



Fit2Go

GEZIELTE ANLEITUNG ZUR PRÄVENTION PHYSISCHER BESCHWERDEMUSTER DURCH BEWEGUNGSPAUSEN

Hintergrund:

Überwiegend sitzende Tätigkeiten in Kombination mit regelmäßiger Bildschirmarbeit sowie die allgemeine Tendenz zu Bewegungsmangel haben häufig schmerzhaft physische Belastungsphänomene zur Folge. Die entstehenden Schmerzmuster beeinflussen auf Dauer das individuelle Gesundheitsempfinden und führen nicht selten zu Unwohlsein und verringerter Leistungsfähigkeit. Zu beobachten sind vielfach Verspannungen im Bereich der Nacken-, Hals- und Schultermuskulatur. Darüber hinaus jedoch auch Blockaden des Iliosakralgelenks (Verbindungspunkt zwischen Becken und Lendenwirbelsäule) sowie Überlastungsphänomene der Sehnen in den Armen. Häufigste Ursache hierfür sind in den sechs zentralen Fasziennetzen. Genau hier setzt die Maßnahme FIT2GO als wirkungsvolle Maßnahme der Gesundheitsprävention an. Ein Sportwissenschaftler besucht die Beschäftigten an ihren Arbeitsplätzen und identifiziert gemeinsam mit ihnen bereits vorhandene Schmerzmuster sowie deren mögliche Ursachen. Die Beschäftigten erhalten durch den Sportwissenschaftler gezielt Übungen, die diese im Sinne einer bewegten Pause regelmäßig am Arbeitsplatz durchführen können. Die gemeinsam erarbeiteten Übungen können nachhaltig bereits vorhandene Schmerzmuster verringern und präventiv der Entstehung weiterer physischer Belastungspunkte entgegenwirken.



Inhalte:

- Vorabklärung bereits vorhandener muskulärer Schmerzmuster und Gelenkprobleme im Teilnehmerkreis
- Betrachtung vorhandener physischer Belastungsmuster
- Betrachtung der Sitzhaltung und der allgemeinen Wirbelsäulenaufrichtung
- Gemeinsame Erarbeitung und Durchführung geeigneter Übungen zur Prävention von Schmerzmustern im Sinne regelmäßiger Bewegungspausen
- Erarbeitung und Übermittlung eines auf den Teilnehmerkreis abgestimmten Übungs-Booklets (Fotodokumentation durchgeführter Übungen)
- Auf Wunsch Zusammenfassung der erhobenen Hauptbeschwerdemuster der Teilnehmer sowie Empfehlungen für weitere Maßnahmen als Abschlussdokumentation
- Bei Interesse an unserem Angebot bieten wir Ihnen gerne nach Vereinbarung ein Beratungsgespräch an.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de