

Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege

Prävention von Rückenschmerzen im Pflegealltag

Im stressigen Pflegealltag kann es schnell zu Rücken-schmerzen auf Grund von Überbelastung und falschen Bewegungsabläufe kommen. Daher ist es wichtig sich rücken-schonende Arbeitstechniken - z.B. im Sinne der Kinästhetik - anzueignen und seine persönlichen Arbeitsabläufe und Körperhaltungen sowohl beruflich wie auch privat zu über-denken. Auch regelmäßige Übungen zur Stärkung, Mobilisation und Entspannung des Rückens können Ihnen helfen langfristig fit und schmerzfrei zu bleiben.

In diesem Seminar werden Ihnen grundlegende Kompetenzen vermittelt, um Rückenschmerzen im Pflegealltag dauerhaft vorzubeugen.

Inhalte

- Anatomie des Rückens
- Ursachen für Rückenprobleme
- Körperhaltung im Alltag: Richtiges Stehen, Sitzen und Heben
- Kinästhetik und rücken-schonende Arbeitstechniken im Pflegealltag
- Stärkung, Mobilisation und Entspannung für den Rücken
- Praktische Übungen

Zielgruppe

Pflegekräfte

Referent

René Rackwitz, Dipl. Sportwissenschaftler
Institut für Prävention, Therapie und Rehabilitation

Seminargebühr

95,00 EUR netto
20 Teilnehmer

Akkreditierung

Fortbildungspunkte werden bei der Registrierung beruflich Pflegender beantragt.

Termine

25.04.2024, Hildesheim
19.09.2024, Hildesheim
Jeweils 09.00 - 12.00 Uhr und 12.30 - 15:30 Uhr

Katalog und Anmeldung unter
bildungsportal.ameos.eu