese Übung machen Sie wählen Sie selbst. Wie oft Sie diese Übung machen Sie wählen Sie selbst. Wie oft Sie diese Übung machen Sie wählen Sie selbst.

Die Übung macht was die wollen heißt! Wählen Sie hier.

Programme

Übungsprogramme

Wählen Sie einen Bereich aus und wählen Sie unten angebotene Übungen durch. Jedes Programm ist ein interaktives, das Sie für 10 Minuten investieren und einen positiven Effekt für Ihren Rücken erwarten.

Bitte wählen Sie ein Programm:

- Schulter-Nutzenbereich
- Mittlerer Rücken
- Unterer Rücken

Statistiken

Statistiken

Die Statistiken informieren Sie über Ihren Fortschritt und zeigen auf, wie Sie sich nach unterschiedlichen Wochen. Sie sehen Folgendes über die Anzahl der Tage Übungen.

August 2011

Wochen	Wochen	Wochen
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102
103	104	105
106	107	108
109	110	111
112	113	114
115	116	117
118	119	120
121	122	123
124	125	126
127	128	129
130	131	132
133	134	135
136	137	138
139	140	141
142	143	144
145	146	147
148	149	150
151	152	153
154	155	156
157	158	159
160	161	162
163	164	165
166	167	168
169	170	171
172	173	174
175	176	177
178	179	180
181	182	183
184	185	186
187	188	189
190	191	192
193	194	195
196	197	198
199	200	201
202	203	204
205	206	207
208	209	210
211	212	213
214	215	216
217	218	219
220	221	222
223	224	225
226	227	228
229	230	231
232	233	234
235	236	237
238	239	240
241	242	243
244	245	246
247	248	249
250	251	252
253	254	255
256	257	258
259	260	261
262	263	264
265	266	267
268	269	270
271	272	273
274	275	276
277	278	279
280	281	282
283	284	285
286	287	288
289	290	291
292	293	294
295	296	297
298	299	300

E-Learning

OfficePhysio E-Learning

E-Learning für die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Willkommen beim OfficePhysio E-Learning

Die Physio-Pause und das E-Learning werden gemeinsam mit spezialisierten Physiotherapeuten entwickelt und bieten das gesunde Arbeiten an Bildschirmarbeitsplätzen. Durch das E-Learning werden alle Mitarbeiter an Bildschirmarbeitsplätzen erreicht und jeder kann sich seinen Arbeitsplatz nach ergonomischen Gesichtspunkten anpassen. Programmieren wählen wir OfficePhysio die Möglichkeit, den Arbeitsplatz im Raum und zu Hause ergonomisch zu gestalten. Eine Physio-Pause in den Arbeitsalltag zu integrieren. Unternehmen können wiederum unterstützen, dass die Bildschirm- und Arbeitsplatzgestaltung vorgeführt werden.

Wir wünschen viel Spaß und ein gesundes Arbeitsleben!

Dieses nutzen Sie die Navigation für das E-Learning.

Jetzt
testen

OfficePhysio: PC-Arbeit ohne Rückenbeschwerden

Die Physio-Pause ist sinnvoll, weil...

- Dauersitzen krank macht (Froböse/Wallmann)
- 66% aller PC-Beschäftigten über Rückenbeschwerden klagen (BKK Bundesverband)
- 30% der Krankschreibungen durch Rückenbeschwerden verursacht werden (GEK)
- Ausfallkosten i.H.v. 1.300 EUR pro MA pro Jahr durch Rückenbeschwerden entstehen

Ablauf einer OfficePhysio Einführung:

1. Schulung einer Test- oder Multiplikatorengruppe im Betrieb
2. Einführung von OfficePhysio für alle Mitarbeiter oder für eine Testgruppe
3. Durchführung des E-Learnings zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung

Die Wirksamkeit wird durch anonymisierte Firmen-Statistiken überwacht.

Win-Win-Situation für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Die Einführung von OfficePhysio als Baustein der betrieblichen Gesundheitsförderung senkt den Krankenstand und erhöht die Motivation & Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter.

Die Kosten belaufen sich auf wenige Euro je Mitarbeiter.
Bitte kontaktieren Sie uns für Ihr individuelles Angebot.



OfficePhysio E-Learning

Arbeitgeber sind gesetzlich verpflichtet, geeignete Maßnahmen für die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung zu treffen (vgl. § 4 BildscharbV).

Das OfficePhysio E-Learning ermöglicht Arbeitgebern, ihrer Informationspflicht nachzukommen und alle Mitarbeiter schnell und kostengünstig zu schulen.

Ein Zertifikat belegt die erfolgreiche Teilnahme und kann in der Personalakte abgelegt werden.

Kontakt



Johannes Heering
Geschäftsführer



Alexander Höhne
Physiotherapeut

OfficePhysio GbR

Hermann-Claudius-Weg 16
22956 Grönwohld/Hamburg

Tel.: 040 / 2261 - 1515
Mobil: 0179 / 666 - 9865
Email: info@officephysio.de



OfficePhysio ist Mitglied im Deutschen
Netzwerk für Betriebliche
Gesundheitsförderung