

Krafttraining Betriebsphysiotherapie

Die Schweizerische Post / PostLogistics, 3030 Bern
christine.schmidhalter@postlogistics.ch, www.postlogistics.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Postlogistics konzipiert und erstellt für Kunden effiziente Logistiklösungen – von der Beschaffung über die Lagerung bis zu E-Logistics. Auch bietet sie beratend Unterstützung zur Optimierung von Logistikprozessen an. Postlogistics unterhält etwa 60 Standorte und zählt rund 6500 Mitarbeitende. Die Betriebsphysiotherapeuten stehen an 34 Standorten etwa 3700 Mitarbeitenden (primär Produktion) zur Verfügung. Bei den vier Standorten, die das Kräftigungstraining zur Verfügung stellen, sind rund 1500 Mitarbeitende angestellt.

Aktivität: Krafttraining während der Arbeitszeit – Betriebsphysiotherapie

An vier Standorten mit 320 Mitarbeitenden haben die Angestellten die Gelegenheit, gratis und während der Arbeitszeit ein- bis zweimal wöchentlich ein Krafttraining zu absolvieren. An jedem Standort wurde ein posteigenes und auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden abgestimmtes Krafttrainingsangebot aufgebaut. Dazu wurden extra kleine Krafräume eingerichtet. Jeder Mitarbeitende hat die Möglichkeit, an drei Geräten genau jene Muskeln zu stärken, welche für die tägliche Arbeit am meisten beansprucht werden.

Die Umsetzung des Krafttrainings ist an den Standort angepasst. An jedem Standort wird mindestens ein Training pro Woche während der Arbeitszeit von einer externen Fachperson angeleitet. Wer sich zu Teilnahme entschlossen hat, muss beim angeleiteten, etwa zehn Minuten dauernden Training erscheinen. Bei einigen Standorten verpflichten sich die Teilnehmenden für ein zweites Training in der Freizeit. Bei anderen Standorten ist sogar ein zweites angeleitetes Training im Betrieb möglich. Überall gilt: Ohne Instruktion darf keine Person an die Kraftgeräte.

Postlogistics hat ausserdem 16 Betriebsphysiotherapeuten angestellt. Diese machen in ihrem Tätigkeitsbereich Arbeitsplatzbegehungen, erstellen Arbeitsplatzanalysen, sind für Betreuung, Schulung und Datenerfassung zuständig, geben allgemeine Empfehlungen ab und begleiten Mitarbeiter beim Krafttraining.



Zeitraum

Nach einer ersten Pilotphase von drei Monaten an zwei Standorten (2007) wurde das Angebot des Krafttrainings auf vier Standorte ausgeweitet (2008). Inzwischen ist das Training Bestandteil des Arbeitsalltags. Die Betriebsphysiotherapeuten werden seit 2007 eingesetzt.

Ziele

- Reduktion der Schmerzen und Aufbau der Muskulatur (sichtbar durch Kraftentwicklungstabelle)
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit und damit der Arbeitsqualität (Personalumfrage)
- Senkung der Ausfalltage und Krankheitskosten (Statistik Morbidität)
- Ziel Erfüllungsgrad selbstständiges Training: 80 Prozent (wöchentliche Auswertung)
- Ziel Erfüllungsgrad betreutes Training: 90 Prozent (wöchentliche Auswertung)

Analyse / Ausgangslage

Einerseits wurden die Absenzendaten ausgewertet, andererseits haben die Mitarbeitenden direkt ein Feedback zu ihrem Wohlbefinden abgegeben. Sowohl die Absenzendaten als auch die Aussagen der Mitarbeitenden zeigten eine klare Kumulation der Absenzen aufgrund von Rückenschmerzen und Schmerzen am Bewegungsapparat auf.

Beteiligung

Alle Mitarbeitenden der vier Standorte haben die Möglichkeit, das Krafttraining zu nutzen. Die Hauptzielgruppe sind die Mitarbeitenden in der Produktion, welche das Angebot auch am häufigsten nutzen. Insgesamt können rund 1500 Mitarbeitende vom Krafttraining profitieren. Zwischen 400 und 600 Mitarbeitende nehmen das Angebot in Anspruch.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Die Einplanung der Mitarbeitenden, die aus dem laufenden Betrieb herausgelöst werden, stellt einen enormen Aufwand dar.

Doch: Die Mitarbeitenden haben weniger Schmerzen, sind zufriedener, motivierter und fühlen sich gesünder.

An einigen Standorten konnte die Abwesenheitstage in den letzten zwei Jahren um je 5 bis 10 Prozent gesenkt werden.

Besonderes

- Start mit einem Pilotprojekt
- Einrichtung eines Fitnessraums, der wöchentlich von einer Fachperson beaufsichtigt wird
- Individuelles und von Fachperson angeleitetes Krafttraining für die Mitarbeitenden
- Grosser Aufwand des Unternehmens, eigene Physiotherapeuten für die Mitarbeitenden einzustellen. Dies manifestiert eine Wertschätzung für die Mitarbeitenden und betont die Wichtigkeit einer intakten Gesundheit.