



## RÜCKEN-CHECK

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



# Rücken-Check

Für einen gesunden Rücken

Erkrankungen des Bewegungsapparats zählen zu den häufigsten Gründen für Ausfälle von Mitarbeitenden. Kennt man die Ursachen der Rückenschmerzen, lassen sie sich lindern oder sogar vermeiden. Unsere Experten führen die Rücken-Checks mithilfe der MediMouse durch, einem Schweizer Analysegerät. Das computergestützte Hilfsmittel analysiert die Rückenform sowie die Beweglichkeit für jedes einzelne Wirbelsegment. In der anschliessenden individuellen Beratung erhält der Mitarbeitende massgeschneiderte Lösungsvorschläge, um die Rückengesundheit nachhaltig zu verbessern.

## Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

## Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden kennen

- ihre Rückengesundheit
- individuelle Lösungsansätze

## Inhalte

- Analyse der Rückengesundheit
- Auswertung
- 1:1-Beratung mit Experten

## Methodik

- Untersuchung und Einzelberatung
- Impulsreferat (optional)

## Durchführung

- Fachspezialist Medical Services

## Teilnehmerkreis

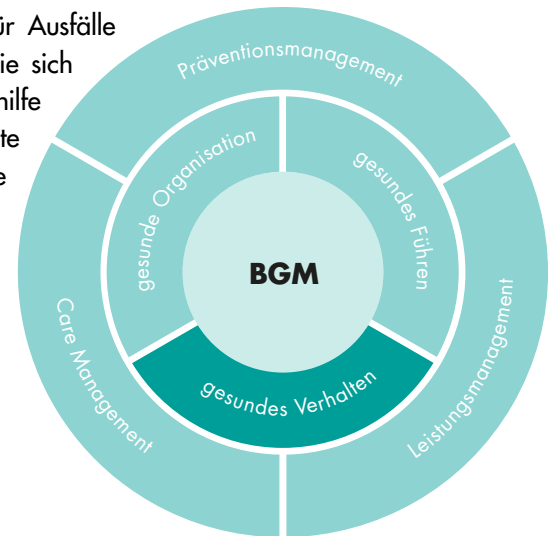
- Ab 22 bis 26 Personen pro Tag (abhängig von Impulsreferat)

## Dauer

- 15 Minuten pro Teilnehmer

## Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



## Tipp

Das Modul «Rücken-Check» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Bewegung
- Entspannung
- Ergonomie
- Ernährung