

Die orthopädische Rückenschule

Was ist die Rückenschule?

In mehreren Modulen zu jeweils 50 Minuten wird der anatomische Aufbau der Wirbelsäule von der Knochenstruktur bis zur Muskulatur erläutert. Übungen zur Körperwahrnehmung, zur Stärkung und zur Entspannung einzelner Muskelgruppen werden vorgestellt, die wichtigsten Alltagsbewegungen werden „neu“ und rüchenschonend erlernt.

Jede Einheit umfasst medizinische Erläuterungen und praktische Übungen.

Die Rückenschule kann sowohl in der zeitlichen Abfolge als auch inhaltlich an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Ein Beispiel für 6 Module:

- 1 Die passiven Strukturen, der Haltungsapparat: Zur Anatomie der Bandscheibenleiden
- 2 Die aktive Haltung: Muskelaufbau und Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen
- 3 Rückenschonendes Verhalten im Alltag: Heben, Tragen, Arbeitshaltungen
- 4 Sitzende Berufe und ihre Problematik: Ergonomie im Büro
- 5 Information über Therapiemöglichkeiten und Erstellung eines individuellen Übungsprogramms
- 6 Zusammenfassung und Wiederholung, Bearbeitung offener Fragen.

An wen richtet sich das Angebot?

Die Rückenschule richtet sich in erster Linie an Personen, die bereits an Erkrankungen oder chronischen Schmerzen im Rückenbereich leiden, ihre Diagnose besser verstehen und ihre Alltagsbewegungen rüchenschonender durchführen wollen.

Die Rückenschule ist eine präventive Maßnahme für alle Personen, die beruflich viel Heben, Tragen oder Sitzen müssen.

Weiters ist sie als Fortbildung für Pädagogen, Therapeuten und alle im Gesundheitsbereich tätigen Personen geeignet.

Achtung: die Rückenschule ist eine Informationsveranstaltung, die die Körperwahrnehmung verbessern und den Alltag auf Dauer erleichtern kann, sie ist jedoch KEINE Therapie.

Wer kann Rückenschulen anbieten?

Rückenschulen werden üblicherweise von Physio- oder ErgotherapeutInnen in Zusammenarbeit mit ÄrztInnen und anderen Gesundheitsberufen angeboten.

Karin Waicsek ist diplomierte Ergotherapeutin.

Kosten und Termine:

Einzelpersonen: € 36,- pro Modul, Termine nach Absprache.

Gruppen (bis max 12 Personen): € 150,- pro Modul, Termine nach Absprache.

Ergonomieberatung für die Gestaltung von Büroarbeitsplätzen ab € 60,- pro Stunde

Die Preise sind inkl. MwSt. Die Termine sind flexibel gestaltbar, bei Bedarf auch Block – bzw. Tagesveranstaltungen möglich.