Innovation für das betriebliche Gesundheitswesen

T–A–P Training

T-A-P Training
Ruthgasse 21/21A
1190 Wien

Tel: +43 681 20 35 35 64
E-Mail: office@t-a-p-training.com
Web: www.t-a-p-training.com

Bericht erstellt von T-A-P Training. © Mario Schoisengeier, 2022

Ein Bericht über die Studie der Wirtschafsuniversität Wien

The effect of the Tension-Actuation-Principle, an innovative movement exercise program, on workers' physical health and productivity

A thesis submitted for the degree of
Master of Science

Johannes Brotzge
01612740

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Peter Keinz

Master in Strategy, Innovation and Management Control (SIMC)
Institute of Entrepreneurship and Innovation
Vienna University of Economics and Business

8th April 2022

Präambel

Laut des „Fehlzeitreport 2021“ des WIFO zahlten die Betriebe in Österreich alleine 2019 ca. 3,5 Milliarden Euro an Entgeltfortzahlungen und die Sozialversicherer weitere 844 Millionen Euro an Krankengeld. Insgesamt beliefen sich die Kosten auf 4,3 Mrd. Euro.

Um diese enormen Kosten zu senken, bedarf es Anstrengung und Innovation. Die hier vorliegende Arbeit soll Unternehmen wie auch dem öffentlichen Sektor die Möglichkeit bieten, eine innovative Methode, wissenschaftlich untersucht, kennenzulernen.

Die Studie „The effect of the Tension-Actuation-Principle, an innovative movement exercise program, on workers’ physical health and productivity” wurde im Rahmen einer Masterarbeit an der Wirtschaftsuniversität erstellt.

Der Fokus liegt auf Erfassung der Verbesserung von körperlichen Beschwerden und die damit verbundene Auswirkung auf Fehlzeiten und Produktivität.

Dieses Dokument enthält die Ergebnisschwerpunkte der Studie sowie kontextbezogene ergänzende Informationen.

Das Problem

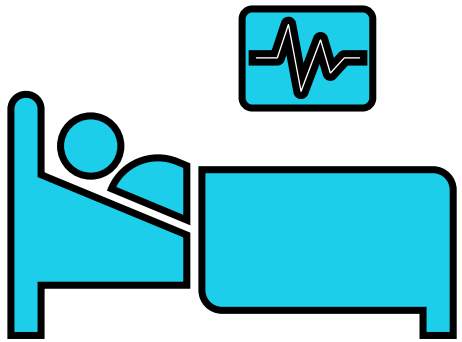
Langes Sitzen, schweres Heben, etc. lassen sich auch an modernen Arbeitsplätzen nicht vermeiden. Körperliche Probleme, Unfälle und Fehlzeiten mit hohen Kosten sind die Folge. Alleine in Deutschland sind 23% aller Arbeitsausfälle durch Probleme im Muskel-Skelett-System begründet.

Diese Problemstellung wirkt sich über zwei Faktoren auf die Produktivität aus:

- Krankenstand
- Präsentismus

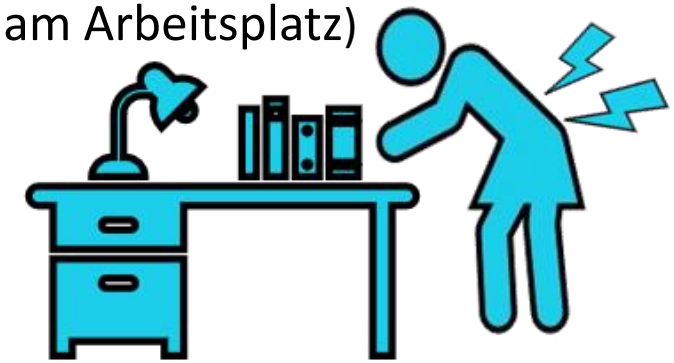
Forscher vermuten, dass Präsentismus in Unternehmen häufiger vorkommt als krankheitsbedingte Fehlzeiten.

Krankenstand

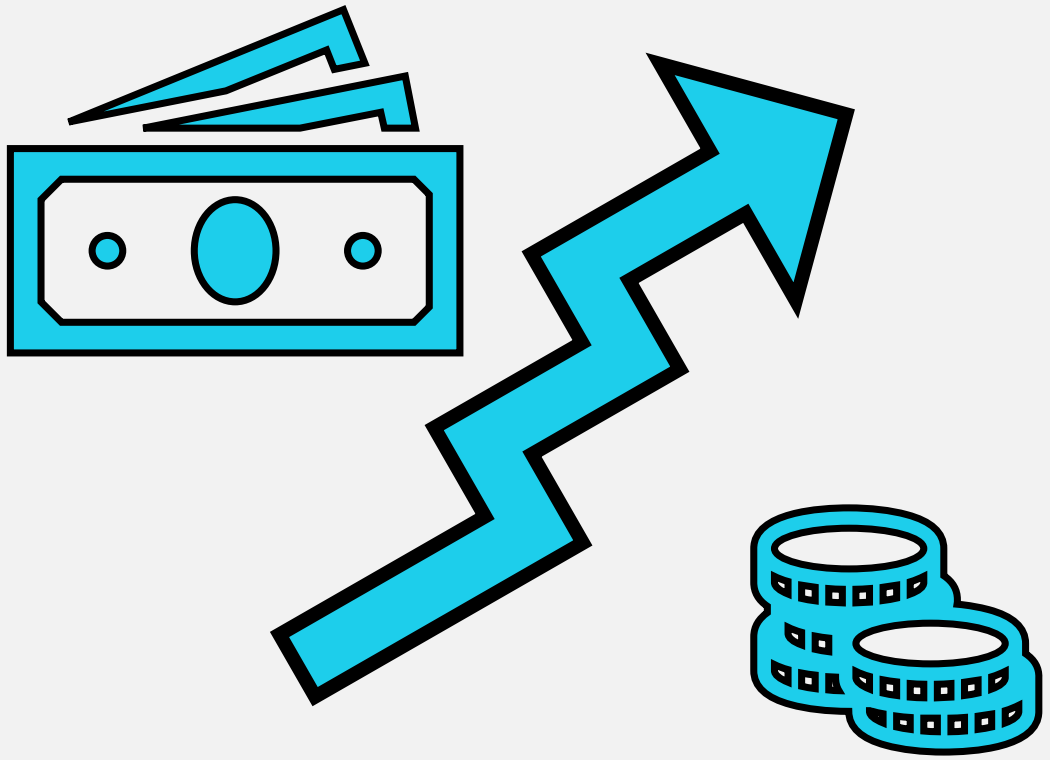


Präsentismus

(Krank am Arbeitsplatz)



Die Kosten



Unternehmen

Fehlzeiten kosten Unternehmen im Durchschnitt 400,- bis 500,- Euro pro Tag und ausgefallenem Mitarbeiter.

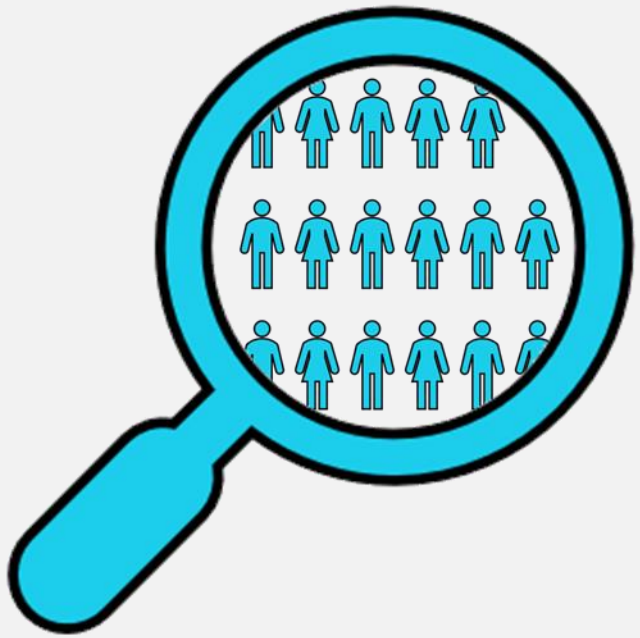
Österreich

3,5 Mrd. Euro Entgeltfortzahlungen fallen für Österreichs Unternehmen pro Jahr an.

Deutschland

354 Mrd. jährliche Kosten für deutsche Unternehmen wegen Produktionsausfall durch Fehlzeiten.

Was wurde untersucht?



voestalpine
ONE STEP AHEAD.

METADYNEA
METAFRAX GROUP

Die Wirkung eines innovativen Körpertrainings, des T-A-P Trainings, auf die Verbesserung körperlicher Beschwerden und die damit mögliche Senkung von Kosten durch Fehlzeiten.

Alle Teilnehmenden hatten Gelenk- und Rückenprobleme oder andere körperliche Bewegungseinschränkungen.

Die Teilnehmer waren Arbeiter und Angestellte der voestalpine Krems GmbH, voestalpine Krems Finaltechnik GmbH und der Metadynea Austria GmbH.

Um möglichst zuverlässige Daten zu bekommen, wurde die Wirkung des T-A-P Trainings unter realen Bedingungen untersucht. Das Durchschnittsalter der an der Studie beteiligten Arbeitnehmer beträgt 45,7 Jahre. Der älteste Teilnehmer war zum Zeitpunkt der Durchführung 75 Jahre, der jüngste 24 Jahre alt.

Vorstellung der Methode

T–A–P Training

T-A-P steht für Tensions-Aktuations-Prinzip und das davon abgeleitete T-A-P Training wurde vom Österreicher Mario Schoisengeier entwickelt. Beim T-A-P Training handelt es sich um ein neuartiges Bewegungstraining.
Ziel des Trainings ist die Beseitigung von Bewegungseinschränkungen und die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Im Buch „Einführung in das Tensions-Aktuations-Prinzip" wird die Wirkungsweise genauer beschrieben.
Das Buch erschien im Verlagshaus der Ärzte.
Das Buch richtet sich an ein Fachpublikum und ist aufgrund der sehr spezifischen Terminologie nicht für den Laien geeignet.

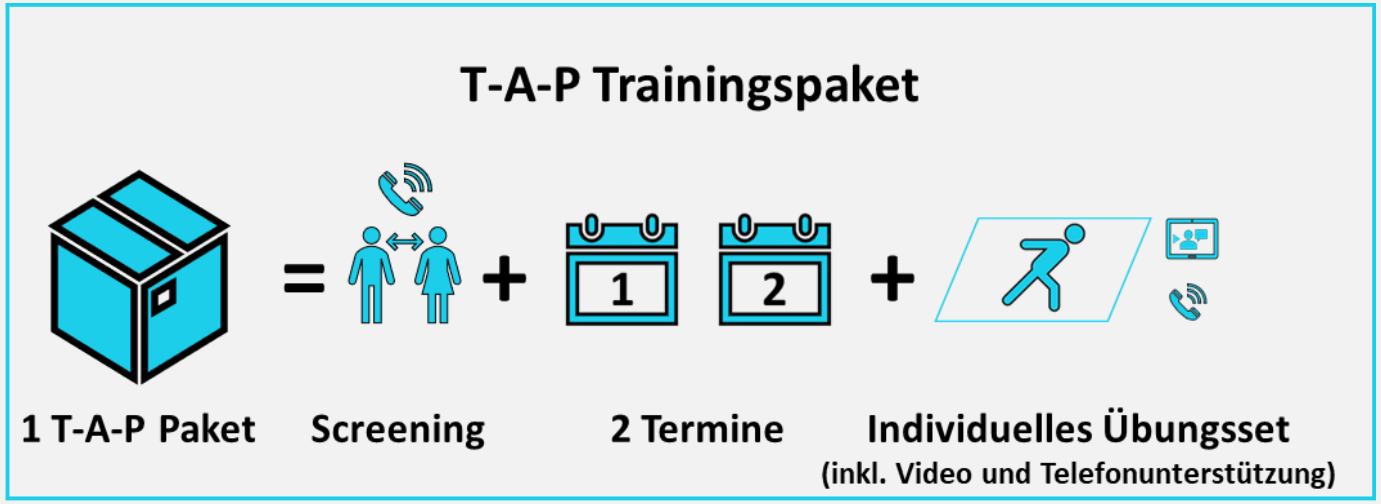
Daten aus der Praxis

Um verfälschende Laborsituationen zu vermeiden, wurde das T-A-P Training exakt in der Form (Paket) untersucht, wie es für Unternehmen erhältlich ist und in der Praxis umgesetzt wird.

Auf den nächsten zwei Seiten wird folgendes aufgezeigt:

- Elemente des T-A-P Leistungspakets
- Standardablauf des T-A-P Trainings
- Datenerhebung

Elemente des T-A-P Trainingspakets

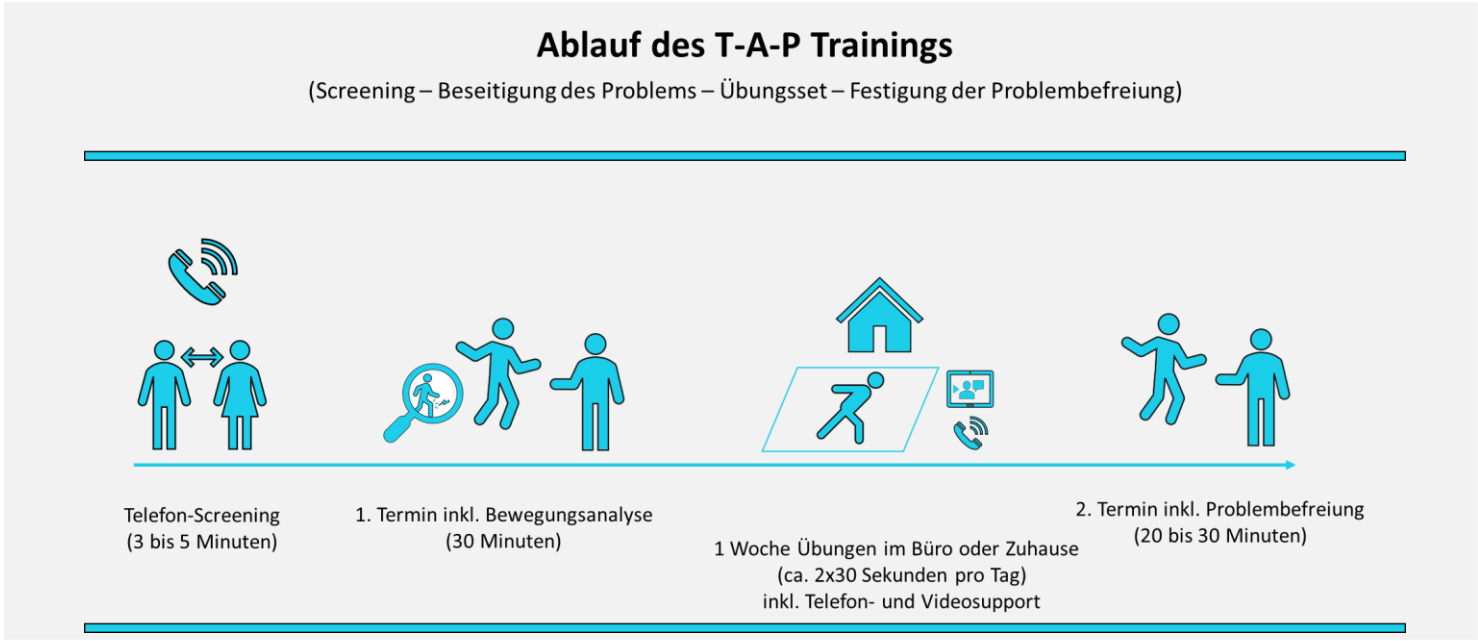


Telefon-Screening:
Hier wird erhoben, ob das T-A-P Training hilfreich sein kann oder ob es Ausschließungsgründe gibt. (z.B. Schmerzen, die ärztlich noch nicht untersucht wurden)

1. Termin:
Hier wird zuerst eine Bewegungsanalyse gemacht und ein kurzer Test auf Wirksamkeit durchgeführt. Der Kunde wird danach gefragt, ob er das Training fortsetzen möchte. Sollte der Kunde den Termin an dieser Stelle beenden wollen, so entstehen keine Kosten.

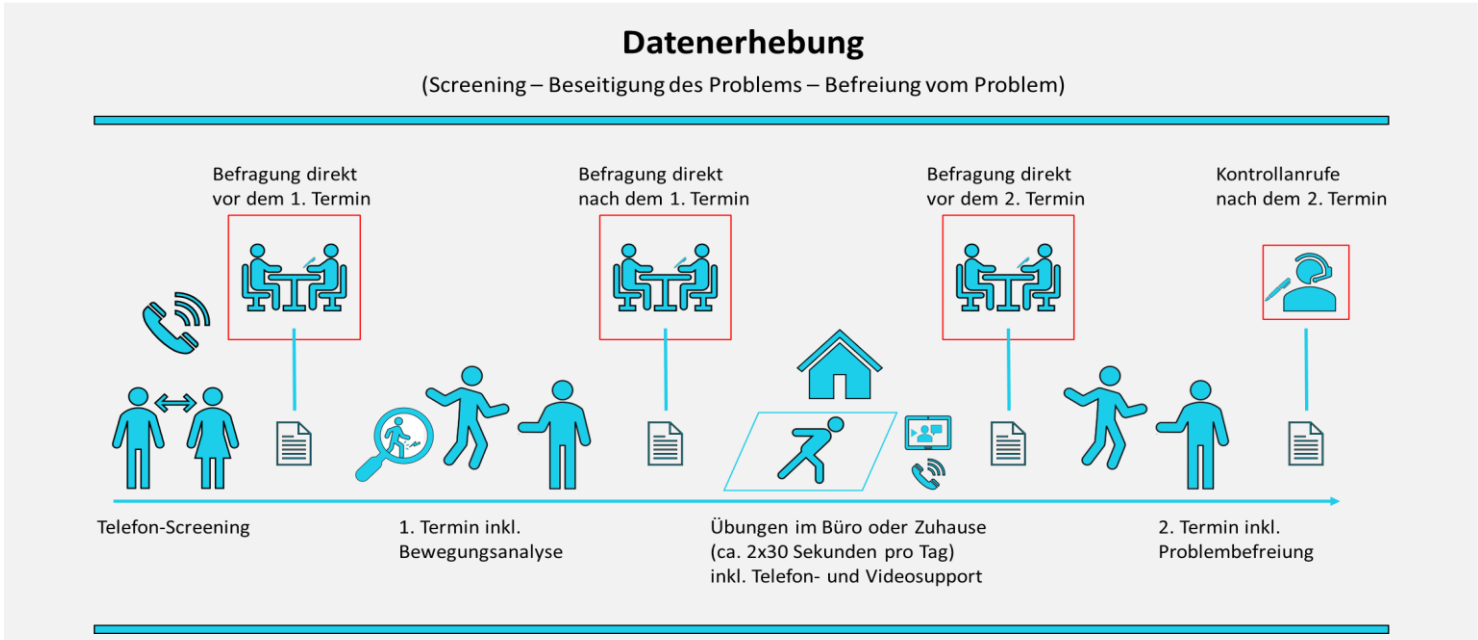
Übungsset:
Zwischen dem ersten und zweiten Termin bekommt der Kunde zwei bis drei Bewegungsaufgaben, die maximal 30 Sekunden pro Aufgabe dauern. Die Aufgaben sind ca. 1 Woche täglich durchzuführen. Bei Bedarf bekommt der Kunde in dieser Woche Telefon- und Video Support.

2. Termin:
Im zweiten Termin wird die neu eingelernte, problemfreie, Art der Bewegung fixiert um eine dauerhafte Einschränkungsbefreiung zu sichern.



Standardablauf des T-A-P Trainings

Die Grafik zeigt den Ablauf des T-A-P Trainings, wie man es als Einzelperson oder als Unternehmen in Anspruch nehmen kann.



Datenerhebung bei der Studie

Die Grafik zeigt den Zeitpunkt der Datenerhebung. Die Befragung erfolgte mittels standardisierter Fragebögen in einem separaten Raum.

Ergebnisse der Studie

Die Ergebnisse der empirischen Analyse zeigen eine deutliche Wirkung: Sowohl die Schmerzen als auch die Bewegungseinschränkungen der Arbeitnehmer sind nach der T-A-P-Einheit deutlich zurückgegangen.

Bei den Schmerzen ist der Effekt unmittelbar nach der Sitzung stark. Dieser Effekt ist auch eine Woche nach der Sitzung noch unverändert. Auch die Bewegungseinschränkungen sind stark reduziert.

Das T-A-P Training reduziert die körperlichen Bewegungseinschränkungen signifikant.

In der Praxis hat es sich vor allem bei körperlichen Problemen mit Gelenken und dem Rücken bewährt.

Innovation
Die 5 Kernpunkt

1

Unmittelbar signifikante Wirkung
Die Teilnehmer bestätigten die unmittelbar spürbare Wirksamkeit.

2

Deutlich geringerer Zeitaufwand
Die Termine und Übungen sind deutlich kürzer als bei herkömmlichen Methoden.

3

Leichte Integrierbarkeit in den Tagesablauf
Die Durchführung benötigt weder spezielle Kleidung noch Geräte.

4

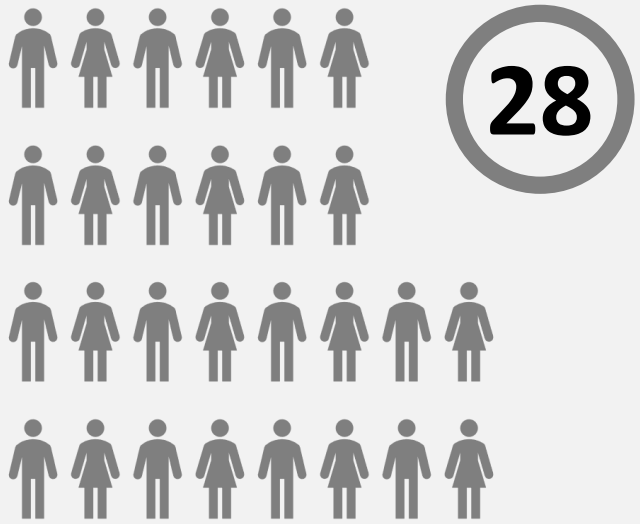
Hohe Vorhersagbarkeit
Durch das Screening kann in wenigen Minuten festgestellt werden, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

5

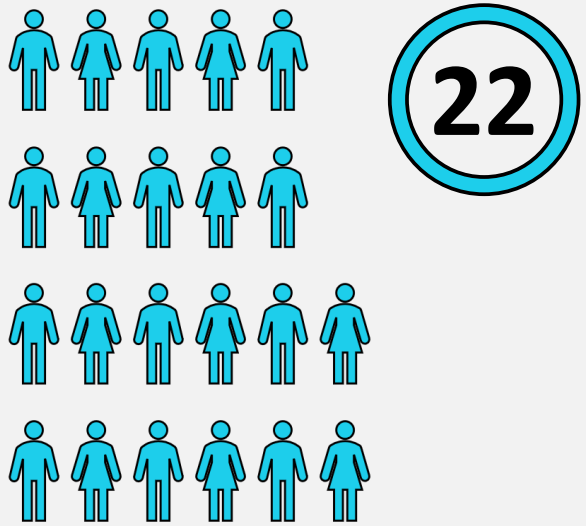
Keine physische Anwesenheit eines Trainers erforderlich
Das Training kann bei Bedarf komplett online durchgeführt werden.

1 Unmittelbar signifikante Wirkung

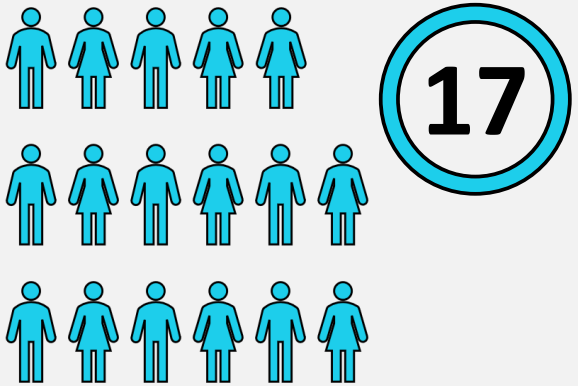
Wirkung nach den ersten 30 Minuten



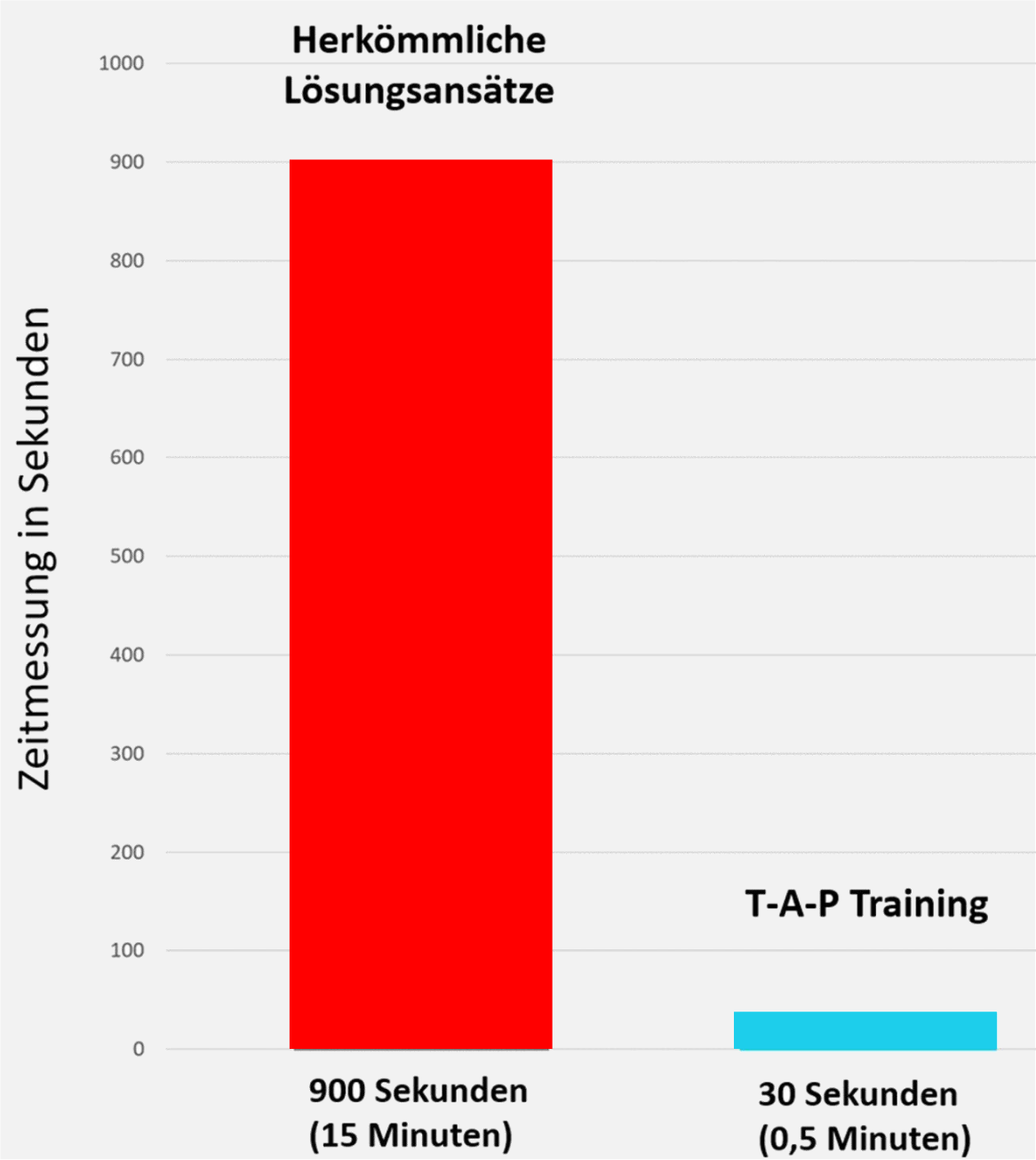
28 Personen gaben an, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder beides zu haben.



22 Personen gaben eine signifikante Verbesserung des Schmerzempf-indens an.



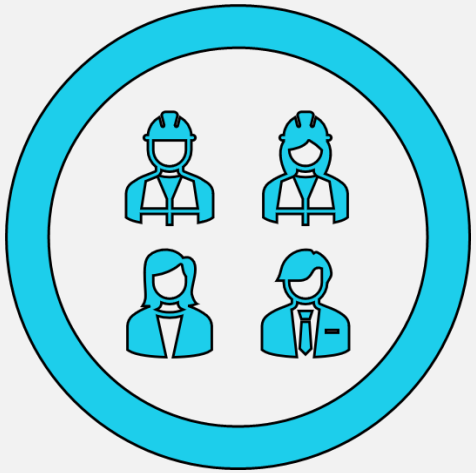
17 Personen gaben eine signifikante Verbesserung der Bewegungsein-schränkungen an.



2 Deutlich geringerer Zeitaufwand

Die Grafik zeigt den durchschnittlichen Zeitaufwand pro Übung bei herkömmlichen Lösungsansätzen versus der durchschnittlichen Zeit pro Übung beim T-A-P Training.

Verhältnis in Sekunden: 900 zu 30



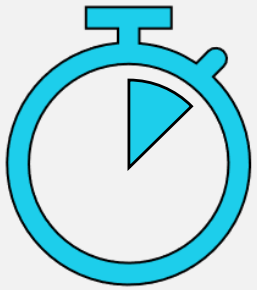
Teilnahme in
Werks- oder Bürokleidung

3 Leichte Integrierbarkeit in den Tagesablauf

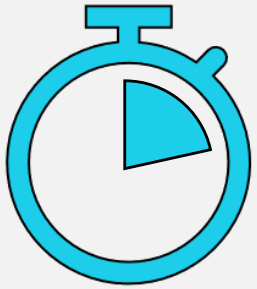
Keine Sportgeräte
Keine spezielle Kleidung

Die Übungen erfordern einen täglichen Zeitaufwand von nur wenigen Sekunden. Sie sind unaufwendig und benötigen keine Sportgeräte oder spezielle Kleidung.
Für die Teilnahme muss sich daher keiner der Teilnehmer extra umziehen. Egal ob Werks- oder Bürokleidung.

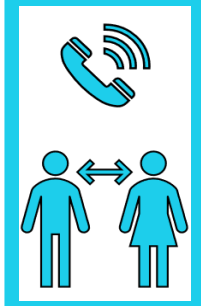
4 Hohe Vorhersagbarkeit



3 bis 5 minütiges Telefonscreening, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.



Nach max. 10 Minuten spürbare Wirkung.

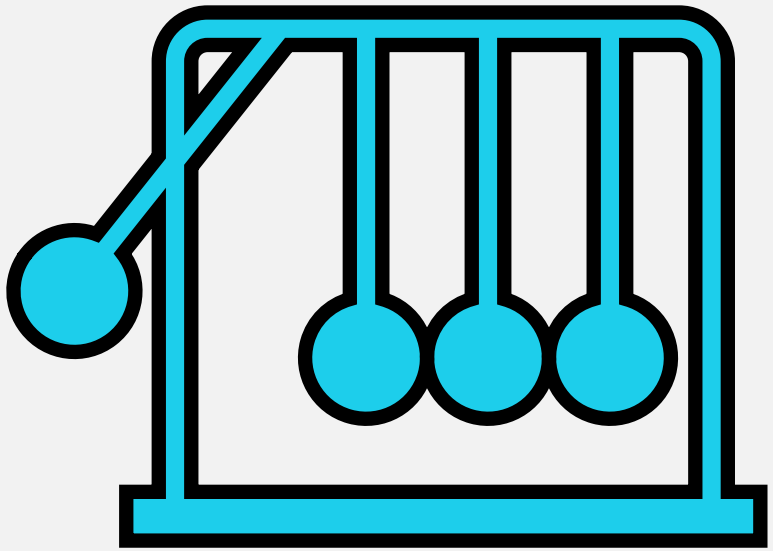


Durch das Telefonscreening wird eine hohe Vorhersagbarkeit gewährleistet. Das Risiko, erst nach vielen Terminen zu erkennen, ob die Methode wirkungsvoll ist oder nicht, wird dadurch ausgeräumt.
Eine zweite Bestätigung wird beim ersten Termin innerhalb der ersten 10 Minuten eingeholt.

5 Hybrid und Online Training

Online Durchführung des Trainings möglich
Es ist keine physische Anwesenheit eines Trainers erforderlich. Das Training kann bei Bedarf komplett online durchgeführt werden.

Fazit und Empfehlung der Studie



Das T-A-P Training hat sich als sehr effektiv erwiesen. Da Schmerzen und Bewegungseinschränkungen deutlich reduziert sind, kann davon ausgegangen werden, dass die Arbeitnehmer eher in der Lage sind, ihre beruflichen Aufgaben ordnungsgemäß auszuführen.

Vor allem produzierende Unternehmen, in denen anstrengende manuelle Arbeiten anfallen, könnten mit diesem Ansatz die körperlichen Probleme der Arbeitnehmer deutlich reduzieren.

Es ist zu erwarten, dass die Verbesserung des Gesundheitszustands der Arbeitnehmer zu einer Verringerung der Krankenstandstage und des Krankheitspräsentismus führt.
Die Studie erlaubt jedoch keine 100%ige Aussage über die Wirkung des T-A-P Trainings auf Arbeitsausfälle und Frühverrentung.

Aufgrund der Ergebnisse empfiehlt die Studie Experten aus dem medizinischen Bereich dem T-A-P Training weitere Aufmerksamkeit zu schenken.

© Copyright

Kontakt

T-A-P Training
Ruthgasse 21/21A
1190 Wien

Tel: +43 681 20 35 35 64
E-Mail: office@t-a-p-training.com
Web: www.t-a-p-training.com

Das Dokument beinhaltet Auszüge und Zusammenfassungen der Studienergebnisse sowie ergänzende Informationen.

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützte Materialien und geistiges Eigentum von T-A-P Training (Mario Schoisengeier) und des Studienautors. Der Bericht dient der Information und Orientierung für Verantwortliche des betrieblichen Gesundheitswesens.

Veröffentlichung, Kopien, Auszüge und Zitate bedürfen der Rücksprache und Freigabe durch T-A-P Training.