173/2022: Erholung für den Rücken: Prävention von Rückenschmerzen in der Pflege

Zielgruppe
Pflegefach- und Pflegehilfskräfte, Fachkräfte in der sozialen Betreuung sowie Interessierte

Termine
04.10.2022 - 05.10.2022

Uhrzeit
09.00 - 16.15 Uhr

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

ReferentInnen
Katharina Grübler Dozentin für Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin für Physiotherapie

Leitung / Organisation
Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren
265 €

Kursgebühren für Mitglieder
210 €

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 Fitnesstraining entscheidend für einen dauerhaft gesunden Rücken.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden kennen rückenschonende Maßnahmen und Hilfsmittel für den Pflegealltag und sind in der Lage rückenschonende Bewegungs-, Haltungs- und Hebetechniken 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
- rückenschonender 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

Registrierung beruflich Pflegender:
Für die Teilnahme erhalten Sie 10 Fortbildungspunkte.
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