

## Berufsbezogenes Training und EFL-Testung

Im Berufsbezogenen Training können sich Rehabilitanden auf die Wiedereingliederung ins Berufsleben vorbereiten.

Zur gezielten berufsbezogenen Therapie werden zunächst die Anforderungen und Problemstellungen am Arbeitsplatz erfasst. Im nächsten Schritt wird eine problembezogene Testung der körperlichen Leistungsfähigkeit in Anlehnung an den EFL-Test durchgeführt (s. EFL-Testung).

Zum Training steht ein speziell ausgestatteter Arbeitstherapie –Raum mit einem „work park“ zur Verfügung. Hier können spezielle berufsbezogene Anforderungen und Bewegungsabläufe simuliert und geübt werden. Bei Bedarf erarbeiten die Ergotherapeuten mit den Rehabilitanden Strategien, wie die berufliche Tätigkeit auch bei weiterbestehenden Einschränkungen ausgeführt werden kann.

Zur Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit kommt in speziellen Fällen die EFL-Testung (Evaluation der funktionellen Leistungsfähigkeit) ein international anerkanntes, standardisiertes Testverfahren zum Einsatz. Mit 29 standardisierten funktionellen Leistungstests wird die Belastbarkeit für häufige physische Funktionen der Arbeit untersucht. Die Durchführung der umfangreichen Testbatterie dauert insgesamt rund 6 Stunden und wird auf zwei aufeinander folgende Tage verteilt. Ziel ist eine detaillierte Erfassung der physischen Fähigkeiten und Defizite und damit eine objektive Bestimmung der funktionellen Leistungsfähigkeit.

### Die einzelnen Testelemente des EFL-Testes sind:

- Lasten hantieren/Kraft:
  - Heben Boden- zu Taillenhöhe
  - Heben Taille- auf Kopfhöhe
  - Heben horizontal
  - Stoßen/Ziehen
  - Tragen einhändig rechts/links
  - Tragen vorne beidhändig
  - Handkraft rechts/links

- Haltung/Beweglichkeit
  - Arbeiten über Kopfhöhe
  - Sitzen/Stehen vorgeneigt
  - Rotation im Sitzen/Stehen
  - Kriechen/Knien/ Hocken
  - Wiederholte Kniebeuge
- Länger andauernde Haltungen
  - Sitzen
  - Stehen
- Fortbewegung
  - Gehen
  - Treppe steigen, Leiter steigen
- Gleichgewicht
- Handkoordination







