



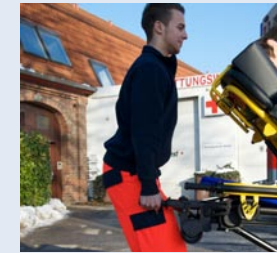
Erwartungen

Eine Rückenschule gibt Hinweise zu möglichen Bewegungsmustern. Es ist nicht immer möglich rückschonend zu arbeiten – aber öfter als wir glauben.

Darum ist es wichtig, den eigenen Körper und seine Signale wahrzunehmen und darauf zu reagieren. In der Rückenschule wird viel Wert auf **Körperwahrnehmungs- und Rückenkräftigungsübungen** gelegt. Der Teilnehmer soll bewusst seinen Körper spüren und bewegen. Die spezielle Rückenschule zur täglichen Arbeit (Rettungsdienst / Büro) nimmt einen kleinen, jedoch sehr wichtigen Teil am dritten Fortbildungstag ein.

Rückenschule in der Rettungsdienst Kooperation





Warum Rückenschule?

80 von 100 Deutschen haben mindestens einmal in ihrem Leben Probleme mit dem Rücken.

- Was sind die Ursachen für Rückenprobleme?
- Welche Möglichkeiten gibt es, Rückenproblemen vorzubeugen?

Zwei von vielen Fragen, die während unserer Rückenschule beantwortet werden.

Drei Schwerpunkte – vier Termine

Die Rückenschule umfasst ein breites Themenspektrum und soll nachhaltig positiv wirken. Darum ist es sinnvoll, mehrere Termine mit verschiedenen Inhalten anzubieten, die aufeinander aufbauen. Die Teilnehmer sollen die Möglichkeit bekommen, Inhalte und Übungen mehrfach zu sehen und zu hören. Nur so bekommen sie die Kompetenz, auch eigenständig tätig zu werden. Es ist kein Problem, wenn zwischen den einzelnen Terminen ein längerer Zeitraum liegt.

Wir bieten euch drei Hauptthemen in vier Terminen (jeweils etwa drei Stunden) an:

1. Tag – die Wirbelsäule (Teil 1):

- Theorie zur Wirbelsäule, Ziele der Rückenschule
- Körperwahrnehmung, Dehnen (Theorie und Praxis)
- Kurs Rückenübungen

2. Tag – sitzen und stehen (Teil 2):

- Theorie / Praxis zum Sitzen und Stehen
- Richtig aufstehen und hinsetzen
- Aufheben / Umsetzen von Gegenständen
- Kurs Rückenübungen

3. Tag – der RTW oder das Büro (Teil 3):

- Einstellen eines Fahrersitzes
- Arbeiten im und um den RTW, Patiententransfer
- Einrichten eines Büroarbeitsplatz
- Rückenschonende Hilfsmittel, Kurs Rückenübungen

4. Tag – Zusammenfassung / Entspannung

- Zusammenfassung Tag 1–3
- progressive Muskelrelation nach Jacobsen
- Kurs Rückenübungen, Dehnen (Theorie und Praxis)

Termine und Anmeldung

Die Termine sind im **Intranet** veröffentlicht und finden in folgenden Städten statt:

Pinneberg, Wedel, Elmshorn, Itzehoe, Heide, Rendsburg.

Anmelden könnt ihr Euch per:

E-Mail: A.vonGlischinski@rkish.de

oder Telefon: 04103.97220
(RW Wedel / auch für Nachfragen)

Dozenten: André von Glischinski (RW Wedel)
Stefan Hardt (RW Eckernförde)

Je Kurs können 5 bis maximal 15 Kollegen teilnehmen. Es ist sinnvoll bequeme Kleidung / Sportkleidung anzuziehen. Einige Übungen werden ggf. barfuß durchgeführt. Wer dicke Socken braucht – bitte mitbringen.

Bitte bedenkt, dass die Teilnahme an der Rückenschule keine Arbeitszeit ist. Für die Fahrt zur Fortbildung können gerne die Dienstfahrzeuge der RKiSH genutzt werden.