



ErgoPhysion[®]

Rückentherapie & Ergonomie am Arbeitsplatz

Background



30 Jahre Erfahrung als Physiotherapeut

Maschinenbauingenieur

Entwicklung von Ergonomiekonzepten bei
MED-EL mit Schwerpunkt Reinraum

Gründer von ErgoPhysion

**Rückenschmerzen
sind die Volkskrankheit
Nummer 1.**

Roll your pain away

TensionTerminator

Ihr VerspannungsBefreiungsAssistent

Rückentherapie - Selbstanwendung



Nacken- & Schilmerzen



Rücken- & Nacken
Krankheiten & Pflegen



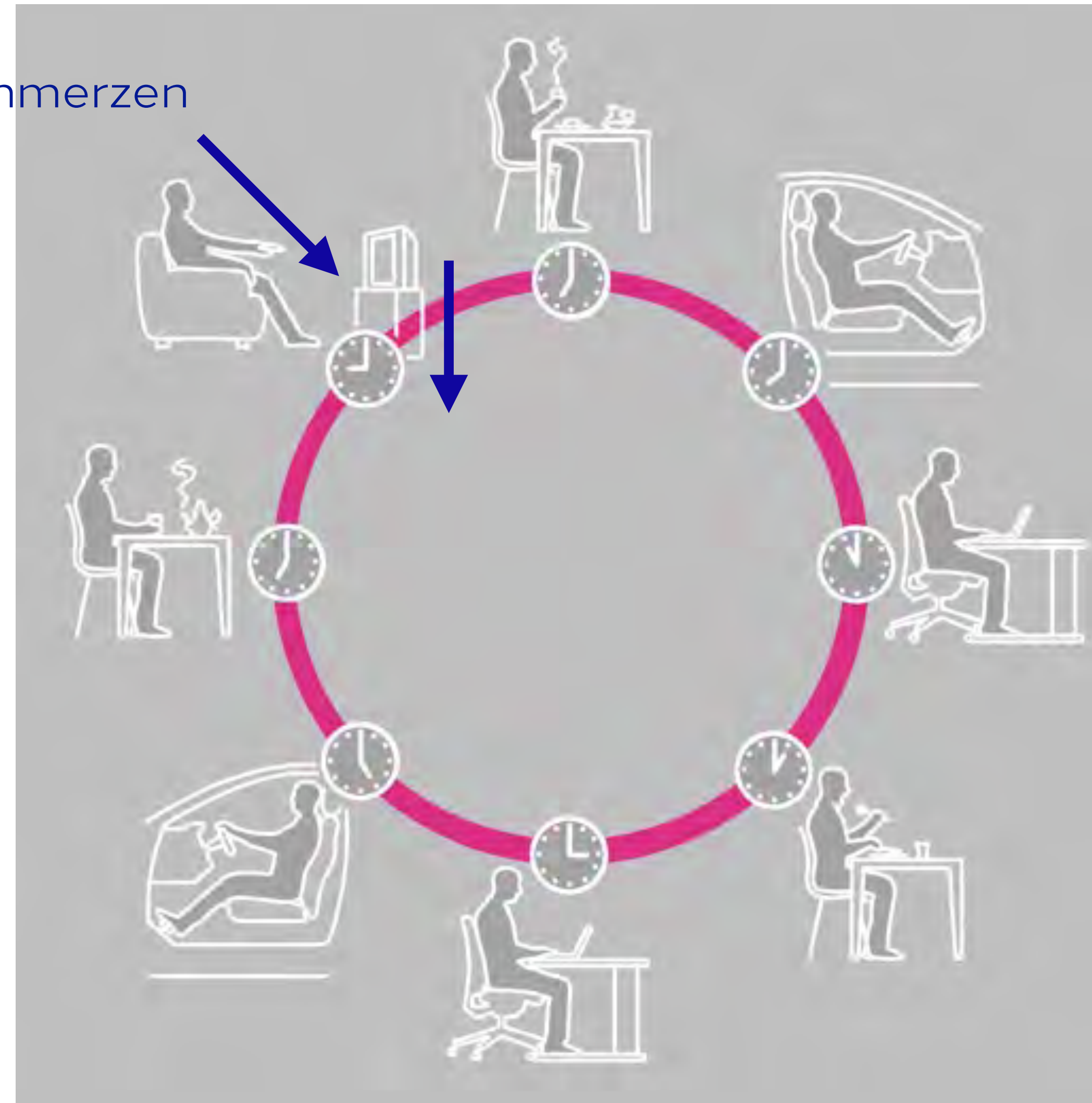
Fertigungs- & Produktion

Problem & Lösung

Das Problem entsteht im Alltag
und muss auch dort gelöst werden.

Ursache – Wirkung – Lösung

Schmerzen



Beschwerden der Patient:innen



Druckschmerz
(punktuell)



ziehender Schmerz
(Linienverlauf)

Intervention durch Physios

punktuelle Druckschmerz



drücken (Triggerpunkt)

ziehender Schmerz (Linienverlauf)



ausstreifen (Triggerband)

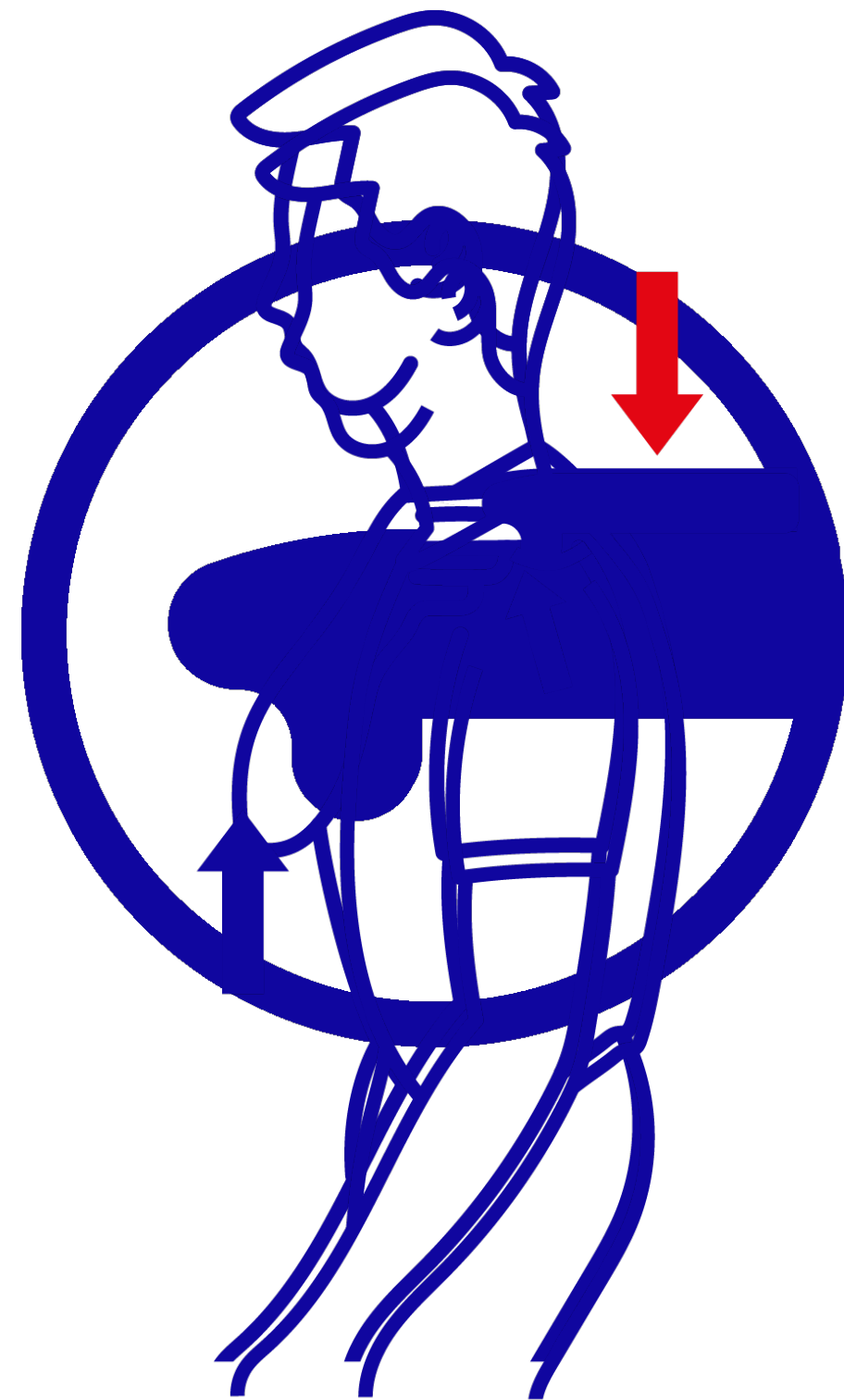
Selbsthilfe mit Alltagsgegenständen



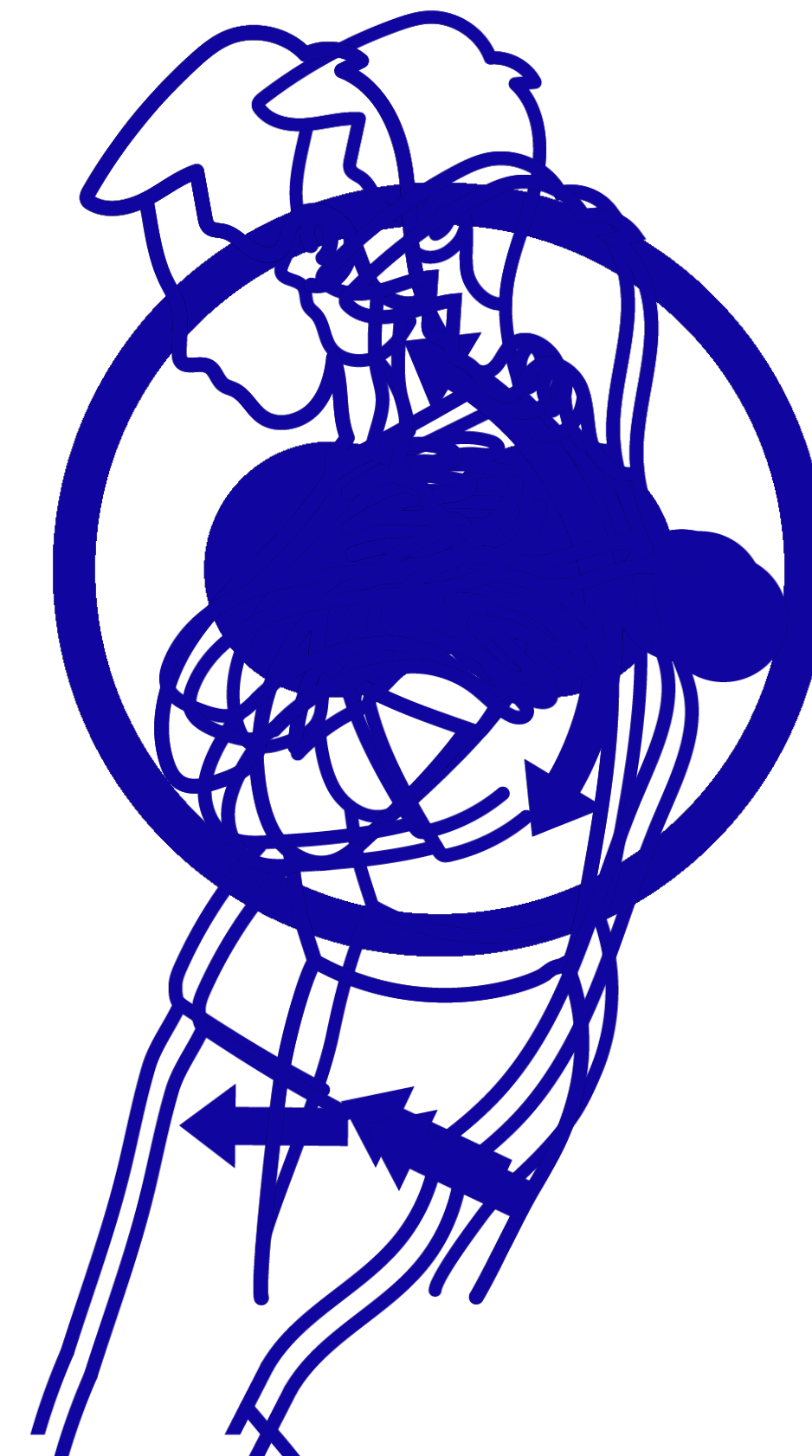
TensionTerminator - Rückentherapie am Arbeitsplatz

Ursache – Wirkung – Lösung

punktuelle Druckschmerz



ziehender Schmerz (Linienverlauf)



Anwendungsbeobachtung TensionTerminator im betrieblichen Kontext

durchgeführt vom tirol institut für qualität im gesundheitswesen

tirol institut für
qualität im
gesundheitswesen

fh
g



ErgoPhysion

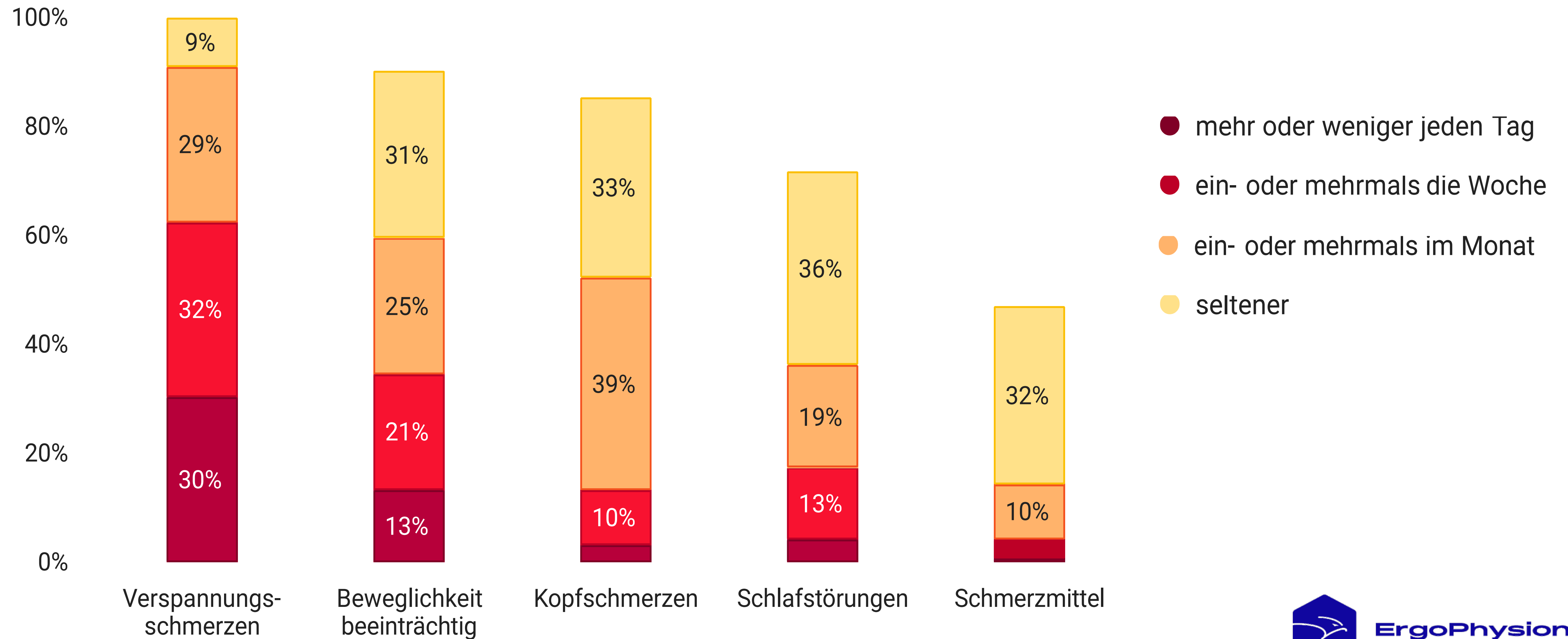
Durchführung

- Mag. Marc-Philipp Crepaz
Tirol Institut für Qualität im Gesundheitswesen – TiQG, fh Gesundheit
Konzept und Durchführung
- Univ.-Prof. Dr. Erich Mur
Research Unit UMIT Tirol **physikalische Medizin**
Medizinisch-fachliche Begleitung
- Ca **350 Teilnehmer:innen**
- **8 Unternehmen**

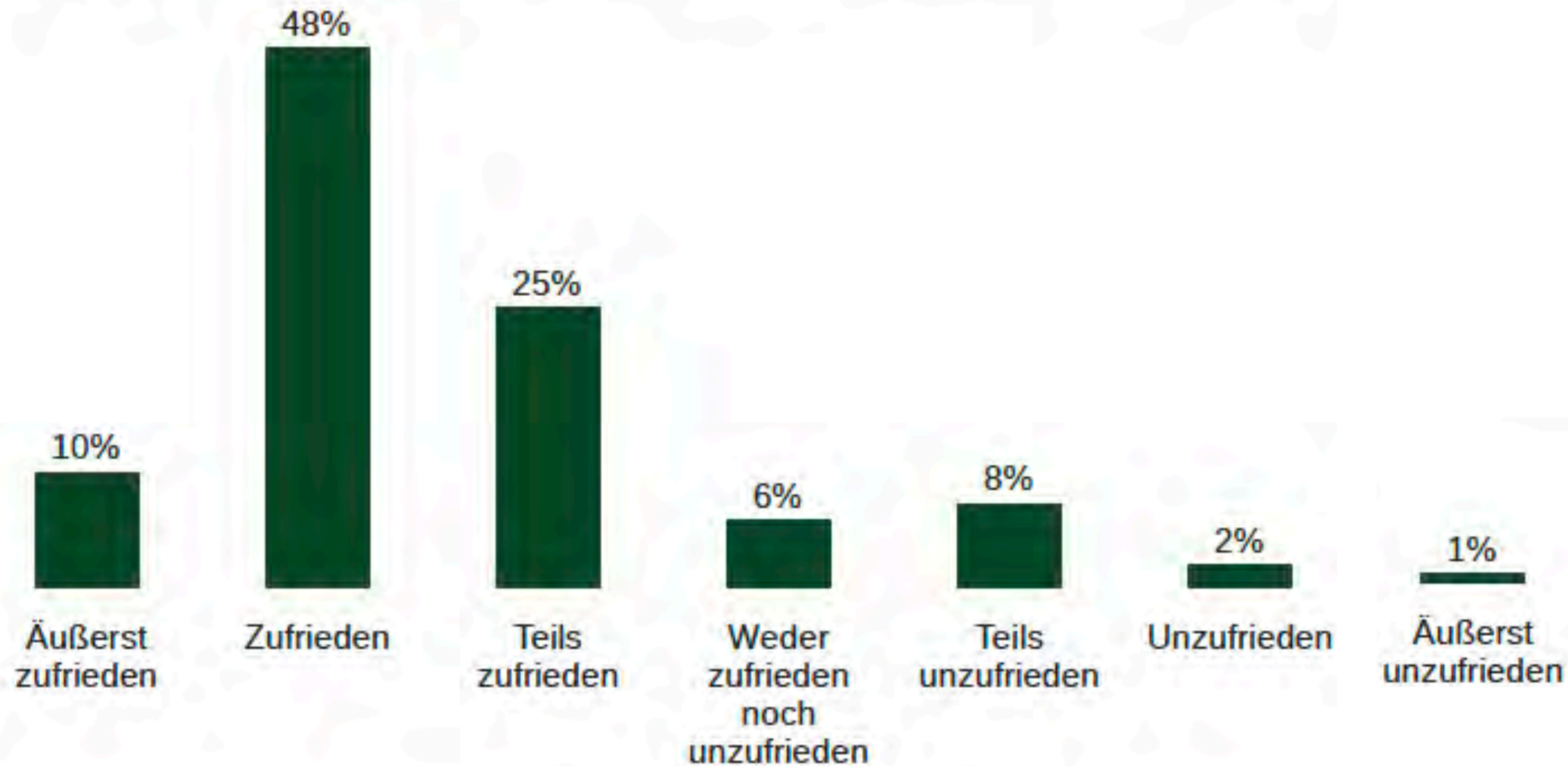
Q21 - Aktuelle Situation durch Verspannungsschmerzen

im Nacken-, Schultergürtel/Arm- oder Rückenbereich.

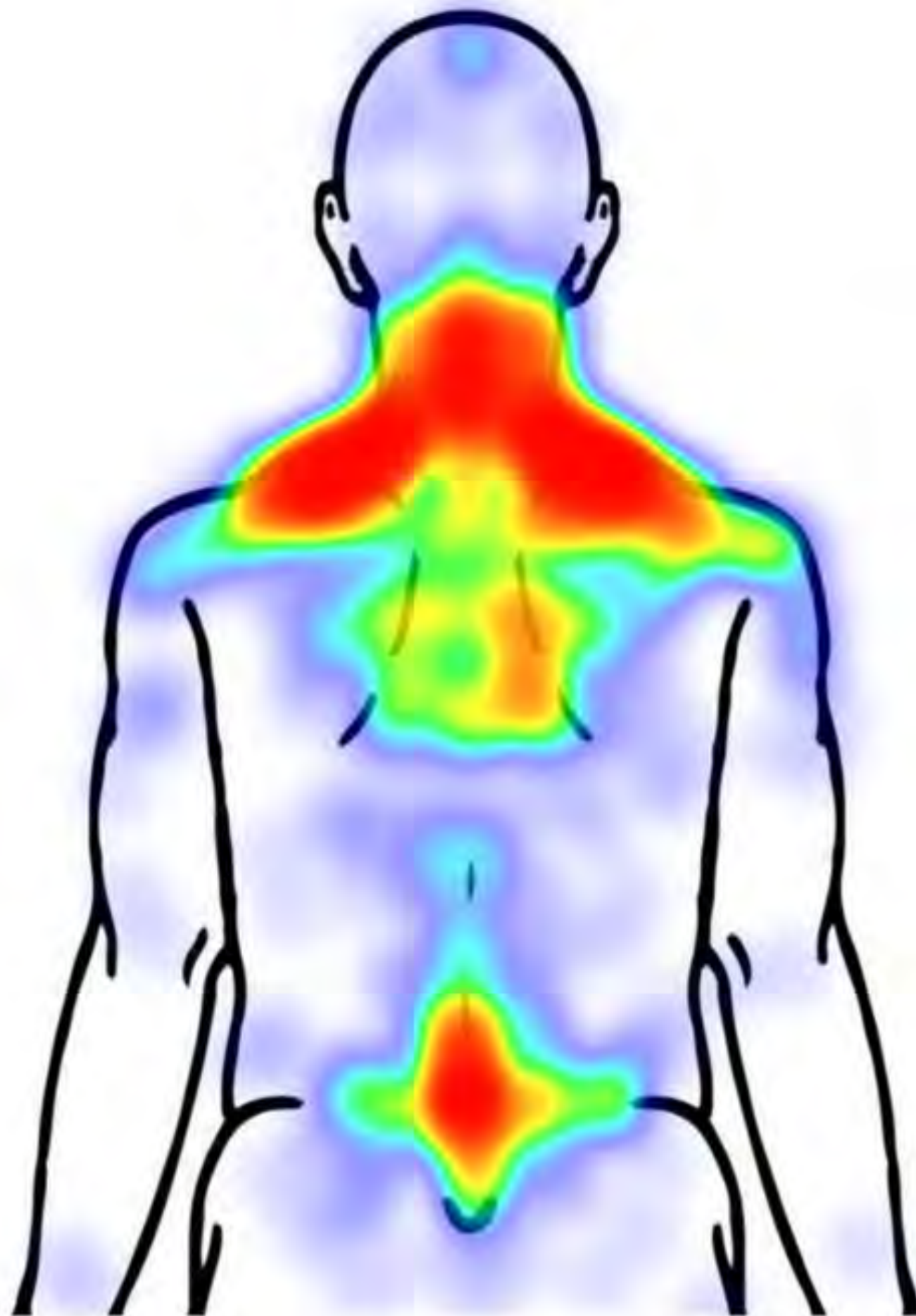
256 Responses



Wie beurteilen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden insgesamt?



Zeigen sie wo es schmerzt.



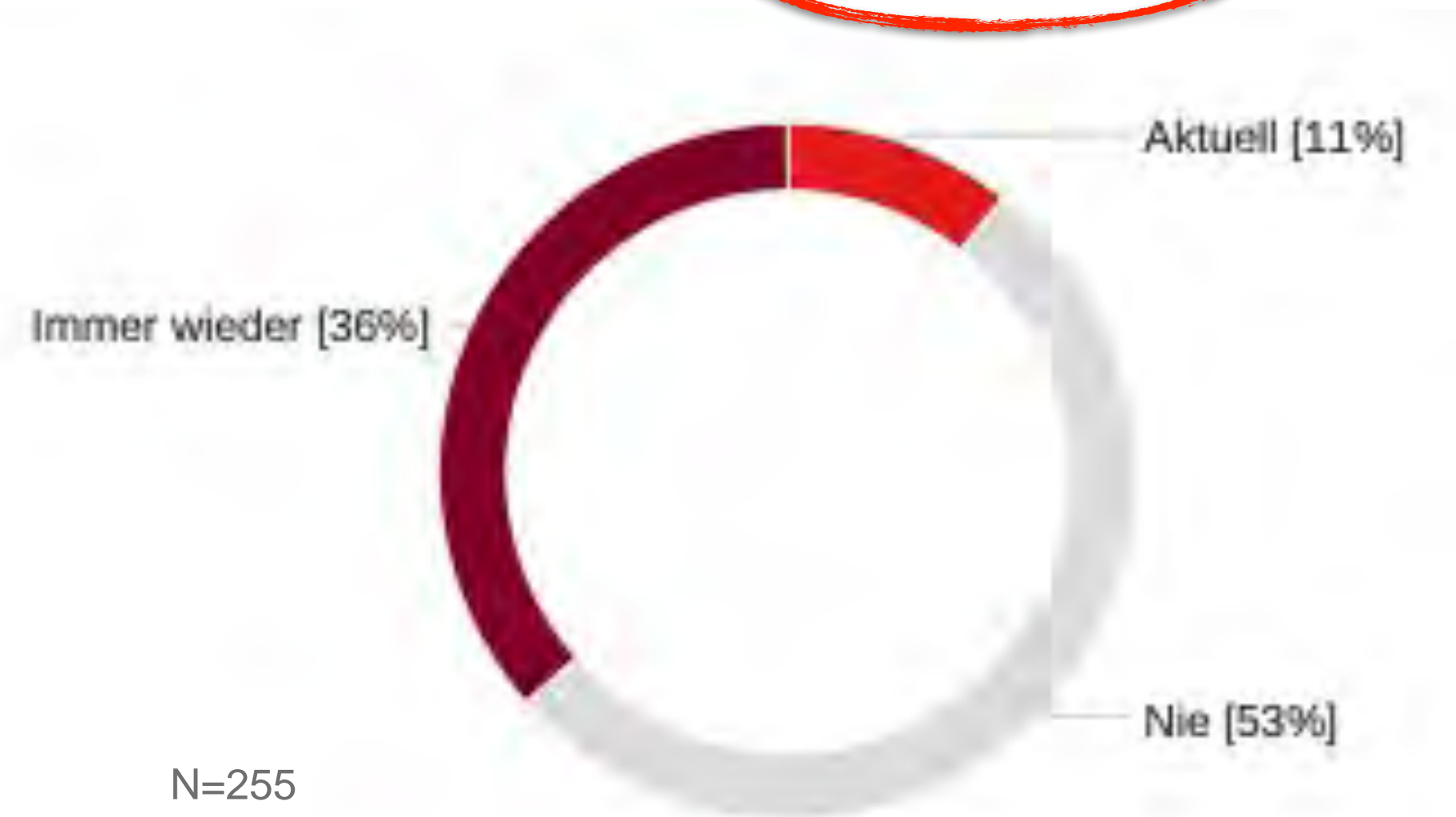
6 von 10



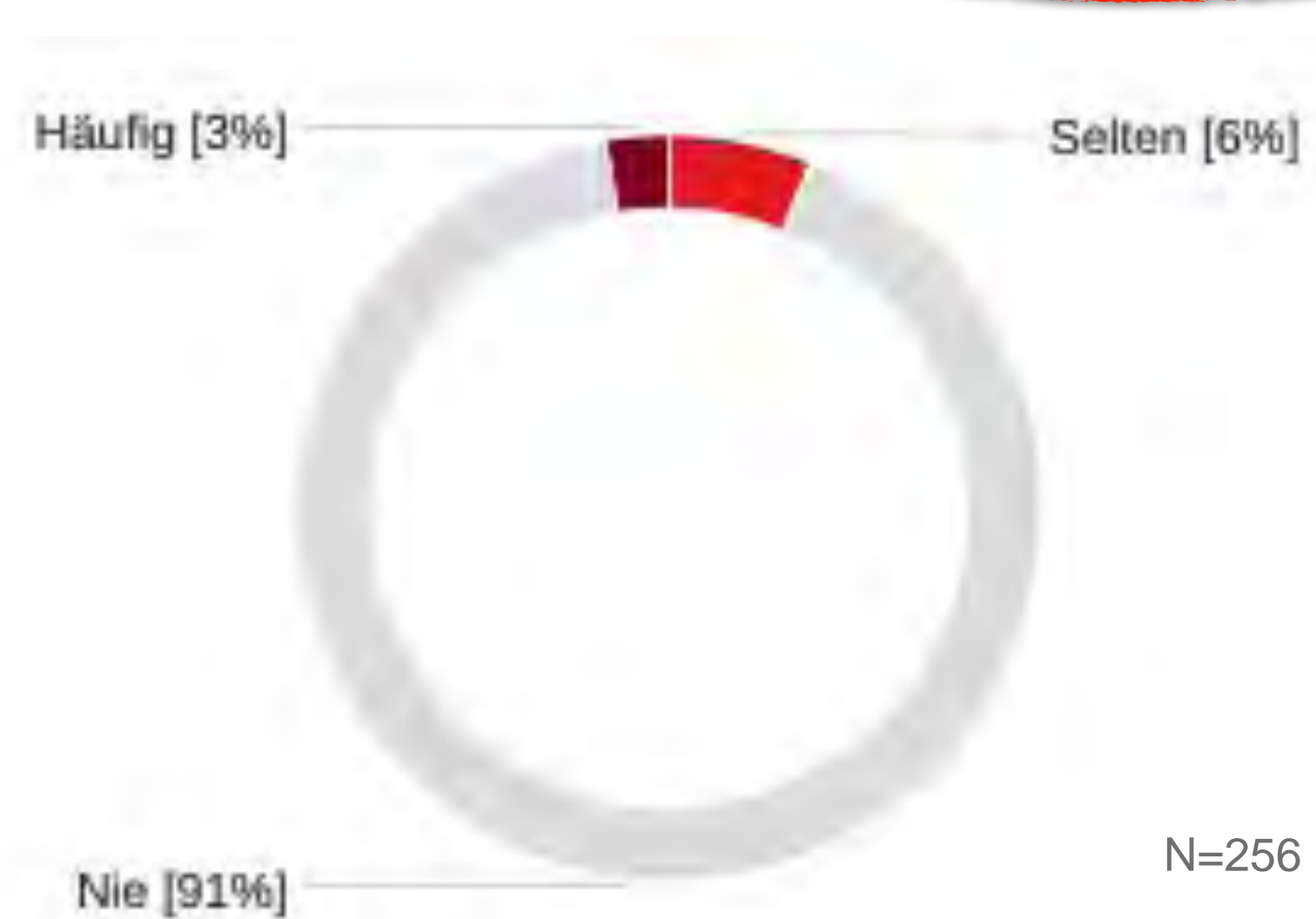
MitarbeiterInnen
in den Unternehmen leiden
täglich bis mehrmals in der
Woche an Rückenschmerzen.

Fehlzeiten & Krankenstände

Sind Sie aufgrund von Schmerzen im Nacken-, Schultergürtel/Oberarm- oder Rückenbereich in **Behandlung**?



Waren Sie in der letzten 12 Monate aufgrund von Schmerzen im Nacken-, Schultergürtel oder Rückenbereich im **Krankenstand**?

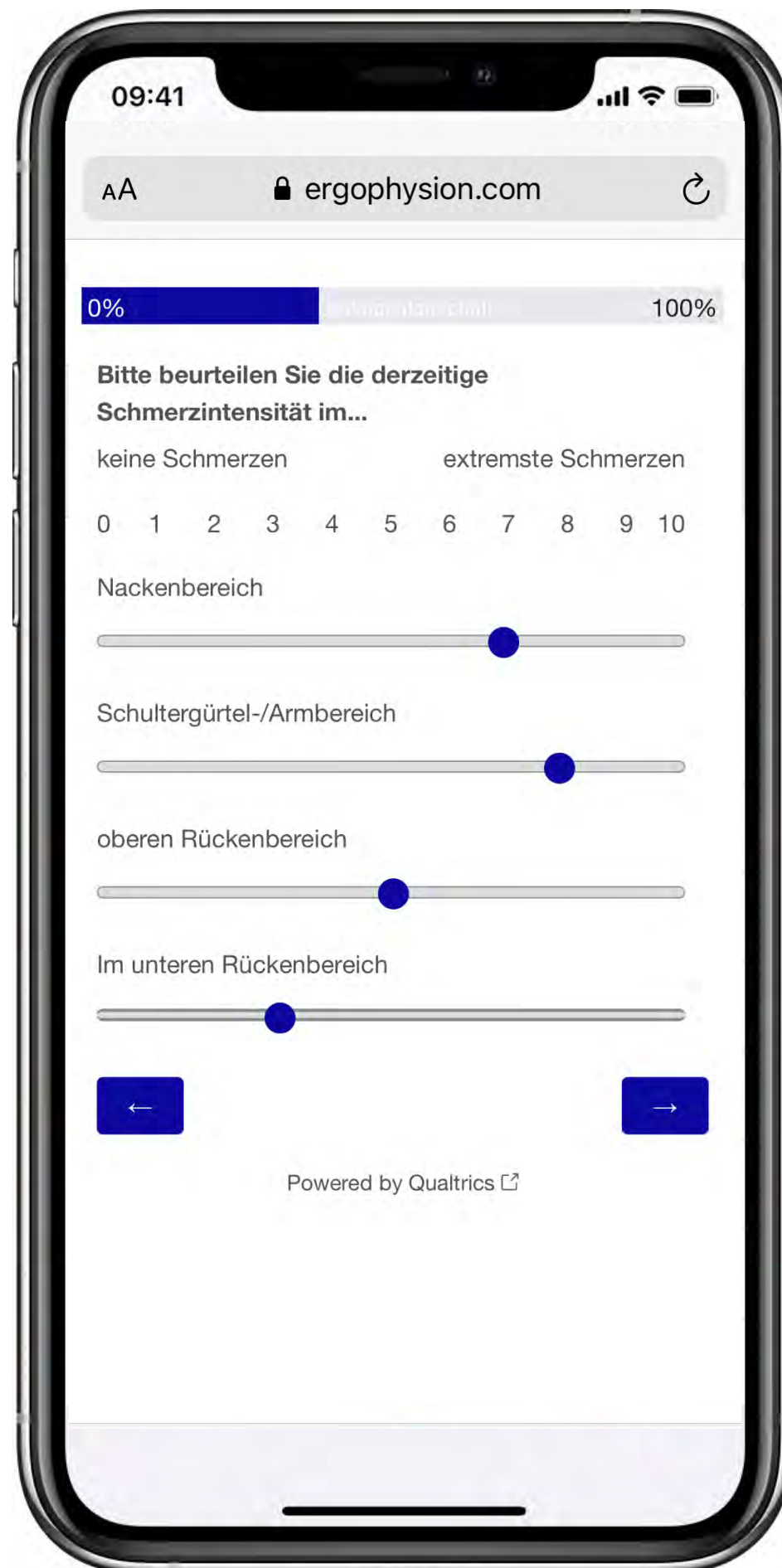


Studienergebnisse

Sitzen ist das neue Rauchen.

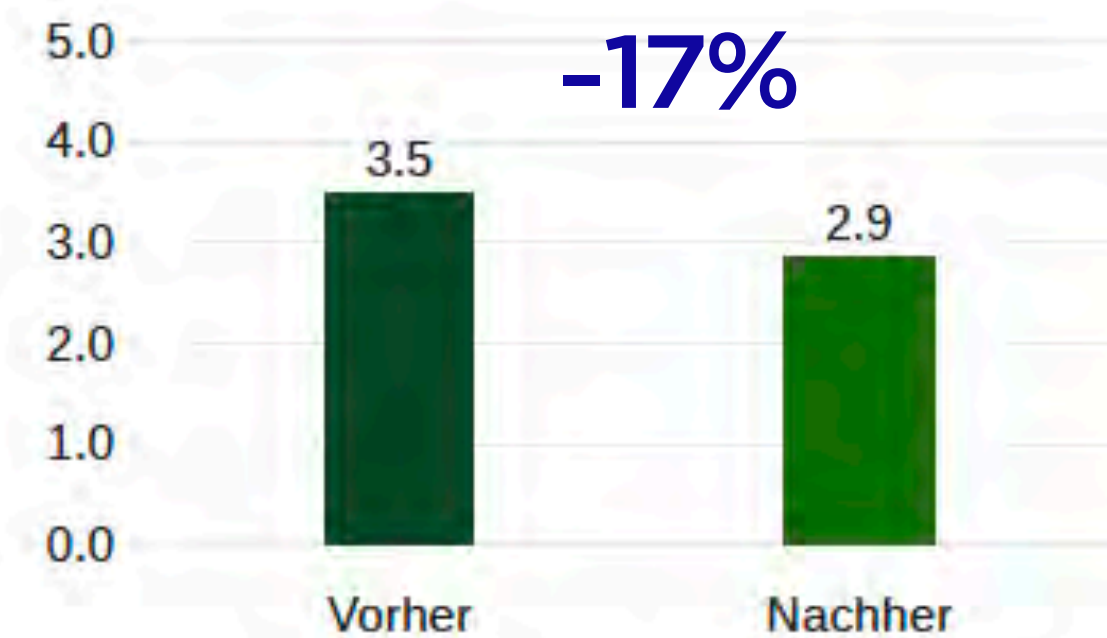
Der TensionTerminator das neue Nikotinpflaster!

Schmerzintensität



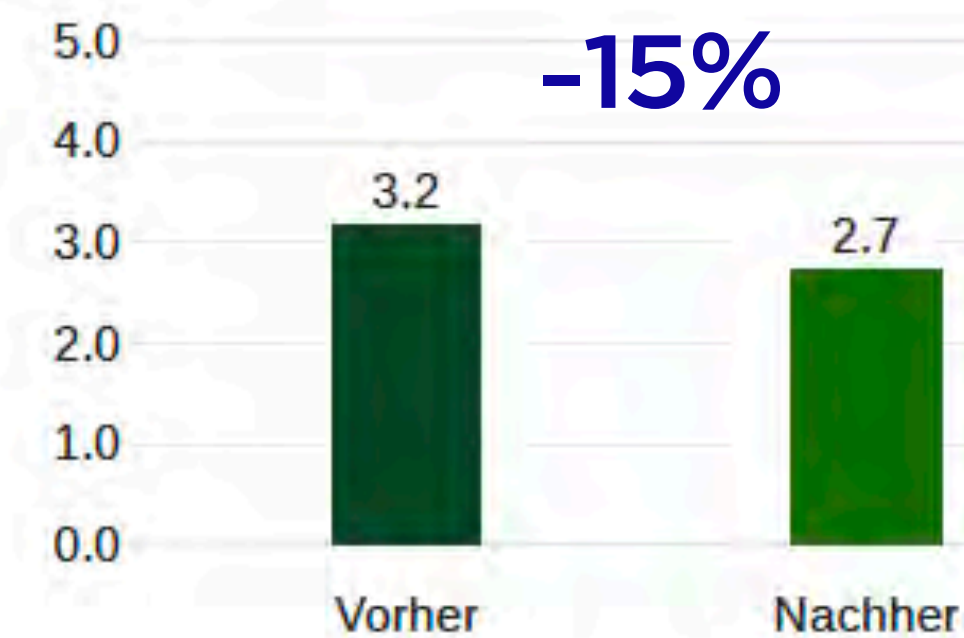
Nackенbereich

124 Responses



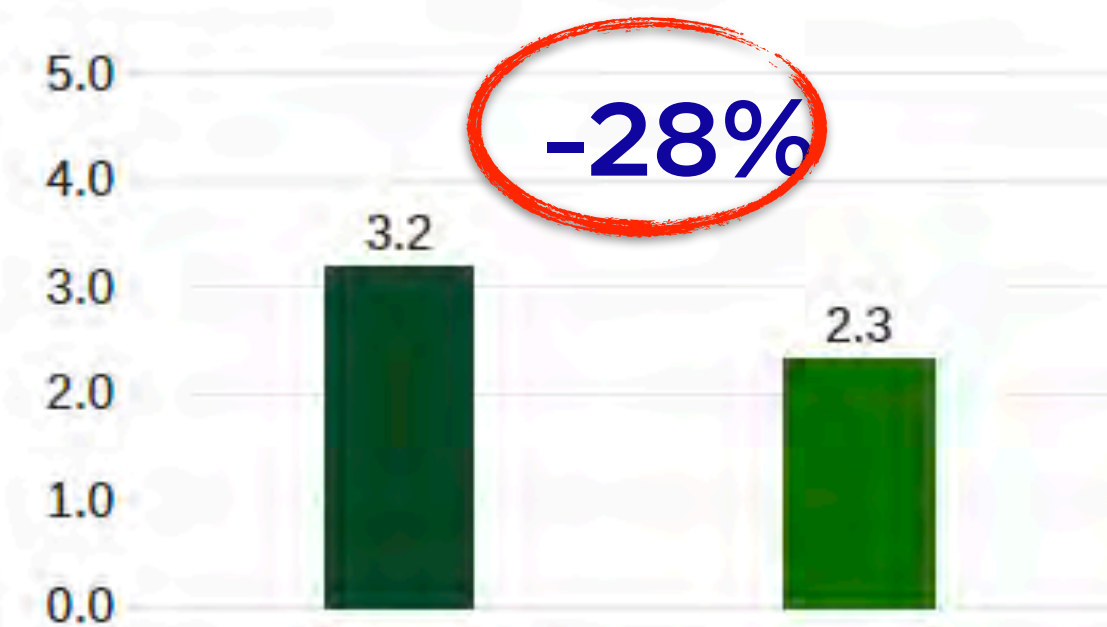
Schultergürtel - Armbereich

104 Responses



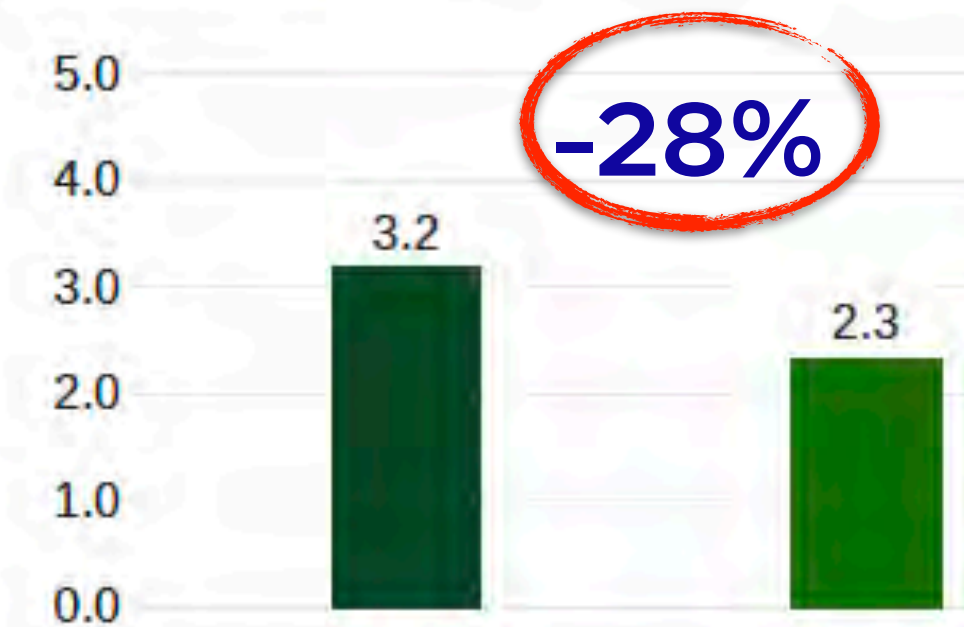
oberen Rückenbereich

86 Responses



unteren Rückenbereich

82 Responses



Beweglichkeitsmessung

Rotation

211 Responses



Seitenneigung

211 Responses

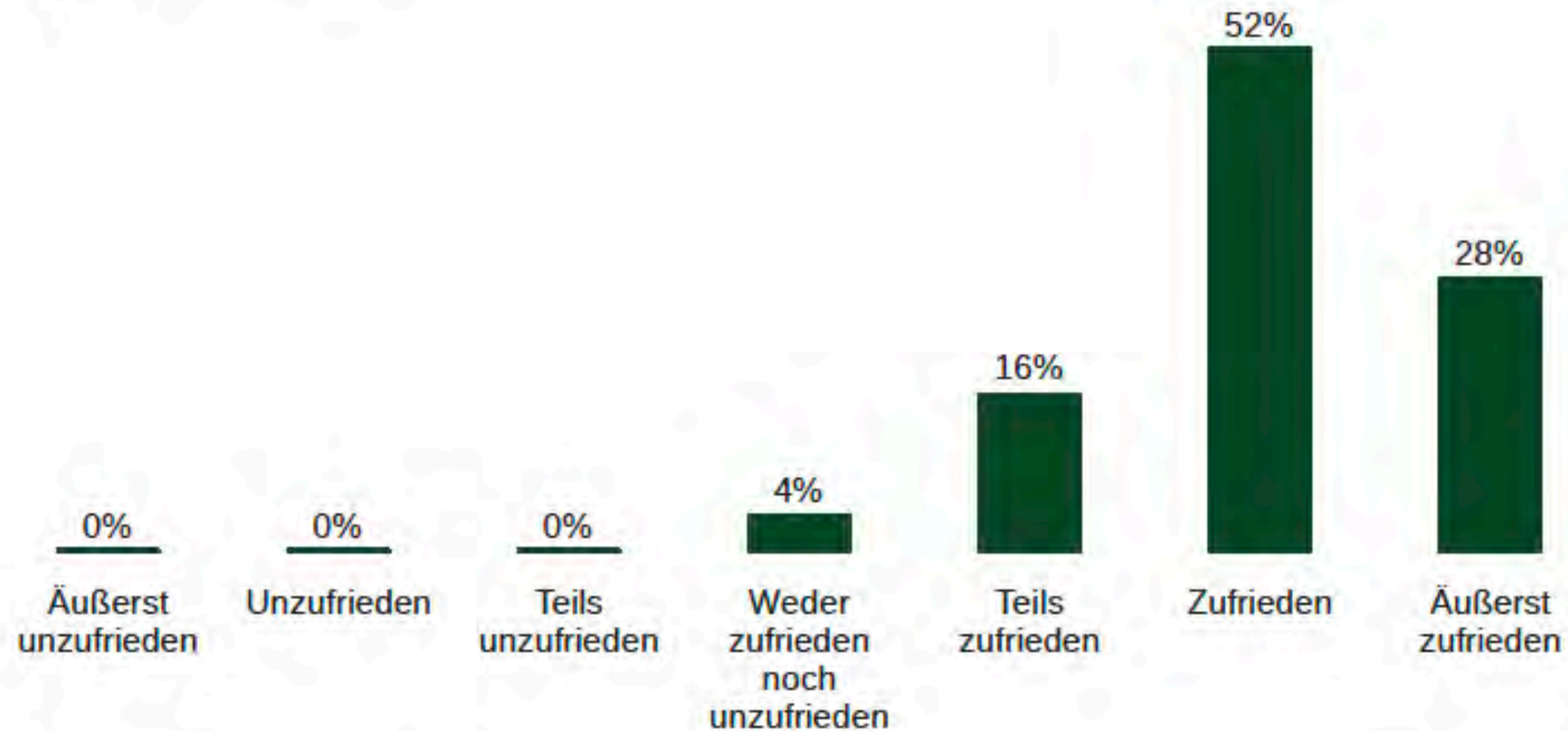


Abstand Schulter-Griff

181 Responses



Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit der Wirkung des TensionTerminator?



BackFeedBack

Alter: 29

Geschlecht: weiblich männlich

Ihre Arbeitszeit beträgt 40 Stunden pro Woche

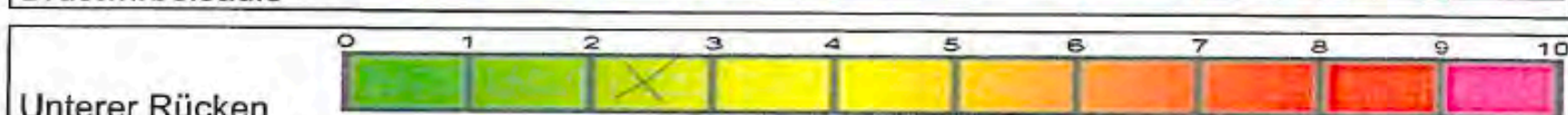
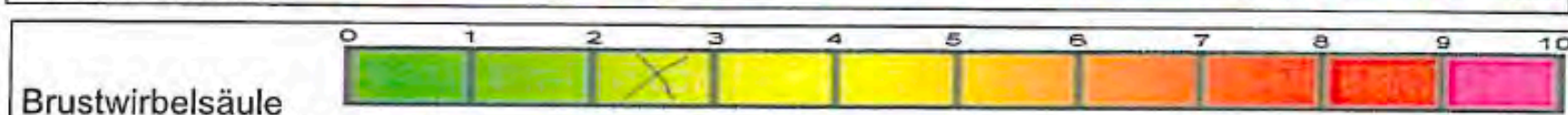
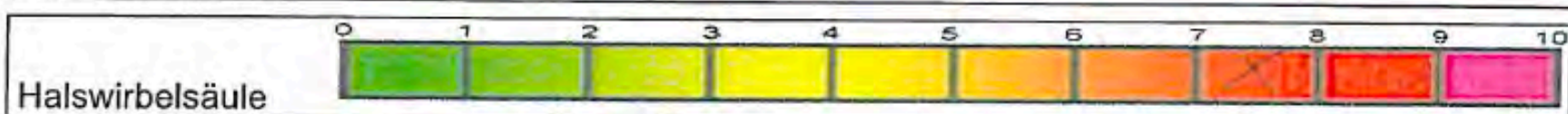
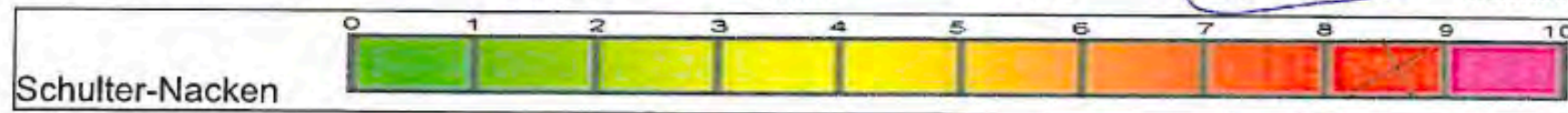
Haben Sie Schmerzen bzw. Verspannungen im Rücken- oder im Schulter-Nacken-Bereich?

ja nein (bei nein ist der Fragebogen hier zu Ende)

Falls ja, bewerten Sie bitte die Intensität Ihrer Schmerzen / Verspannungen in der Scala



Schmerz--> keiner leichte mittel stark sehr stark maximal



Bitte ankreuzen

Wie häufig haben Sie Schmerzen bzw. Verspannungen?

mehrmals täglich 1x/Tag 1-2x/Woche weniger als 1x/Woche

Wie lange haben Sie diese Schmerzen bzw. Verspannungen bereits?

seit ich im Büro arbeite schon vorher wie lange insgesamt: ca. 7 Jahre

Waren oder sind Sie wegen Ihren Schmerzen bzw. Verspannungen in Behandlung?

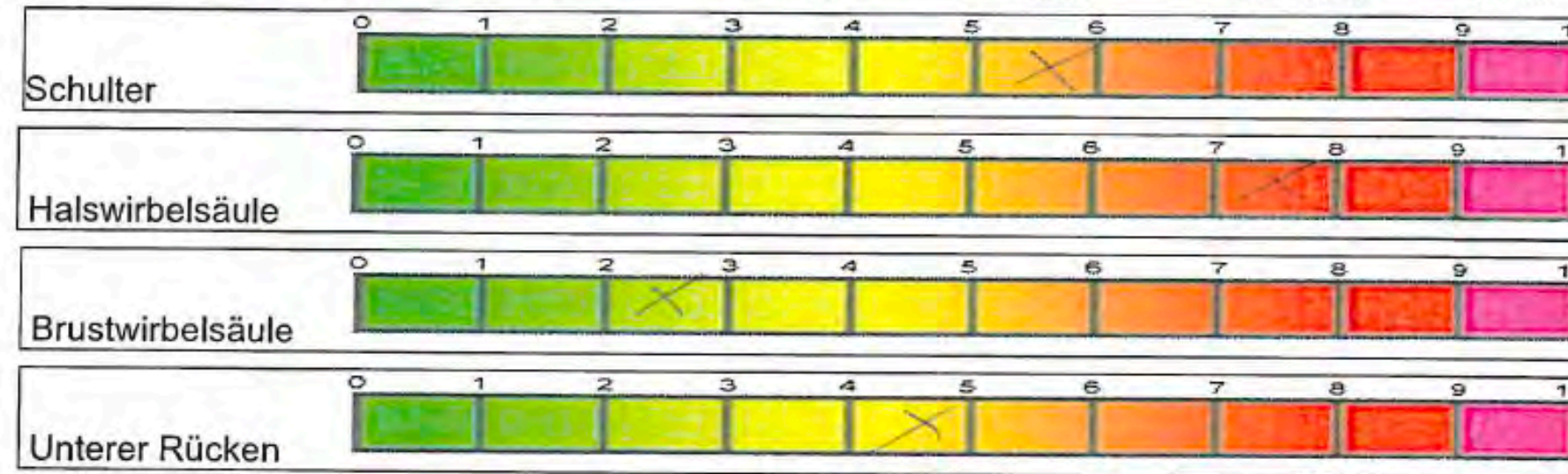
ja nein Art & Häufigkeit der Behandlung: 1x jährlich Physio / alle 2 Wochen Massage

Waren Sie wegen Ihren Schmerzen bzw. Verspannungen schon einmal im Krankenstand?

ja nein Häufigkeit und Dauer: _____

Nehmen Sie aufgrund der Verspannungen Medikamente?

ja nein Häufigkeit und Zeitraum: ca. 2-3 Woche Schmerzmittel



Bitte ankreuzen

Wie häufig haben Sie jetzt, drei Wochen später, Schmerzen bzw. Verspannungen?

mehrmals täglich 1x/Tag 1-2x/Woche weniger als 1x/Woche

Wie oft haben Sie die Rolle (groß oder klein) verwendet?

mehrmals täglich 1x/Tag 1-2x/ Woche weniger als 1x/Woche Nie

Wie oft haben Sie den Druckknopf-Hebel verwendet?

mehrmals täglich 1x/Tag 1-2x/ Woche weniger als 1x/Woche Nie

Hat sich, falls Sie vor der Testphase wegen Verspannungen in Behandlung / Krankenstand waren oder Medikamente benötigten, durch die Anwendung eine Verbesserung ergeben?

ja nein

Beschreibung:

Sch finde den Temion Terminator einfach spitze! Sch konnte sogar meine Kopfschmerzen los bekommen ohne Schmerzmittel!!! Gerade der Druckknopf Hebel ermöglicht das punktuelle lösen der Verspannungen.

Sch würde ihn gerne behalten :)



ErgoPhysion®

• BackFeedBack

back-feedback 01

Im Rahmen der vorliegenden Befragung geht es darum, die Wirksamkeit des TensionTerminators zu erfassen. Bitte füllen Sie diesen Fragebogen vor der ersten Anwendung aus (am selben oder max. vorhergehenden Tag). Den zweiten Fragebogen füllen Sie dann bitte zwei Wochen später aus. Vielen Dank!

Alter: 25 Ihre Arbeitszeit beträgt 40 Stunden pro Woche.

Haben Sie Schmerzen bzw. Verspannungen im Rücken- oder Schulter-Nacken-Bereich?

Ja Nein (bei „Nein“ ist der Fragebogen hier zu Ende)

Falls ja, bewerten Sie bitte die Intensität Ihrer Schmerzen bzw. Verspannungen in der Skala von 1 bis 10 (1 = keine Schmerzen; 10 = intensive Schmerzen)

Schulter-Nacken 1 10

Halswirbelsäule 1 10

Brustwirbelsäule 1 10

Unterer Rücken 1 10

Wie häufig haben Sie Schmerzen bzw. Verspannungen?

mehrmals täglich 1x/Tag 1-2x/Woche weniger als 1x/Woche

Wie lange haben Sie diese Schmerzen bzw. Verspannungen bereits?

seit ich im Büro arbeite schon vorher → insgesamt 3 Jahre

Waren oder sind Sie wegen Ihren Schmerzen bzw. Verspannungen in Behandlung?

Ja Nein → Art & Häufigkeit der Behandlung:
Handmassage u. Physiotherapie ist jetzt verschrieben

Waren Sie wegen Ihren Schmerzen bzw. Verspannungen schon einmal im Krankenstand?

Ja Nein → Häufigkeit & Dauer _____

Nehmen Sie aufgrund der Verspannungen Medikamente?

Ja Nein → Häufigkeit & Zeitraum _____

back-feedback 02

Im Rahmen der vorliegenden Befragung geht es darum, die Wirksamkeit des TensionTerminators zu erfassen. Der vorliegende Fragebogen bezieht sich ausschließlich auf Ihre Beschwerden nach der dreiwöchigen Anwendung des TensionTerminators. Vielen Dank!

Geben Sie bitte auf den Skalen von 1 bis 10 Ihre aktuelle Schmerzsituation an. (1 = keine Schmerzen; 10 = intensive Schmerzen)

Schulter-Nacken 1 10

Halswirbelsäule 1 10

Brustwirbelsäule 1 10

Unterer Rücken 1 10

Wie häufig haben Sie jetzt, drei Wochen später, Schmerzen bzw. Verspannungen?

mehrmals täglich 1x/Tag 1-2x/Woche weniger als 1x/Woche

Wie oft haben Sie die Duobälle (groß oder klein) verwendet?

mehrmals täglich 1x/Tag 1-2x/Woche weniger als 1x/Woche nie

Wie oft haben Sie den Hebel verwendet?

mehrmals täglich 1x/Tag 1-2x/Woche weniger als 1x/Woche nie

Hat sich, falls Sie vor der Testphase wegen Verspannungen in Behandlung / Krankenstand waren oder Medikamente benötigten, durch die Anwendung eine Verbesserung ergeben?

Ja Nein

Beschreibung der Veränderung: Entlastung d. Muskulatur, keine Kopfschmerzen mehr

Sonstige Bemerkungen

→ einfache Bedienung
→ wirkungsvoll
→ wenig Zeitaufwand f. Verwendung → perfekt f. während der Arbeit da nicht viel Zeit verloren geht



Rundum-sorglos-Paket

So funktioniert's

Rückentherapiekonzept - TensionTerminator



DE 01

Modell: schwarz aluminium

Tension Terminator

Unser Verspannungs-Verminderungsgert macht selbst träge Bürohänge zu kleinen Wunderturnern und verwandelt verknotete Muskeln wieder in Bewegungswunder.

Anwendung

ErgoPhysion

Roll your pain away

QR code with a red circle highlighting a smaller QR code.

Videoanleitung

Hebel
bei punktuellm Schmerz im Schulter-Nacken-Bereich, Rücken oder Gesäß (Ischias)

Duobälle
bei ziehenden Schmerzen entlang des gesamten Rückens

Regulieren Sie die Belastung anhand der unten angeführten Schmerzskala, sodass Sie einen festen aber angenehmen Druck spüren

1 [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] 10
empfohlener Bereich

Hebel einrichten

1. Hebel ausklappen und tiefer als den Schmerzpunkt einstellen
2. Hebel am Schmerzpunkt positionieren
3. Schmerzpunkt nach oben gegen den Hebel drücken

Drück 1-2 Minuten halten

Richtig rollen

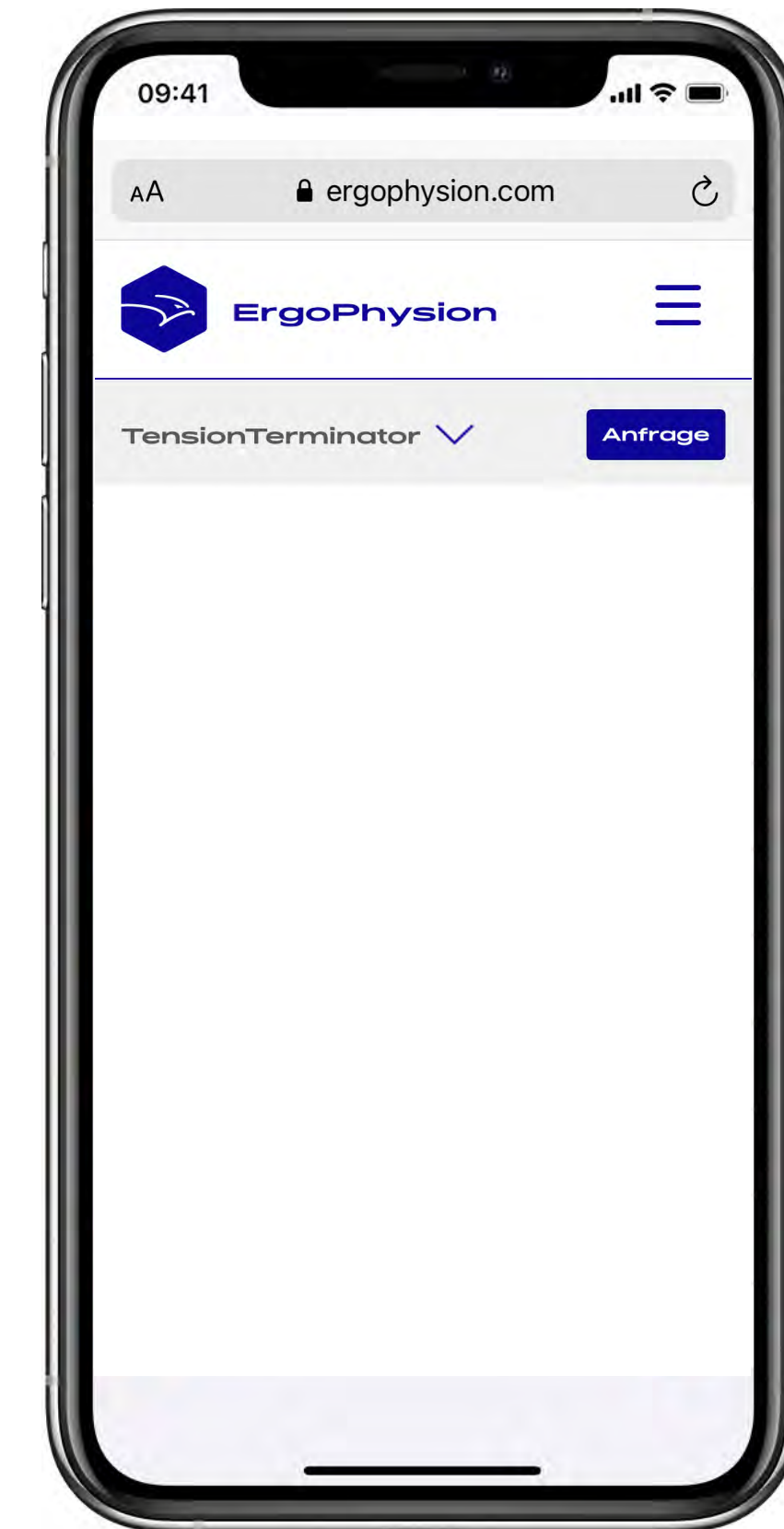
Leicht nach vorne beugen und Arme vor dem Körper verschränken

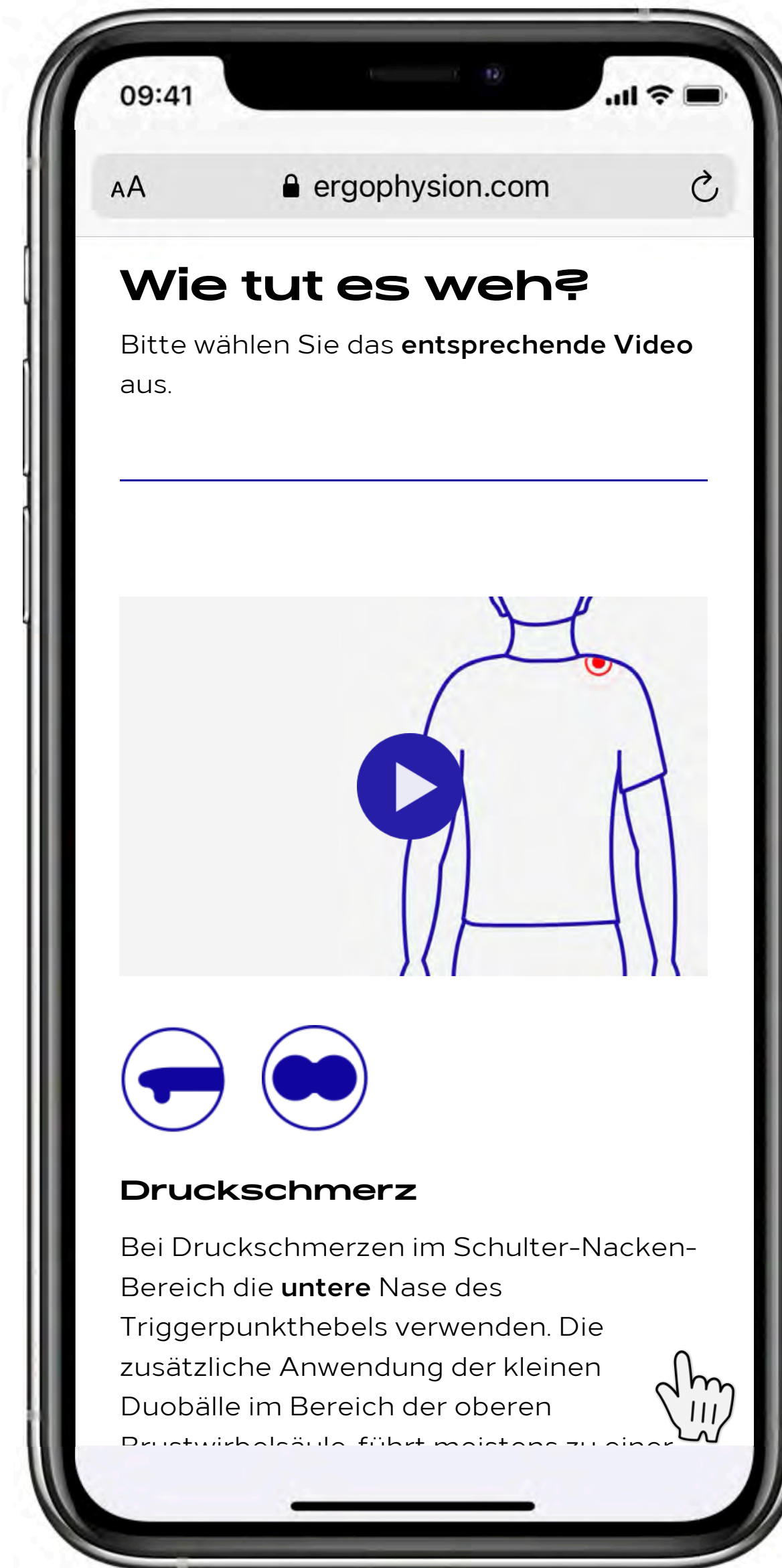
Duobälle unterhalb des Schmerzpunktes positionieren, Beine weiter weg von der Wand stellen

Becken nach vorne und oben schieben

Langsam im Zeitlupentempo rollen, um dem Gewebe Zeit zum Entspannen zu geben

www.ergophysion.com ErgoPhysion®







Ausschlaggebend für den Erfolg

- **Sofortige** und **nachhaltige Wirkung**
- **Niederschwellig** und **kurze Selbstanwendung**
- **Evidenzbasiert** aus der **Physiotherapie** entwickelt
- **Rückentherapie direkt am Arbeitsplatz**
- **Einfache, sicher** und **selbsterklärend** - ohne Einschulung

- **Reduktion von Fehlzeiten**

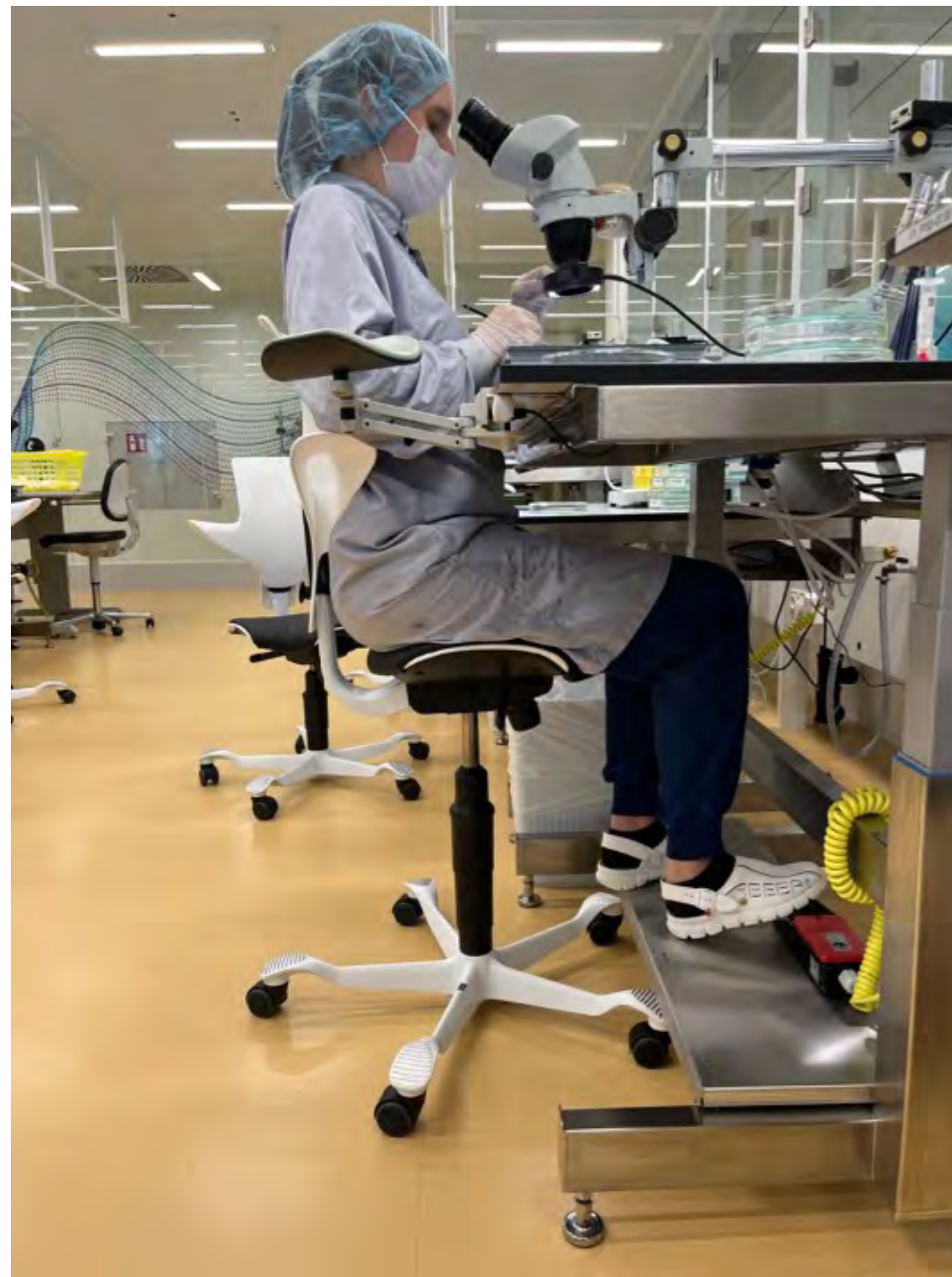
Einsatzbereiche

- Produktion
- Büro
- Kliniken
- BGF - Gesundheitstage
- Arbeitsmedizin
- Therapie

Ergonomie am Arbeitsplatz

Individuelle Lösungen

Ergo-Labor-Tisch



Ergo-Labor Armauflagen



entspannte Kunden

MED⁹EL



Keep on rolling

Wir wünschen ein entspanntes Team

Martin Feuerstein

Richardsweg 7
6020 Innsbruck
Austria

+43 699 10 222 520
martin@ergophysion.com
www.ergophysion.com

