

Wissenswertes

Das Rückenkolleg findet montags bis freitags über einen Zeitraum von drei Wochen statt. Zur Wiederholung und Vertiefung ist die Durchführung von zwei einwöchigen Auffrischkursen nach jeweils 12 Monaten vorgesehen. Der zwischenzeitliche Besuch eines Sportstudios am Heimatort wird mit bis zu 20,00 Euro monatlich **gefördert**.

Kostenübernahme

Es besteht **keine Eigenbeteiligung** an den Kosten des Rückenkollegs (aber: keine Kostenübernahme für Begleitpersonen oder Freizeitaktivitäten).

Das **Arbeitsentgelt einschließlich der Sozialversicherungsbeiträge** wird dem Arbeitgeber zu 100 % erstattet. Die **Fahrkosten** werden von der BG BAU im Rahmen der „Gemeinsamen Richtlinien der Verbände der Unfallversicherungsträger nach § 43 Abs. 5 SGB VII über Reisekosten“ übernommen.

Sie beinhalten Bahnfahrten der 2. Klasse mit Sitzplatzreservierung, Transportkosten für Gepäck oder eine Wegstreckenentschädigung in Höhe von 20 Cent je Kilometer bei Anreise mit dem eigenen PKW. Die Kosten für bis zu zwei Familienheimfahrten werden ebenfalls erstattet.

Unterbringung

Die **Unterbringung** erfolgt grundsätzlich im Einzelzimmer (besondere Wünsche nur in Absprache mit den Reha-Zentren oder Hotels; Mehrkosten müssen selbst getragen werden).

Ihre Ansprechpersonen in der BG BAU

Bremen: Natalie Ramann, Telefon: 0421 4991-178
Dortmund: Hans Michael Zirolies, Telefon: 231 5431-1412
Dresden: Udo Leinert, Telefon: 0351 2572-265
Hamburg: Susanne Schulz, Telefon: 040 35000-304
Hannover: Robert Bormann, Telefon: 0511 987-2328
Karlsruhe: Sylvia Rastert, Telefon: 0721 8102-466
Köln: Patricia Alaimo, Telefon: 0221 9673-163
München: Birgit Engelhardt, Telefon: 089 8897-1133
Nürnberg: Olaf Schikorra, Telefon: 0911 6803-348
Wuppertal: Katrin Sporenberg, Telefon: 0202 398-3576

Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin
Telefon: 030 85781-648
Fax: 0800 6686688-37310
E-Mail: rrl@bgbau.de
www.bgbau.de

BG Klinikum Hamburg
Bergedorfer Str. 10 · 21033 Hamburg
Telefon: 040 7306-2910 Fax: 040 7306-2901
E-Mail: info.rueckenkolleg@bgk-hamburg.de
www.bg-klinikum-hamburg.de

BG Ambulanz Bremen
Am Airport Bremen
Industriestraße 3 · 28199 Bremen
Telefon: 0421 598606-0 Fax: 0421 598606-60
E-Mail: info@bga-bremen.de
www.bg-ambulanz-bremen.de

Bildquellen:
glisic_albina - stock.adobe.com
Prof. Dr. Stefan Dalichau (BG Ambulanz Bremen)



Das Rückenkolleg

BG BAU Forum für physiologische Rückenbelastung in Alltag und Beruf in Zusammenarbeit mit BG Klinikum Hamburg und BG Ambulanz Bremen

Das Rückenkolleg

Das Rückenkolleg ist speziell den berufsbedingten Belastungen des Rückens und des Bewegungsapparates von Beschäftigten aus dem professionellen Bau- und Handwerksbereich gewidmet.

Im Rückenkolleg wird den Teilnehmenden anhand theoretischer und praktischer Inhalte nahegebracht, wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen können. Sie sollen für ein gesundes Alltags- und Berufsleben sensibilisiert werden, um das Missverhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung ausgleichen zu können.

Die Ziele des Rückenkollegs

- Verbesserung der Gesamtbelastbarkeit im Alltag und im Beruf
- Bessere Einschätzung der eigenen Belastbarkeit
- Erlernen von Übungen und Verhaltensweisen, welche den Rücken schonen und stabilisieren
- Verbesserung der allgemeinen Fitness und der Balance zwischen den Muskeln verschiedener Körperregionen
- Sicherung der Erwerbsfähigkeit für die berufliche Zukunft



Inhalte des Rückenkollegs

- Ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- Vortrag über Funktion und Belastbarkeit des Rückens und dessen Erkrankung
- Physiotherapeutische Befunderhebung
- Individuelle Einzeltherapie mit verschiedenen Behandlungstechniken der Physiotherapie und der Physikalischen Therapie
- Theoretischer und praktischer Unterricht zum Erlernen individueller, rückenentlastender, alltags- und berufsspezifischer Bewegungsabläufe
- Kraftdiagnostik des Rückens
- Medizinische Trainingstherapie
- Ergonomische Beratung für den Arbeitsplatz
- Ernährungsberatung
- Psychologische Betreuung
- Psychosoziale Betreuung
- Entspannungstechniken
- Hilfsmittelberatung
- Sprechstunde der BG BAU

Unser Team besteht aus:

- Ärztinnen und Ärzten für Orthopädie und Unfallchirurgie, physikalische und rehabilitative Medizin sowie Sportmedizin
- Fachpersonal für Sport- und Physiotherapie, Masseurinnen und Masseure sowie medizinische Bademeister
- Fachpersonal für Ernährung und psychosoziale Betreuung
- Beschäftigten der BG BAU

Unsere Standorte

Das Rückenkolleg wird an zwei berufsgenossenschaftlichen Standorten angeboten: Die BG Ambulanz Bremen und das BG Klinikum Hamburg gehören zur Unternehmensgruppe der BG Kliniken.

Die BG Kliniken sind spezialisiert auf die Akutversorgung und Rehabilitation schwerverletzter und berufserkrankter Menschen. Träger der BG Kliniken sind die gewerblichen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen.

BG Ambulanz Bremen

Industriestr. 3 · 28199 Bremen
Öffnungszeiten/Sprechstunde
Mo–Do 07:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Fr 07:30 Uhr bis 15:30 Uhr

BG Klinikum Hamburg

Bergedorfer Str. 10 · 21033 Hamburg
Öffnungszeiten/Sprechstunde
Mo–Do 07:20 Uhr bis 19:00 Uhr
Fr 07:20 Uhr bis 18:00 Uhr