

011/2020: 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

13.10.2020 - 14.10.2020

Leitung

Ulrike Kaiser

Kursgebühren

190 €

Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

140 €

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.

In der Fortbildung lernen die Teilnehmenden rüchenschonende Maßnahmen und Hilfsmittel für den Pflegealltag kennen, mit denen sie sich wirkungsvoll vor Rückenerkrankungen schützen und damit dauerhaft schmerzfrei leben können. Es werden rüchenschonende Bewegungs-, Haltungs- und Hebetechniken geübt. Dabei steht der Einsatz von Transfer- und Umlagerungshilfen im Mittelpunkt. Ergänzend dazu werden alltagstaugliche Übungen vorgestellt, um einerseits die Rückenmuskulatur zu stärken und zu trainieren und andererseits Rückenverspannungen selbständig lösen zu können. 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