



## Renate Kohl

### Kernkompetenzen

- Instruktorin Bobath in der Pflege BIKA® (Grund- und Aufbaukurs)
- Rückenschultrainerin
- Fachkraft für Neurologische Frührehabilitation

## Gesunder Rücken im Stationsalltag Ergonomische Techniken und präventive Maßnahmen

### Termin

28.04.2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Mitarbeitende mit direktem Patientenkontakt

### Nutzen

- Gesundheitsprävention durch Reduzierung von Fehlbelastung
- Stärkung des Bewusstseins für ergonomisches Arbeiten in der Pflege
- Verbesserung der eigenen Körperhaltung

### Thema

Die tägliche Arbeit in der Patientenversorgung fordert den Einsatz von verschiedenen Hebe- und Bewegungsvorgängen, die bei Fehlbelastung auf Dauer den Rücken und folglich den gesamten Bewegungsapparat belasten. Eine rückengerechte Arbeitsweise sollte daher im täglichen Berufsalltag frühestmöglich etabliert und konsequent umgesetzt werden, um Gesundheitsrisiken und chronische „Rückenprobleme“ vorzubeugen. Durch einen bewussten Einsatz von Bewegungsstrategien im Pflegealltag wird nicht nur die eigene Körperhaltung verbessert, sondern auch die allgemeine Lebensqualität und das Wohlbefinden gesteigert.

### Kursinhalte

- Reflexion von Bewegungsabläufen und Körperhaltung
- Grundprinzipien eigener physiologischer Bewegungsabläufe und -grenzen sowie Beispiele zur Prävention
- Techniken zur Erleichterung von Bewegungsunterstützung in der Arbeit mit Patienten
- Belastungsarm ziehen und schieben

- Diskussionsplattform zum Thema Einsatz von Hilfsmitteln, Effekt und Nutzen
  - Technische Hilfsmittel wie z.B. vollelektrisches Pflegebett, Rollstuhl, Lifter, Mobilisationsstuhl, Aufsteh- oder Aufrichthilfe
  - Kleinere Hilfsmittel wie z. B. Antirutschmatte, Gleitmatte, Roll- und Rutschbrett
- Arbeitskleidung, Arbeitsorganisation, Selbstfürsorge

Sofern die Kursteilnehmenden die Hilfsmittel in Augenschein nehmen möchten, können diese im Haus gezeigt und Erfahrungen damit getauscht bzw. erörtert werden.

### Hinweis

Bitte bringen Sie für den praktischen Unterricht bequeme Kleidung und/oder klinikübliche Arbeitskleidung mit.

#### Kursgebühr

330,00 Euro

#### Anmeldeschluss

07.02.2025

#### Weitere Informationen

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 12

#### Ort

RKU – Universitäts- und  
Rehabilitationskliniken Ulm gGmbH  
Oberer Eselsberg 45  
89081 Ulm