

014/2021: Erholung für den Rücken: Prävention von Rückenschmerzen in der Pflege



Zielgruppe

Pflegefach- und Pflegehilfskräfte,
Fachkräfte in der sozialen
Betreuung

ReferentInnen

Katharina Grübler Dozentin für
Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin
für Physiotherapie

Termine

23.02.2021 - 24.02.2021

Leitung / Organisation

Ulrike Kaiser / Karin Friedrich

Kursgebühren

265 €

Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

210 €

Ort

Diakonische Akademie für
Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Endlich schmerzfrei leben - das wünschen sich viele Mitarbeitende in der Pflege, die unter berufsbedingten Rückenschmerzen leiden. Häufigste Ursache von Rückenschmerzen in der Pflege sind Überlastungen der Wirbelsäule durch falsche Bewegungsabläufe in der täglichen beruflichen Praxis. Der gezielte und sachgerechte Einsatz von Pflegehilfsmitteln trägt maßgeblich zur Entlastung des Rückens von Pflegekräften bei und fördert zudem natürliche Bewegungsmuster und die Aktivität der Pflegebedürftigen. Neben einer rückengerechten Arbeitsweise ist auch ein regelmäßiges Fitnessstraining entscheidend für einen dauerhaft gesunden Rücken.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden kennen rüchenschonende Maßnahmen und Hilfsmittel für den Pflegealltag und sind in der Lage rüchenschonende Bewegungs-, Haltungs- und Hebetchniken anzuwenden. Durch das Erlernen alltagstauglicher Übungen stärken und trainieren sie die Rückenmuskulatur und können Rückenverspannungen selbständig lösen.

Alle Übungen werden während des Kurses durch Selbsterfahrung praktisch erarbeitet.

Schwerpunkte

- anatomischer Aufbau des Rückens
- Ursachen und Entstehung von Rückenproblemen
- Körperhaltungen im Alltag
- Techniken für eine rückengerechte Arbeitsweise in der Pflege
- rüchenschonender Einsatz von Transfer- und Umlagerungshilfen
- Kinesiologie im Pflegealltag
- effektives Fitness- und Mobilitätstraining zur Stärkung des Rückens
- gezielte Übungen zur Rückenentspannung und Zentrierung
- praktische Übungen zur Selbsterfahrung

Wir werden bei der Registrierungsstelle für beruflich Pflegende für diesen Kurs Fortbildungspunkte beantragen.

Info und Anmeldung: www.regbp.de

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte folgendes mitbringen: Badetuch, Sofadecke, bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 großes Kopftuch, 1 alte Tageszeitung, Gymnastikmatte, Buntstifte