

## »Aktive Pause«

**Ein Projekt an der Physiotherapieschule des Universitätsklinikums Düsseldorf Regine Astrid Schmidt**

»Die »Aktive Pause« sollte wirklich öfter angeboten werden. Beeindruckend, wie gut die angehenden Therapeuten sich miteinander verständigt haben.« So lautete das Feedback einer Mitarbeiterin der Universitätsklinik Düsseldorf nach der physiotherapeutischen Ergonomie-Beratung. Bei der »Aktiven Pause« handelt es sich um ein praxisnahe Projekt im Rahmen der Physiotherapieausbildung; im Zentrum stehen Theorie und Praxis zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. Regine Astrid Schmidt, Leiterin der Düsseldorfer Physiotherapieschule, stellte das Projekt im April 2015 in Sydney auf dem Practice-Based Education Summit vor, einem jährlich stattfindenden internationalen Kongress für Experten in der Lehre. Lesen Sie in diesem Beitrag über die konkrete Umsetzung des Projekts.

### Organisation

#### Vorbereitung in Kleingruppen

Zunächst wurden insgesamt rund 600 Mitarbeiter des Universitätsklinikums Düsseldorf von den Lernenden der Physiotherapieschule kontaktiert und im Rahmen eines Interviews zu den Aufgabenbereichen der Physiotherapie befragt. Über einen Flyer wurden die Mitarbeiter dann zur Teilnahme an einer individuellen Einheit zur Verbesserung von Haltung und Bewegung am Arbeitsplatz motiviert, einer besonderen Form der »Aktiven Pause«. Zur Vorbereitung des Einsatzes am Arbeitsplatz der künftigen Klienten arbeiteten immer drei Lernende aus jeweils einem Ausbildungsjahrgang zusammen. Jede Kleingruppe bestand also aus einem

Teilnehmer des sechsten, des vierten und des zweiten Semesters. Sie sollten sowohl theoretisch als auch praktisch fit sein, um ihre Klienten später professionell beraten zu können. Das reflektierte Lernen von und miteinander sowie das eigenverantwortliche konkrete Üben im Rollenspiel sind im Lernprozess von großer Bedeutung; die Lehrer und Dozenten sind hier explizit »the guide on the side«. Das Organisationsteam koordinierte Termine und Zusammenstellung der Klienten nach Arbeitsort beziehungsweise Arbeitsbereich, um ökonomisch arbeiten zu können. Auf diese Weise werden die angehenden Physiotherapeuten im Rahmen einer authentischen Situation auch bereits auf wichtige Managementaufgaben vorbereitet.



Abb. 1\_Peer-Learning: Studierende aus verschiedenen Semestern arbeiten zusammen, denn eine gute Vorbereitung auf den Praxiseinsatz ist das A und O. Dazu gehören sowohl praktische Übungseinheiten als auch der Gang in die Bibliothek und die Recherche nach aktueller wissenschaftlicher Literatur in Datenbanken.



Abb. 2\_Frau Pascher war eine vorbildliche Klientin – sie hatte noch die Übungsanleitung vom letzten Jahr und zeigte den Schülern, welches Übungsrepertoire sie bereits beherrschte.



Abb. 3\_Für Frau Pascher war vor allem die Prüfung und gegebenenfalls Korrektur der bekannten Übungen sehr wichtig.

### »In medias res«

Danach ging es für die Lernenden »in medias res«: eine Haltungs- und Bewegungsanalyse direkt am Arbeitsplatz zur Prophylaxe von negativen Folgen durch einseitiges Sitz- und Bewegungsverhalten durchführen, Ziele vereinbaren und für ihre Klienten ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen. Feedback war dabei ausdrücklich erwünscht, damit die Schüler das Bewegungskonzept an den Präferenzen des jeweiligen Klienten orientiert zusammenstellen konnten. Der Erfolg der Praxiseinsätze wurde mittels schriftlicher Evaluationsbögen überprüft: Dort konnten die Klienten angeben, was

ihnen gut oder weniger gut gefallen hatte. Zudem wurde abgefragt, welche Inhalte oder Aspekte neu gewesen waren und was die Klienten sich zusätzlich gewünscht hätten.

### Konkretes Beispiel aus dem Projekt

#### Die Schüler wurden schon freudig erwartet

Nicolas (sechstes Semester), Jana (viertes Semester) und Marco (zweites Semester) bekamen vom Organisationsteam für die Vorbereitung unter anderem Informatio-



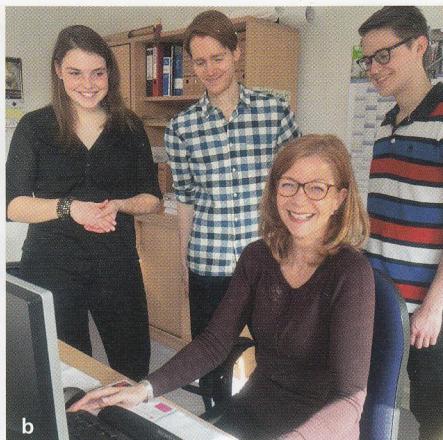
#### INTERNET

Ergonomische Anforderungen an Büroarbeitsmöbel und Arbeitsmittel  
[www.baua.de/de/Themen-von-A-Z/  
Bueroarbeit/Ergonomische-Anforderungen.html](http://www.baua.de/de/Themen-von-A-Z/Bueroarbeit/Ergonomische-Anforderungen.html)

n zu Frau Pascher – sie ist an einem Computerarbeitsplatz im Büro tätig. Nach der Informationsphase (Abb. 1) in der Kleingruppe mit Recherchen, Besprechungen und praktischen Übungseinheiten gingen die zukünftigen Physiotherapeuten zu ihrer Klientin ins Büro. >>>



a



b

Abb. 4\_Ergonomie im Büro – dazu gehören beispielsweise Handunterlagerungen aus Gel (a) und ein ergonomischer Bürostuhl (b).



Abb. 5\_Rollentausch! Wenn die Klientin ergonomisches Verhalten selbst erklären kann, ist dies ein gutes Zeichen dafür, dass sie es auch wirklich verstanden hat.

Sie wurden gleich sehr freundlich begrüßt, denn Frau Pascher hatte im letzten Jahr bereits an der »Aktiven Pause« teilgenommen und freute sich schon seit langem auf den Besuch der Lernenden. Am Schrank von Frau Pascher fand das Team der angehenden Therapeuten die Übungsanleitungen vom letzten Jahr (Abb. 2) – das zeigte ihnen, dass sie hier eine sehr motivierte und interessierte Klientin vor sich hatten. Zudem unterstützt der Vorgesetzte von Frau Pascher seitdem, dass sein Team einmal in der Woche das Bewegungsangebot einer Lernenden in der Sporthalle der Schule wahrnehmen kann; hierfür bekommt die angehende Physiotherapeutin sogar eine Entlohnung, und zwar von Frau Paschers Chef. Zudem bieten mehrere der angehenden Physiotherapeuten Kurse an: Rückenschule, Pilates, Yoga und vieles mehr steht auf dem Programm. Insgesamt also sehr positive Voraussetzungen für den Praxiseinsatz der Lernenden in der Therapeutenrolle.

### Individualisierung der Übungen

Um den Schwerpunkt für die Beratung festlegen zu können, fragten die Lernenden Frau Pascher nach ihrer derzeitigen ge-

sundheitlichen Situation und erfuhren, dass ihre Klientin vor wenigen Monaten einen Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule erlitten hatte – eine sehr wichtige Information für die Individualisierung der Übungen. Die Lernenden ließen sich von Frau Pascher die bekannten Übungen zeigen (Abb. 3), korrigierten bei Bedarf und integrierten neue Übungen zur Entspannung und Entlastung der Halswirbelsäule. In Bezug auf das ergonomische Verhalten am Arbeitsplatz war Frau Pascher noch gut informiert: Sie achtete bereits darauf, immer wieder auch im Stehen zu arbeiten und Bewegungen in den Alltag einzubauen. Sehr bewährt hatten sich ihre Handunterlagerung aus einem Gelmaterial an der Tastatur (Abb. 4a) und ihr ergonomischer Bürostuhl (Abb. 4b). Im Rollentausch ließen sich die Lernenden dann von Frau Pascher das individuell ergonomisch sinnvolle Ver-

halten erklären, um das Wissen ihrer Klientin zu überprüfen (Abb. 5).

Am Ende der physiotherapeutischen Ergonomieberatung waren sich Klientin und Lernende einig: Der Praxiseinsatz war ein voller Erfolg! Und Frau Pascher freut sich schon auf nächstes Jahr ...

### Ausblick

Inzwischen wurde das Angebot vonseiten der Universität aufgrund der hohen Nachfrage erweitert: Derzeit startet für die Angestellten vereinzelt auch schon ein zusätzliches Bewegungsprogramm in der Mittagspause. Der Fachbereich Physiotherapie am Ausbildungszentrum Düsseldorf bahnt neue Wege für eine vitale Zukunft. –

### ANMERKUNG

Fotos: Regine Astrid Schmidt



#### REGINE ASTRID SCHMIDT

Seit 1988 Physiotherapeutin; ab 1996 Lehrkraft im Fachbereich Physiotherapie am Ausbildungszentrum des Universitätsklinikums Düsseldorf und seit 1999 Leiterin der AG Lehrer im ZVK e.V.; 2006 Studienabschluss zur Diplompädagogin; seit Oktober 2009 Leiterin der Physiotherapieschule des Universitätsklinikums Düsseldorf.

Kontakt\_SchmidtReg@med.uni-duesseldorf.de