

# 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

Achtung: Sie erhalten diese Schulung auch als Impuls-Vortrag "RückenFlex impuls" oder 4 stündigen aktiven Rückenworkshop für Ihren betrieblichen Gesundheitstag.