

Karriere

Berliner  Morgenpost DER GROSSE STELLENMARKT

NR. 28
13. JULI 2014

www.morgenpost.de/job



Wenn der Rücken zwickt

Orthopäden, Physiotherapeuten und Masseure machen Büroarbeiter wieder fit. Sie helfen ihrer Klientel dabei, Stress zu reduzieren und sich mehr zu bewegen. Die Methodenvielfalt ist enorm **SEITEN 2-3**

CHRISTIAN KIELMANN

SERVICE & RATGEBER FINANZTIPPS

Das erste Gehalt ist da – wie man es sinnvoll anlegt

Versicherungen und Sparmodelle gibt es viele – doch manche nutzen eher dem Vertreter. Ein Finanzexperte erläutert, welche Angebote hilfreich sind. **Seite 4**

SPRUNGBRETT NEUES AUS DER ARBEITSWELT

Wer hat viel Einfluss im Unternehmen?

Einige Konzerne suchen gezielt ihre „Influencer“: Warum Mitarbeiter als wertvoll gelten, wenn sie viele Follower in sozialen Netzwerken haben. **Seite 5**

BILDUNG TRENDS IN DER AUS- & WEITERBILDUNG

Besser lernen und mit Bildern das Wesentliche behalten

Welche Strategien beim Studieren helfen und worauf es ankommt. Auch Pausen sind wichtig, denn das Gehirn kann sich nur begrenzte Zeit konzentrieren. **Seite 22**

JUNGE PROFIS EIN TALENT AUF ERFOLGSKURS

Ein Bioinformatiker revolutioniert die Medizin

Die Fachwelt schaut auf Karsten Borgwandt: Der 33-jährige Professor will mithilfe von Algorithmen psychische Krankheiten erkennen. **Seite 24**

Experten Meinung


PRIVATRONALD SCHMIDT

Jean-François Chenot: „Zu geringe oder zu hohe körperliche Belastung am Arbeitsplatz ist nur ein Faktor für chronische Rückenschmerzen. Psychosoziale Faktoren wie depressive, resignative Stimmung, Arbeitsplatzunzufriedenheit und ungünstige Annahmen zur Ursache der Rückenschmerzen sind viel entscheidender. Daher sind so genannte multimodale Behandlungs- und Präventionsansätze, die edukative und Entspannungselemente beinhalten, am erfolgreichsten. Für das Betriebsklima sind natürlich die Betriebe verantwortlich.“

Jean-François Chenot leitet die Abteilung Allgemeinmedizin des Instituts für Community Medicine an der Universität Greifswald.

Zahlenwerk

700

Kliniken sind zur Zeit in Deutschland auf die Operation von Bandscheiben eingerichtet. 2006 waren es bundesweit erst 550.

Auf 17,3 Milliarden Euro beläuft sich der jährliche Ausfall an Bruttowertschöpfung durch Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems und des Bindegewebes.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, „Arbeitswelt im Wandel“, Ausgabe 2013.

Impressum

Eine Veröffentlichung der Berliner Morgenpost

Chefredakteur: Carsten Erdmann

Redaktion Sonderthemen

Axel Springer SE

Leitung: Astrid Gmeinski-Walter

Redaktion:

Dr. Anke-Sophie Meyer (Teamleitung), Heike Kowitz, Marie Thérèse Nercessian, Christina Petrick-Löhr, Dagmar Trüpschuch
Gestaltung & Produktion: Walter Lendl

Anzeigen: Robert Burghardt

Verlag: Berliner Morgenpost GmbH

Druck: Axel Springer SE, Berlin

Anzeigen-Annahme: (030) 585888

Training zwischen Tisch und Telefon

Büroarbeit setzt dem Rücken zu. Spätestens wenn stundenlanges Sitzen zu Beschwerden führt, ist Hilfe zur Selbsthilfe gefragt

■ VON ANDREAS MONNING

Grundsätzlich behandelt Helge Wehdemeier das ganze Spektrum, wenn Bewegungs- und Funktionsfähigkeit eingeschränkt sind. Doch viele Klienten des 26-jährigen Physiotherapeuten klagen über ähnliche Beschwerden: Rückenschmerzen, dazu Verspannungen. „Die meisten Menschen, die zu uns kommen, haben Probleme mit der Wirbelsäule“, sagt Praxisinhaber Helmut Koritter.

Koritter führt seit zehn Jahren eine Physiotherapiepraxis im Wedding, zu deren siebenköpfigem Therapeutenteam seit verganginem Sommer auch Helge Wehdemeier gehört. Was an Bürotätigkeit mit Bildschirmarbeit problematisch sein kann, beschreibt der junge Therapeut so: „Hier kommt es zum einen zu Fehlhaltungen, weil die Arme oft die ganze Zeit nach vorne gehalten werden und der Kopf in Richtung Monitor geschoben wird.“ Außerdem träten einseitige Belastungen auf, beispielsweise durch das Bedienen der Maus.


PRIVAT / WALTER WETZLER

Orthopädin
Ricarda Granes
ist Fachärztin

Ausgleichende Bewegung

Verschärft werde die ohnehin schon problematische Situation oft durch Stress. „Fehlhaltungen und einseitige Belastungen sorgen für Beschwerden bei Muskeln und Skelett. Stress manifestiert sich in der Schulter- und Nackenmuskulatur durch Verspannungen“, erklärt Wehdemeier. Beschwerden könnten zum Teil schon durch genügend ausgleichende Bewegung vermieden werden – doch daran mangle es in der Regel.

Die akuten Symptome behandelt Wehdemeier zunächst mit manueller Therapie, zu denen auch Massage gehören kann. Langfristig versucht er eine Schärfung der Körperwahrnehmung zu bewirken. „Der Klient soll ein neues Bewusstsein für seinen Körper entwickeln“, sagt Helge Wehdemeier. Deshalb statet er seine Klienten mit Empfehlungen aus, wie sie selber im Alltag aktiv werden können. Er rät, für Entspannung zu sorgen, sich außerdem um ein stabilisierendes Stressmanagement zu kümmern. Entscheidend aber sei körperliche Bewegung und Stretching.

„Selbst am Arbeitsplatz lassen sich einfache Dehnübungen machen“, motiviert der Physiotherapeut.

Was selbst bei sitzenden Tätigkeiten passieren kann, wenn der Rücken chronisch überlastet ist, weiß Ricarda Granes: Die Orthopädin und Unfallchirurgin behandelt nicht selten Bandscheibenvorfälle von Patienten, die alles andere als einen Knochenjob haben. „Aber die Kombination aus Fehlhaltungen über lange Zeit, zu schwacher Stütz Muskulatur und obendrein belastenden Stress, kann auch bei sitzender Tätigkeit zum Bandscheibenvorfall führen“, weiß die 39-jährige Fachärztin.

Dann müsse in einigen Fällen operiert werden – allerdings längst nicht immer. „Es kommt zum Beispiel darauf an, wie lange der Patient das Problem schon hat, wie ausgeprägt seine Beschwerdesymptomatik ist, und inwieweit eine neurologische Schädigung schon fortgeschritten ist“, so Granes. Am besten sei immer, bei Beschwerden möglichst frühzeitig zu handeln.

Seit vergangenem Jahr praktiziert die Orthopädin niedergelassen in Charlottenburg. Schwerpunkt der Gemeinschaftspraxis: Füße und Hände. „Was viele nicht ahnen: Aus Problemen der Füße werden schnell Probleme der Lendenwirbelsäule, des Nackens und der Schultern“, weiß die promovierte Medizinerin.

Über die Muskelketten des Körpers pflanze sich ein Problem in andere Bereiche fort. Typische Bürobeschwerden allerdings begegnen der gebürtigen Hamburgerin vor allem bei den Händen. Bestes Beispiel: Das Karpaltunnelsyndrom. Bei dem verbreiteten Krankheitsbild wird ein Nerv am Handgelenk durch Überlastung und Schwellung der Beuge-sehnen eingeeengt. Wird die Reizung verstärkt, etwa durch das abgewinkelte Handgelenk beim Tippen auf der Tastatur oder dem Bewegen der Maus, nehmen die Beschwerden zu. Im fortgeschrittenem Stadium so heftig, dass der Betroffene ein Taubheitsgefühl der Hand und schwere Schmerzen im ganzen Arm bekommt, schließlich nicht mehr greifen kann – und bei der Arbeit ausfällt. Unter dem Strich sieht Ricarda





Balance halten Therapeut Helge Wehde (r.) mit einem Patienten an der Kletterwand

Granes die Probleme sitzender Tätigkeiten als Kombination aus drei Faktoren: Einseitige Belastung, Fehlhaltung – und mangelnde Stressverarbeitung. „Andererseits heißt das: Man kann selbst viel machen“, betont die Medizinerin. Das Stichwort heiße Eigenverantwortung. Wichtig sei beispielsweise, dafür zu sorgen, dass man richtig sitze und den Kopf richtig halte. Dann müsse man in der Freizeit, nach Möglichkeit aber auch am Arbeitsplatz, für ausreichend Bewegung sorgen. Wie viele Ärzte rät auch Granes, sich mit dem Thema Stressverarbeitung zu beschäftigen. Denn wer Stress gut wegstecken kann, hat weniger Rückenprobleme.

In der Realität der bundesdeutschen Arbeitswelt sind Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) jedoch weiter auf dem Vormarsch. Für 2012 vermeldet der Dachverband der Betriebskrankenkassen (BKK), dass MSE mit über einem Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit unter den BKK Pflichtmitgliedern in Deutschland war. Vergleichbare Zahlen liefert der „Fehlzeitenreport 2012“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIDO), und die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) ergänzt, dass unter ihren Versicherten 2012 „Rückenschmerzen“ mit sieben Prozent aller AU-Tage die wichtigste Einzeldiagnose überhaupt war. Erkennen lässt sich ein langsames, aber stetiges Wachstum: Waren MSE im Jahr 2005 erst für durchschnittlich 3,3 Fehltag pro BKK-Mitglied verantwortlich, lag der Wert 2012 bereits bei 4,1.

Während der Bedarf an kompetenter Hilfe wächst, findet auf der Versorgungsseite eine gegenläufige Entwicklung statt. „Bei den Orthopäden und Unfallchirurgen beklagen wir Nachwuchsmangel“, sagt Klaus Thierse, Vorsitzender des Landesverbandes Berlin der Orthopäden und Unfallchirurgen (BVOU). Das chirurgische Fach mit Operationen und Nachtschichten sei eine Herausforderung, der sich derzeit leider weniger Nachwuchsmediziner stellen würden als benötigt. „Dabei gehen wir von einem steigenden Behandlungsbedarf innerhalb der nächsten zehn Jahre von rund 40 Prozent aus“, sagt der Verbandsexperte. Die Steigerung erkläre sich allerdings weniger durch zunehmende Muskel- und Skeletterkrankungen aufgrund sitzender Tätigkeiten, als vielmehr durch den demografi-

schon Wandel, also die Alterung der Gesellschaft.

Auch bei den Physiotherapeuten übersteigt mittlerweile die Nachfrage das Angebot. „Nicht wenige der Therapieeinrichtungen suchen geradezu händeringend nach Therapeuten“, beobachtet Rainer Großmann, Vorstandsmitglied des Landesverbandes Berlin-Brandenburg des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK). An den Schulen aber nähmen die Bewerberzahlen ab – teilweise bis zu 60 Prozent. Mit den richtigen Zusatzqualifikationen habe man als Physiotherapeut jedenfalls keine Schwierigkeiten bei der Stellensuche. „Für Berufsanfänger ist allerdings die ‚Zertifikatsposition Manuelle Lymphdrainage‘ ein Muss“, weiß der Experte. Gefragt seien außerdem Therapeuten mit Zertifikaten in Manueller Therapie und Krankengymnastik nach Bobath zur Behandlung neurologischer Erkrankungen. Abhängig von Faktoren wie Berufserfahrung, Zusatzqualifikationen und Art der Therapieeinrichtung lägen die Gehälter in Berlin-Brandenburg dann zwischen 1300 und 2500 Euro brutto.



PRIVAT / MURAT KARABEY

Masseur Patrick Pinheiro schult das Bewusstsein

Auch wenn Physiotherapeuten bei akutem Bedarf mit Massagen arbeiten: Für die kontinuierliche Lockerung von Muskeln verspannter Angestellter sorgen Experten wie Patrick Wollstein Pinheiro. Der 37-Jährige ist Inhaber der Berliner Massagefirma „Myheart Mobile Massage“, mit einem Kernteam von acht Masseuren sowie acht weiteren Freiberuflern führt er mobile Behandlungen in Büros durch. „Bei rund 75 Prozent unserer Einsätze massieren wir unsere Klienten am Arbeitsplatz“, verrät der gelernte Schauspieler, der außerdem auf Kongressen, Messen und auch bei den Kunden zu Hause im Einsatz ist.

Die Seele erkunden

Ins Massieren stieg Pinheiro vor rund zehn Jahren mit dem Studium der Grinberg-Methode ein. „Das faszinierende an der Methode ist, dass sie den Zusammenhang zwischen dem inneren Befinden und der körperlichen Anspannung aufdeckt“, meint er. Neben einer bewegungsarmen Tätigkeit sei nun mal die unbewusste Kompensation von Stress die Hauptursache von Verspannungen. Deshalb schult der Unternehmer sein Team vor allem im Vermitteln von Körperbewusstsein. Pinheiro sagt: „Viele Kunden wollen lernen, wie sie die Verspannung von vornherein vermeiden können.“

Physiotherapeuten sind Berater und Dozenten

Expertin Ute Mattfeld über einen vielseitigen Beruf

Die moderne Arbeitswelt stellt viele Herausforderungen an den Beruf des Physiotherapeuten. Welche Einsatzmöglichkeiten sich heute bieten, sagt Ute Mattfeld, Vorstandsvorsitzende des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK), im Gespräch mit Andreas Monning.

Berliner Morgenpost: *Mit Rückenschmerzen geht man zum Orthopäden, und mit verspannten Muskeln zur Massage. Was macht der Physiotherapeut bei Muskel- und Skeletterkrankungen?*

Ute Mattfeld: Der Physiotherapeut ergründet zusammen mit dem Klienten, wie es zu den vorhandenen Beschwerden kommt. Was könnte Fehlhaltung für eine Rolle spielen, welche einseitigen Belastungen treten auf, und wo kommt eventuell Stress dazu, beruflich oder auch privat? Je nach Job und Arbeitssituation kann einer der Faktoren überwiegen – meistens wirkt sich alles zusammen aus. Es wird abgeklärt, wie der Arbeitsplatz gestaltet ist, ob der Klient Sport treibt und ob unter Umständen Erkrankungen vorliegen. Wenn die Ursachen schließlich eingegrenzt sind, werden Strategien erarbeitet, was der Klient zur Verbesserung seiner Beschwerden unternehmen kann. Dann geht es darum, den Klienten zu nachhaltigen Haltungs- und Bewegungsänderungen zu führen, um präventiv auf körperliche Belastungen einzugehen.

Das klingt enorm komplex. Was sind die besonderen Herausforderungen bei Klienten, die viel vor dem Bildschirm arbeiten?

Neben der Arbeitsplatzanalyse ist die Sitzhaltung des Klienten besonders wichtig. Außerdem die Frage, was ausgleichend an Bewegung gemacht wird.

Muss der Klient eigentlich immer zum Therapeuten gehen, oder kommt der Therapeut auch zum Klienten – beispielsweise ins Büro?

Physiotherapeuten gehen auch in Betriebe und arbeiten dort mit Klienten. Neben dem arbeitsplatzbezogenen Check-up wird ein individuelles Belastungsprofil erstellt und entsprechend persönlich beraten. Außerdem geben Physiotherapeuten in Betrieben Kurse, Seminare und Workshops, beispielsweise zu Themen wie Rückenschule, Stressabbau oder Muskelaufbau.

Was bietet die moderne Arbeitswelt Physiotherapeuten darüber hinaus für Einsatzmöglichkeiten?

Physiotherapeuten haben die Grundqualifikation, um Betriebe bei der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zu beraten. Konkret können sie ergonomische Arbeitsplatzberatungen anbieten. Sie können sich aber auch zum Trainer für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) weiterbilden und Gesundheitstrainings im Rahmen des BGM anbieten. Wer mehr in die Beratung will, dem empfehle ich die zweijährige Weiterbildung zum so genannten „Ergophysicsconsult“: Hier lernt man Konzepte zu schreiben, marktwirtschaftliche Analysen zu erstellen und Betriebe dabei zu beraten, wie sie Förderungen bekommen können.



PRIVAT / ZVK E.V.

Im Vorstand Physiotherapeutin Ute Mattfeld

Den Beruf des Physiotherapeuten kann man bei uns nicht nur lernen, sondern auch studieren. Was bringt das Studium für Vorteile?

Zur berufsfachschulischen Ausbildung kommt im Studium die wissenschaftliche Kompetenz hinzu. In Bereichen wie Betriebliche Gesundheitsförderung sind Bachelor und Master keine Voraussetzung. Wer international als Physiotherapeut tätig werden will, hat mit einem Studienabschluss allerdings deutlich bessere Chancen. Im Moment ist Deutschland leider eines der wenigen Länder, in denen die Ausbildung zum Physiotherapeuten noch nicht rein akademisch ist.

Gehalt und Beschäftigte

Verdienst Orthopäden Nach dem Studium, während der Facharzt-Ausbildung zum Orthopäden, wird an Kliniken, in Praxen, Reha-Zentren und anderen Einrichtungen eine Vergütung bezahlt, die je nach Tarifgebiet und Einstufung zwischen 3400 und 4800 Euro brutto im Monat liegen kann. Der Verdienst als ausgebildeter Orthopäde nach dem Tarif des öffentlichen Dienstes kann zwischen 4800 und 6000 Euro brutto betragen, in gehobenen Funktionen auch mehr. Niedergelassene Orthopäden verdienen

durchschnittlich 293.000 Euro im Jahr, mehr als viele ihrer Kollegen aus anderen Disziplinen.

Physiotherapie-Praxen Laut dem Landesverband Berlin-Brandenburg des Deutschen Verbandes für Physiotherapie gibt es in Berlin derzeit 1500 Praxen für Physiotherapie mit 5837 Voll- und 3612 teilbeschäftigten Physiotherapeuten, Masseuren sowie Beschäftigten aus verwandten Berufen. In Brandenburg sind es 1100 Praxen mit 4153 Voll- sowie 1669 Teilbeschäftigten. *mon*