



Ökonomisches Heben und Tragen oder Umgang mit körperlichen Belastungen für Gesundheits- und Sozialbetreuungsberufe

Inhalt

„Das Kreuz mit dem Kreuz“- ist Ihnen dieser Satz persönlich oder aus Ihrem Umfeld bekannt? Rücken- und gelenksschonend und ergonomisch „richtig“ im Alltag bewegen- sowohl in der Arbeitswelt als auch im Privatbereich. Wie geht das?

Ergonomisch richtige Verhaltensweisen erleichtern das Leben enorm. Das Wissen „wie & warum“ und das konsequente Integrieren von sinnvollen Maßnahmen (Hebe- und Trage-Techniken) in das persönliche Umfeld sind die ersten Schritte.

Im Seminar werden zunächst theoretische Grundlagen der Biomechanik & Ergonomie sowie die Grundzüge der Bewegungslehre dargestellt, um danach in praktischen Übungen und durch selbst erarbeitete Analysen individuelle Belastungssituationen ergonomisch zu durchleuchten und Verbesserungsmaßnahmen einzuleiten.

Ziel

Praktisch und strukturiert werden die zentralen ergonomischen Verhaltensweisen des Berufslebens und des Alltags untersucht und ökonomisch korrekte Abläufe geschult. Verhaltens- und Verhältnisergonomie, individuelle Analysen spezifischer Arbeitssituationen, Verbesserungsmaßnahmen aus ergonomischer Sicht sowie auch physiotherapeutische Präventivmaßnahmen werden vermittelt. Die Seminarteilnehmer*innen werden auf ihre eigenen Verhaltens- und Bewegungsmuster im Berufsleben und Alltag sensibilisiert, werden persönliche Verbesserungen vornehmen können und lernen präventives Krafttraining effektiv, aber auch simpel, in den Alltag zu integrieren. Mit fachlicher Expertise und unter Supervision lernen die Seminarteilnehmer*innen wichtige haltungsspezifische Muskelgruppen zu trainieren und gezielt anzusteuern.

Zielgruppe

Menschen die "Im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind, oder solche, die nach längerer Pause wieder in ihren Beruf zurückkehren wollen."

Methode

In Kurzpräsentationen wird Grundlagenwissen in Bezug auf Ergonomie, Biomechanik und Muskelkrafttraining vermittelt. Die Umsetzung der Inhalte erfolgt jeweils im Anschluss durch praktische Übungen und gemeinsame Diskussion und Gruppenarbeiten. Die Bearbeitung individueller, spezieller Belastungssituationen wird von den Teilnehmer*innen mitbestimmt.

Die Referentin

Physiotherapeutin **Barbara Schilling, MSc**



1. Seminartag (Montag 17:00 - 19:00)

17:00 – 19:00

Vorstellungsrunde / Organisatorisches / Seminarinhalte
Einführung in die Ergonomie und Biomechanik / Belastungen am ARBEITSPLATZ
mit ergonomischen Praxisbeispielen

2. Seminartag (Dienstag 09:00 – 15:00)

09:00 – 10:00

Rückenfit in den Tag! Wir starten in den Tag mit alltagspraktischem Haltungstraining

10:00 – 12:00

Grundlagenwissen Biomechanik der Wirbelsäule und häufige Problemstellungen beim Heben
und Tragen
Einführung und Methoden zur Durchführung von Muskelkrafttraining mit praxisnahen
Übungsbeispielen

12:00 – 13:00

Mittagspause

13:00 – 14:45

Gruppenarbeit: Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen für spezielle Arbeitssituationen
mit anschließender Präsentation und gemeinsamen Üben der Bewegungsroutine

14:45 – 15:00

Feedbackrunde und Seminarabschluss

Organisatorisches:

Aufgrund der praktischen Übungen ist bequeme Kleidung erforderlich, Matten werden gestellt,
Auch können eigene Übungsgeräte mitgebracht werden (eigene Vorschläge willkommen)