Stand 23.04.2020

Modul arbeitsmedizinische Betreuung „Rückengesundheit“ (B·A·D GmbH)

Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit weit verbreitet und dabei unabhängig von Geschlecht oder Alter.

Der hohe Leistungsdruck und wenig Zeit für (privaten) Ausgleich sorgen für Spannungen im Körper, die sich auf unsere Haltung, unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden auswirken.

Im Workshop „Rückengesundheit“ lernen Sie die einzelnen Bestandteile und Funktionen Ihrer Wirbelsäule kennen und erfahren, wie Rückenschmerzen entstehen. Daneben soll das Gehörte in anschließenden Praxisteilen direkt umgesetzt werden. Die Übungen lassen sich dabei gut in den Arbeitsalltag integrieren, sind aber auch für den Einsatz zu Hause geeignet.

Inhalte des Moduls	• Anatomie Rücken und Bewegungsapparat / Zusammenhänge
	• Entstehen von Beschwerden
	• Körperwahrnehmung zum Bewusst werden der eigenen Haltung
	• Richtig stehen und sitzen
	• Möglichkeiten zur Reduktion von Beschwerden durch Übungen zur
	  ○ Mobilisation
	  ○ Kräftigung
	  ○ Dehnung
	• Kennenlernen von Entspannungsmethoden (Progressive Muskelrelaxation, Atem- und Augenentspannung)
	• Ergänzende Tipps zur Rückengesundheit, u.a. Faszientraining, kinesiologisches Taping, etc.
	• Aufzeigen von Möglichkeiten für ein rückenfreundliches Verhalten
	• Sensibilisierung für das Thema „Rückengesundheit“

Ablauf	Das Modul wird an einem ganzen Tag für Lehrkräfte und Schulleiter/-innen in den Räumlichkeiten der Schule vor Ort angeboten: • Aktiver Vortrag • Praktische Übungsphasen • Erfahrungsaustausch
Zielgruppe	Lehrkräfte und Schulleiter/-innen
Teilnehmerzahl	max. 15 Personen
Veranstaltungsort	Schule Alternativ: kann das Modul auch als Webinar durchgeführt werden.
Technik	Abgeschlossener Raum, Beamer, Leinwand (Projektionsfläche), Bestuhlung Stuhlkreis
Vorkehrungen bzgl. der Pandemie	• Die Mindestanforderungen an Schulräume, Reinigung und Hygienemaßnahmen, wie für den Unterricht an Schulen, müssen zwingend erfüllt sein. • Körperliche Distanz ist das A und O im Infektionsschutz! Bei der Bestuhlung der verwendeten Räumlichkeiten ist auf einen Abstand von 1,5 bis 2 Metern

	zwischen den Personen zwingend zu achten. Hierbei sind zusätzlich die Verkehrsflächen zu berücksichtigen. Falls die Anforderungen an die Raumgröße nicht gewährleistet werden kann, muss eine Reduzierung der Teilnehmerzahl erfolgen. **Alternativ kann das Modul auch per Webinar erfolgen.** • Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Modules müssen „symptomfrei hinsichtlich Covid-19“ sein, um eine Übertragung zu verhindern. • Eine Teilnehmerliste ist zwingend zu führen, sie verbleibt bei der Schulleitung. Für die Nachverfolgung im Infektionsfall ist diese wichtig. • Die Inhalte der Module bzw. die Auswahl der Übungen wurden so angepasst, dass ein direkter Körperkontakt vermieden wird. • Vor Betreten des gemeinschaftlich genutzten Veranstaltungsraums sollen sich alle Personen die Hände waschen oder alternativ desinfizieren. • Nach dem Musterhygieneplan für Schulen des Landeszentrums Gesundheit Nordrhein- Westfalen sollte mehrmals täglich, mindestens 1 x pro Stunde (zusätzlich nach Bedarf und nach der Durchführung von Übungen), eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung, durch vollständig geöffnete Fenster, über mehrere Minuten erfolgen. • Wichtig ist den persönlichen „Sicherheitsabstand“ auch vor und nach der Veranstaltung zu wahren.