

6

Knien

- Knieschoner, Unterlage oder Polster nutzen
- Hocken vermeiden
- Bewegungspausen einlegen

Alternativen finden:

zum Beispiel Einbeinkniestand oder Ausfallschritt



7

Prävention/Hilfsmittel

ADMEDIA bietet folgende Präventionskurse für Sie an:

- Rehasport
- IRENA/T-RENA
- Aquafitness
- Rückenschule u. v. m.

Für den privaten Bereich empfehlen wir Ihnen folgende Hilfsmittel:

- Stehhocker
- Knieschoner
- Kniestuhl
- Kniesitzhilfe

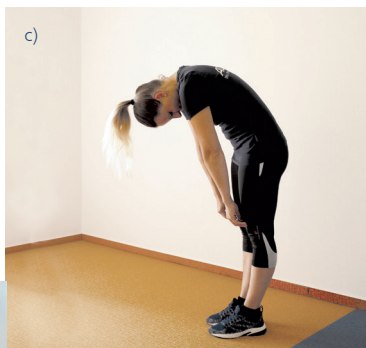


8

Lockerungsübungen

a) Dehnung der Wadenmuskulatur

- in Schrittstellung an Wand oder Tisch abstützen
- Oberkörper nach vorn beugen, hintere Ferse bleibt am Boden
- gespannte Stellung 10 - 15 Sek. halten
- Übung beidseitig durchführen



c) Dehnung der Rückenmuskulatur

- schulterbreit hinstellen, Kinn zur Brust ziehen, ca. 10 Sek. halten
- Wirbel für Wirbel nach vorne bringen
- nach Entspannung in gebeugter Haltung Wirbel für Wirbel wieder aufrichten

b) Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur

- mit der rechten Hand über den Kopf das linke Ohr fassen
- behutsam den Kopf nach rechts ziehen
- linke Schulter und Hand nach unten schieben
- Übung beidseitig durchführen



d) Beweglichmachen der Schulter

- Finger auf die Schulter
- möglichst große Kreise mit dem Ellenbogen vollziehen
- vorwärts und rückwärts je 10 x



VIELE HÄUSER, EIN TEAM

Ihre Gesundheit und Teilhabe liegen uns am Herzen.

ALLTAGS-IMPULSE

gelenkschonend durch Freizeit und Beruf



ADMEDIA Rehasentrum
Planitzwiese 17
09130 Chemnitz
Telefon 0371 4003-100



ADMEDIA Physiotherapie
Planitzwiese 35
09130 Chemnitz
Telefon 0371 40027-300



ADMEDIA Rehasentrum
Dörnerzaunstraße 5
09599 Freiberg
Telefon 03731 2032-100



ADMEDIA Physiotherapie
Dörnerzaunstraße 1
09599 Freiberg
Telefon 03731 2797-270



ADMEDIA Rehasentrum & Physiotherapie
Stadtparkring 4 - 6
08523 Plauen
Telefon 03741 2895-100



**WIR
BERATEN SIE
GERN!**

Mit uns

FIT DURCH DEN ARBEITSALLTAG

Ergonomisch zu arbeiten, Gelenke und Bandscheiben zu schonen - das ist wichtig, um lange fit im Beruf und Alltag zu bleiben! Oft hat man das Gefühl, sich für die korrekte Ausführung der Tätigkeiten keine Zeit nehmen zu können, allzu gern werden daher die alten Gewohnheiten beibehalten, bis gesundheitliche Einschränkungen die Folge sind.

Somit leidet die Leistungsfähigkeit und die angebliche Zeitersparnis ist schnell dahin. Deshalb: Nehmen Sie sich die Zeit, um neu erworbene ergonomische und gelenkschonende Bewegungsabläufe zu automatisieren, dann werden Sie bald produktiver sein und sich dabei wohler fühlen!

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!
Ihr Team der Ergotherapie

1 Tragen

- hüftbreiten Stand einnehmen, Gesäß nach hinten schieben
- Last mit beiden Händen greifen
- Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen
- gestreckten Oberkörper leicht nach vorn beugen
- Gewichte auf beiden Armen verteilen, nicht einseitig tragen
- Alternative: einen Rucksack benutzen



2 Heben und Absetzen

- nah an die Last heran treten, hüftbreiten Stand einnehmen
- Gesäß nach hinten schieben
- gestreckten Oberkörper leicht nach vorn neigen
- Last mit beiden Händen greifen
- Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen
- Last gleichmäßig durch Strecken der Beine anheben
- beim Absetzen in umgekehrter Weise vorgehen
- gleichmäßig weiteratmen
- nicht ruckartig anheben
- unhandliche Gegenstände versuchen zu schultern

! UMGEWÖHNUNG BRAUCHT ZEIT, NEHMEN SIE SICH DIESE!

3 Stehen

- Brustbein nach vorn schieben (Brust raus!)
 - Kopf entspannt und aufrecht
 - Bauchnabel nach innen festhalten, Knie leicht gebeugt (Bauch rein!)
 - Füße stehen hüftbreit auseinander
 - Beine gleich belasten
 - Beine ausschütteln
- Wenn möglich Bewegungspausen oder Stehpausen einlegen!



ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

1. umher gehen
2. Hände an Becken und Oberkörper nach hinten lehnen
3. nach vorn beugen und Arme hängen lassen



wischen/kehren/schaufeln

5 Rotation

- Beine nutzen, dabei Schrittstellung einnehmen, Rücken bleibt gerade
- Rotation im Rücken vermeiden
- mit Gewichtsverlagerung arbeiten
- kurze Pause einlegen und Rücken lockern



Patiententransfer

4 über Kopf

- regelmäßiger Wechsel der Körperhaltung und Pausen einlegen
- Haltung über längeren Zeitraum vermeiden
- Hilfsmittel nutzen (Hocker, Hebegeräte)
- Rumpf- und Nackenmuskulatur stärken!
- Schultern nach unten ziehen