

DER RÜCKEN-WORKSHOP – WIE SIE RÜCKENSCHMERZEN LEICHT VERMEIDEN

> 1-tägiger Workshop

1. Aufbau der Wirbelsäule
2. Muskuläre Stabilisation & Funktion
3. Erkrankungen der Wirbelsäule – Funktionell vs. chronisch
 - funktionelle Störungen
 - muskuläre Störungen
 - neuronale Störungen
4. Probleme für den Rücken
 - lange statische Haltung
 - einseitige Haltung
 - hohe Muskelspannung durch Zeit- und Leistungsdruck
 - Bewegungsmangel in Arbeit und Freizeit
 - psychische Belastungen
5. EMG-Diagnostik von Fehlbelastungen
 - Diagnostik mit einem Trainer: EMG-Messung eines besonders anfälligen Belastungsbereiches (z.B. Schulter-Nacken-Bereich) an freiwilliger Testperson

ODER

 - Diagnostik mit zwei Trainern: individuelle EMG-Messung von 1-2 besonders anfälligen Belastungsbereichen für jeden Workshop-Teilnehmer mit persönlicher Auswertung und Handlungsempfehlungen (15-30 min/Teilnehmer)
6. Ergonomische Aspekte von Rückenschmerzen I
 - sitzen
 - stehen
 - Ausgleich zum Sitzen & Stehen
 - Kräftigungsübungen & Mobilisationsübungen
7. Haltungsanalyse mit dem Stabilizer
 - Übungen mit einem Trainer: Haltungsübungen, z.B. am Muster-Bildschirmarbeitsplatz mit Einsatz des Stabilizers, 1 bis max. 3 Testpersonen
 - Übungen mit zwei Trainern: individuelle Haltungsanalyse, z.B. am Muster-Bildschirmarbeitsplatz mit Einsatz des Stabilizers, anschließende persönliche Beratung zu Haltungsverbesserungen am Arbeitsplatz (15-30 min/Teilnehmer)
8. Ergonomische Aspekte von Rückenschmerzen II
 - heben
 - tragen
 - Ausgleich zum Heben & Tragen
 - Kräftigungs- und Koordinationsübungen



Termine

INHOUSE auf Anfrage

> MEHR INFOS

9. EMG-Diagnostik am Bildschirmarbeitsplatz, beim Heben & Tragen

Diagnostik: EMG-Live-Messung eines besonders anfälligen Belastungsbereichs beim Heben und Tragen (z.B. Lendenwirbelsäulen-Bereich) an Testperson während der gewohnten und anschließend während der korrigierten Haltung beim Heben und Tragen.
10. Lösungen
 - Organisatorische Ebene – Verhältnisprävention
 - ergonomische Verbesserungen
 - Dienstplangestaltung
 - Arbeitszufriedenheit
 - Persönliche Ebene – Verhaltensprävention
 - Kräftigung und Mobilisation im Gym
 - Koordination
 - Lebensstil – Sport, Schlaf, Ernährung & Entspannung