

Sabrina Rudolph, „Fit im Forst“ – Konzeptionierung, Implementierung und Evaluierung einer bewegungsbezogenen Intervention zum Ausgleich arbeitsbedingter Belastungen und Beanspruchungen bei Forstwirten im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung

Universitätsverlag Göttingen, 2013

Kurzgliederung

1. Einleitung
2. Gesundheit
3. Prävention und Gesundheitsförderung
4. Betriebliche Gesundheitsförderung
5. Das Berufsbild des Forstwirtes
6. Projektkonzeption Fit im Forst
7. Methodik und Studiendesign
8. Ergebnisdarstellung
9. Diskussion
10. Fazit und Ausblick
11. Literaturverzeichnis

Die Waldarbeit ist eine körperlich anspruchsvolle Tätigkeit und geht mit intensiven Belastungen des Stütz- und Bewegungsapparates einher. Die Berufsgruppe der Forstwirte ist somit nicht vom, in der heutigen Gesellschaft weit verbreiteten, Risikofaktor Bewegungsmangel betroffen. Vielmehr sind stereotype Bewegungsmuster verantwortlich für die Ausprägung muskulärer Dysbalancen, die wiederum ätiologisch für Rückenbeschwerden sein können.

Diese Arbeit hatte zum Ziel, eine wissenschaftlich fundierte Intervention zur Gesundheitsförderung von Forstwirten zu konzipieren, zu implementieren und zu evaluieren. Dies stellte sich in mehrfacher Hinsicht als große Herausforderung dar. Die im Feld auftretenden Veränderungen sind über einen Zeitraum von drei Jahren nahezu unmöglich zu kontrollieren. Bei dem Berufsbild des Forstwirtes kann nicht von einem Bewegungsmangelansatz ausgegangen, wodurch die Intervention nicht an den gängigen Konzepten des Gesundheitssportes anknüpfen kann. Dazu kommt die dezentrale Arbeitsorganisation der Interventionsgruppe

Im Rahmen der vorliegenden Studie wurden zunächst die Bedingungen und Arbeitstätigkeiten bei der Waldarbeit analysiert. Auf der Grundlage eines biopsychosozialen Ansatzes wurde darauf aufbauend eine bewegungsbezogene Intervention für Forstwirte konzipiert. Die Zielsetzung bestand darin, die berufsbedingten Belastungen im Sinne eines sportlichen Ausgleichstrainings zu reduzieren sowie spezifische Gesundheitsressourcen zu stärken. Die Intervention wurde im betrieblichen Kontext für einen Zeitraum von drei Jahren implementiert. Die Evaluation erfolgte anhand ausgewählter motorischer und psychosozialer Parameter sowie einer Analyse des Krankenstandes. Die Ergebnisse verdeutlichen die

Notwendigkeit einer bewegungsbezogenen Intervention bei einem Berufsbild mit vergleichsweise hoher körperlicher Belastung und es wurde aufgezeigt, wie eine solche Maßnahme im betrieblichen Kontext langfristig implementiert werden kann.