Porträt

Mit dem Rücken ist das so eine Sache, denn der Rumpf, also Rücken-, Bauch- und Seitenmuskulatur, sind für viele Menschen ein leidiges Thema. Markus Norys Physiopraxis in Garmisch-Partenkirchen hat sich seit 22 Jahren auf manuelle Therapie und Rückenproblematiken spezialisiert: "Wir bezeichnen uns als Bewegungsspezialisten, wobei der Rücken und die korrekten Bewegungsabläufe sicherlich unser Steckenpferd sind.

it Ausbildung, Staatsexamen und zahlreichen Weiterbildungen und Spezialisierungen ist Norys seit 1994 als Physiotherapeut in Garmisch-Partenkirchen tätig. Der Großteil der Patienten kommt auf Verordnung der Ärzte, darüber hinaus ist die Praxis vor allem auf Präventionsmaßnahmen spezialisiert. Markus Norys: "Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen sind meistens ein erstes Warnsignal, dass für die eigene Gesundheit etwas unternommen werden muss. Nach Abschluss der Therapie gilt es daher, am "wunden Punkt" weiterzuarbeiten, also das Muskelungleichgewicht zu erkennen und durch ein spezielles Training in die Balance zu bringen."

arüber hinaus hat sich Norys zusammen mit seinem Team vor rund sieben Jahren auf ein spezielles Physiotraining spezialisiert. "Immer mehr Kunden kommen zur Vorbeugung, um beispielsweise Rückenbeschwerden im Vorfeld zu vermeiden. Generell betrachten wir den Rumpf in seiner Gesamtheit, und können via speziell entwickelter Geräte Kraftmessungen durchführen." Häufig sei etwa der Bauch im Verhältnis zum Rücken zu schwach oder umgekehrt. Auch gebe es oft Diskrepanzen zwischen der linken und der rechten Seitenmuskulatur. Ein ebenfalls gern vernachlässigtes Thema sei die tief liegende Rückenmuskulatur. Der Therapeut erklärt weiter: "Darauf aufbauend können wir den geeigneten Trainingsplan erstellen und so die Muskulatur in Gleichklang bringen."

Neben seiner Praxisarbeit unterstützt der 48-jährige Familienvater auch in unterschiedlichen Betrieben vor Ort. Im Team werden Arbeitsplätze und Abläufe doku-

Modell für den Landkreis

Zahlreiche Unternehmen im Landkreis beteiligen sich und bereichern mit ihren Angeboten die neue 'moove'-Plattform der Gesundheitsregion^{plus}. Zu ihnen zählen die Garmisch-Partenkirchner Physiopraxis Norys.

mentiert, analysiert und gegebenenfalls verbessert. "Betriebliche Gesundheitsförderung ist ebenfalls ein Riesenthema. In den meisten Berufen findet wenig, gar keine oder einseitige Bewegung statt."

m mit gutem Beispiel voranzugehen, unterstützt die Praxis im Rahmen des eigenen Betrieblichen Gesundheitsmanagements seit knapp einem halben Jahr mit 15 aktiven Mitarbeitern als Pilotunternehmen das ,moove-Projekt' der Gesundheitsregion^{plus}. Für Markus Norys ist das Projekt mehr als nur eine Gesundheitsmaßnahme: "Für uns als kleines Unternehmen ist .moove' ein schöner Einstieg in das Betriebliche Gesundheitsmanagement und eine gute Ergänzung zu unseren internen Maßnahmen. Wichtia und sinnvoll waren für uns auch anonymisierten Ergebnisse der







Problemfeld Rücken: spezielles Physiotraining hilft



Markus Norys (vorne links) und sein Praxisteam

Mitarbeiterbefragung, die uns einen wichtigen Überblick gegeben haben. Denn natürlich haben wir auch als gesundheitsbewusster Dienstleister keine Garantie für ein gesundes Leben unserer Mitarbeiter und freuen uns daher, Krankheits- und Fehltage möglichst weiter zu reduzieren und die Zufriedenheit und Motivation unserer Mitarbeiter am Arbeitsplatz weiter zu fördern."

Für jeden teilnehmenden Mitarbeiter habe es konkrete Tipps und Übungen mit Erinnerungsfunktion zur Umsetzung bei der Arbeit oder in der Freizeit gegeben. So wurde

das Schlafverhalten, die Ernährung sowie psychische und körperliche Belastungen bis hin zu Stress- und Rückenproblematiken abgefragt. Norys ergänzt: "Für mich und mein Team ist das Programm sehr positiv und auch teamfördernd. Meine Mitarbeiter und ich haben die Möglichkeit, während und nach der Arbeit etwas für uns und unsere Gesund-

heit zu tun, auch wenn sicherlich ein wenig Motivation für alle Maßnahmen sowie ein gewisse Technikbegeisterung hilfreich und notwendig sind."

avon abgesehen sieht der Garmisch-Partenkirchner für sich als im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung tätiges Unternehmen eine gewisse Verantwor-"Prävention tung: spielt für uns als Praxis eine große Rolle und soll daher auch als interne Philosophie gelebt werden. Darüber hinaus finde ich den Modellcharakter des Proiektes. also die konkrete Zusammenarbeit der

regionalen Akteure aus den unterschiedlichen Bereichen Gesundheit, Sport, Entspannung und Ernährung, spannend und innovativ für den Landkreis, wenn die Schnittstelle der Maßnahmen vor Ort reell kombiniert wird. Das wird sicherlich ein längerer Entwicklungsprozess werden, macht aber das Projekt über die Kreisgrenzen hinaus besonders." (sc.)

GESUNDHEITSREGION PLUS LANDKREIS GARMISCH-PARTENKIRCHEN

mobil bleiben, mobil werden, mobil leben

