

# Rückenschule am Arbeitsplatz

## Hintergrund und Zielsetzung

Wer lange sitzt oder in einer gleichbleibenden Haltung arbeitet, hat häufig einen steifen Nacken. Doch dagegen lässt sich etwas tun. Sowohl vorbeugend als auch dann, wenn die Rückenschmerzen bereits da sind.

Die Teilnehmenden lernen zunächst den physiologischen Aufbau des aktiven und des passiven Bewegungsapparats kennen. Danach erfahren sie das Wichtigste über die verschiedenen Arten von Rückenschmerzen, deren Entstehung und Risikofaktoren. Kernstück der Maßnahme ist das gemeinsame Erlernen von verschiedenen Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen, mit denen sich die Muskelgruppen im Rücken stärken lassen. Ziel ist es, bestehende Schmerzen zu lindern und neuen vorzubeugen. Der Trainer oder die Trainerin geht auf die individuellen Schwachpunkte der Teilnehmenden ein und kontrolliert die Übungsdurchführung, damit es nicht zu Fehlbelastungen kommt.

## Umfang, Format und Zielgruppe

An der Maßnahme können acht bis 15 Mitarbeitende teilnehmen. Sie umfasst acht Einheiten à 60 Minuten. Jeder Teilnehmende benötigt eine Bodenmatte sowie Gymnastikbänder. Alternativ kann die Maßnahme auch digital durchgeführt werden. Bitte wenden Sie sich für nähere Informationen an Ihren Ansprechpartner.

## Inhalte

Die Maßnahme umfasst die Themen

- Physiologischer Aufbau des Bewegungsapparats
- Gründe für Rückenschmerzen
- Tipps für eine rückschonende und bewegungsfördernde Arbeitsplatzgestaltung
- Vermittlung von Übungen
- Transfer des Erlernten in den Alltag