

Kurs – Info

Entspannte Schulter- Gelöster Nacken

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau (exemplarisch für einen 18 Wochen-Kurs) vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Die Idee

...immer öfter schmerzen Schultern und Nacken. Die Ursachen dafür sind vielfältig: einseitige Bewegungen im Alltag, Fehlhaltungen bei überwiegend sitzenden Tätigkeiten, psychische Anspannung in Stress-Situationen...

Was tun, um den zunehmenden Beschwerden wirkungsvoll zu begegnen???

Der Kurs zeigt Zusammenhänge auf und gibt Anregungen, um kleine Bewegungsübungen mit großer Wirkung in den Alltag zu integrieren:

Spannungslösend, spielerisch, wohltuend!

„Entspannung ist das Lachen des Körpers!“ (E.Franklin)

Das Bewegungskonzept ist auf den „Problem“-Bereich Schultern & Nacken ausgerichtet, nimmt dennoch das Haltungssystem „von Kopf bis Fuß“ in den Blick. In Abgrenzung zu herkömmlichen Rückenkursen ist jedoch der Schwerpunkt weniger auf Kräftigung gerichtet, vielmehr auf Spannungslösung & Mobilisierung, auf „sanfte“ Bewegungsübungen, die mit gerichteter Aufmerksamkeit & Bewusstheit ein ausgewogenes Haltungsgefühl im Sinne einer dynamischen & entspannten Haltungsbalance entdecken lassen.

Zielgruppe

Alle Interessierten, besonders Menschen, die...

- ... auf Grund von einseitigen Belastungen und Fehlhaltungen, z.B. überwiegend sitzender Tätigkeit, zu muskulären Verspannungen und Schulter-Nackenschmerzen neigen
- ... nach längerer „Bewegungsabstinenz“ einen sanften & wahrnehmungsorientierten Einstieg in Bewegungsangebote suchen
- ... aufgrund von Bewegungseinschränkung in sportlich orientierten Rückenangeboten überfordert sind

Kernziele

- 1) Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
insbes. Mobilität und Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Kraft sowie Entspannungsfähigkeit beanspruchter Muskulatur
- 2) Stärkung psychosozialer Ressourcen
Vermittlung von Effekt- und Handlungswissen in Theorie und Praxis
Erkennen und Wahrnehmen von individuellen Haltungs- und Bewegungsmustern

- 3) Verminderung von Risikofaktoren – Vermeiden von chronifizierenden Beschwerdebildern
Vermeidung von einseitigen Belastungen und Überbeanspruchung
Vermittlung von Wissen zur Gestaltung entlastender Abläufe im Arbeits- und Alltagsleben
- 4) Bewältigung von psycho-somatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
Erfahrung von Möglichkeiten der Einflussnahme auf Beschwerden, Bewältigungsstrategien, Interventionsmöglichkeiten; Vermittlung von positivem Körpererleben
- 5) Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
Fortführung und Übernahme der Selbstverantwortung für gesundheitsfördernde Aktivitäten

Inhalte

Die Kursinhalte sind nach verschiedenen Themenbereichen gegliedert und umfassen sowohl theoretische als auch praktische Anteile.

Zur Realisierung der Kernziele sind folgende Inhalte zentrale Bestandteile der Kursstunden:

- Bewusstmachen individueller Haltungs- & Bewegungsmuster
- „Ursachensuche“: Was sind Auslöser möglicher Beschwerden?
- Erkennen multikausaler Zusammenhänge:
ursachenorientierte Ansätze zu Veränderungen
- Wahrnehmung & Beeinflussung der eigenen Haltung im Stehen, Sitzen und Liegen
- Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität sowie Kraft zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit durch verbesserte Wahrnehmung von Spannungsunterschieden, spannungslösende Übungen, Aufmerksamkeitszentrierung und Atmung
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen durch Sensibilisierung für Spannungsunterschiede, Wissen über Zusammenhänge von körperlichen & psychischen Belastungsprofilen
- Kontinuierliche Anleitung zur Integration des Gelernten in den Alltag
- Kontinuierliche Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Haltungs- und Bewegungsabläufen im Alltag, eigeninitiiertem Wechsel von Be- und Entlastungsphasen zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen im Beruf und Alltag, zu aktivem Einsatz von Bewegungspausen, Anregung zu ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung

Spezifische Themenschwerpunkte:

- SP: Sitzen, Stehen, Liegen
- SP: Haltungen und Belastungen am Arbeitsplatz; Ergonomie am (Bildschirm-)Arbeitsplatz
- SP: Beanspruchungsmuster in verschiedenen Sportarten:
Radfahren, (Nordic-)Walking, Schwimmen
- SP: Kiefer
- SP: Augen

Methodik

- Vermittlung von alltagsrelevantem Wissen auf der Basis von praktischem Körpererleben und Körperwahrnehmung
- Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalen Erleben (durch unterstützenden Einsatz von Geräten und Materialien)
- Vermittlung von Selbstwirksamkeitserfahrung durch Aufmerksamkeitslenkung, bes. bezogen auf Wirkung von Bewegungsübungen
- Gezielte Reflektionsphasen
- Alltagstransfer durch kontinuierliche Vermittlung von Bewegungsübungen im Alltag, Tipps, „Hausaufgaben“
- Gesprächsphasen und Erfahrungsaustausch hinsichtlich der Umsetzung in den Alltag

Kursangebot (Organisation)

- Unterrichtseinheiten (UE): 6-8 mit je 60 min.

- Angebotsformen:
 - 1) Wöchentlicher Kurs: 6-8x je 60 min.
 - 2) Tagesseminar mit je 8 Einheiten à 45min.
- Gruppengröße: max. 5-12 Teilnehmer
- Raumgröße: 25 bis 100 qm entsprechend der Teilnehmerzahl (ca. 5 qm / Teilnehmer)

Evaluation / Ergebnissicherung

- Eingangsfragebogen & Persönliches Gespräch
- Fragebögen zur Erfassung des subjektiven Gesundheitszustands, Selbsteinschätzung der persönlichen Situation, persönlicher Erwartungen und Wünsche
- Teilnehmermaterialien:
 - Diverse Lernbögen
 - Übungssammlungen mit Bewegungsübungen zur Integration in den Alltag
- Systematische Reflexionsgespräche
- Abschlussfragebogen

Strukturierung der einzelnen Kurseinheiten

A. Einstiegsphase (5 min.)

- Begrüßung
- Reflexion der vorangegangenen Stunde, Rückmeldung der Teilnehmer zu „Hausaufgaben“: Beobachtungsaufgaben, Integration von Bewegungsübungen
- Befragung nach aktuellem Befinden der Teilnehmer, individuellen Wünschen
- Ausblick auf die bevorstehende Stunde

B. Vorbereitungs- & Aufwärmphase (10 min.)

- Ankommen und In-Bewegung-Kommen:
 - „Bestandsaufnahme“: Aufmerksamkeitsgelenkte Aufwärmung mit Wahrnehmungslenkung auf aktuelle Befindlichkeit, „aktuelle Haltungsanalyse“, „Anspannungsbarometer“

C. Hauptthema 1 (30-40 min.)

Spez. Haltungs- und Bewegungsschulung im Stehen, Sitzen bzw. Liegen
 Vermittlung verschiedener Bewegungsübungen
 Spezifische Übungen zur Spannungslösung und Mobilisierung, zur Dehnung und Kräftigung bzw. Stabilisierung mit abschließender Entspannungsphase

D. Abschluss, Reflexion und Ausblick (10 min.)

- Körperwahrnehmungs- & Entspannungsübungen
- Aufmerksamkeitslenkung zum Vergleich vorher-nachher & Rückmeldung der Teilnehmer zu wahrgenommenen Veränderungen und Wirkungen
- „Hausaufgabe“: Beobachtungsaufgabe, Bewegungsübungen zur Integration in den Alltag

Literaturhinweise:

- Franklin, E.: Entspannte Schultern – gelöster Nacken. Endlich wieder schmerzfrei. Ein Übungsprogramm. München 2002.
- Höfler, H.: Die Nackenschule. Übungsprogramme für Kopf, Hals und Schultern. München 1998.
- Müller, K./ Kreutzfeldt, A./ Becker, S.: Nackenaktiv Programm. Aachen 2005.

- Trienen, M./ Goer, M.:
Nackenschule. Sanfte Wege zur Beschwerdefreiheit. Wiebelsheim 2005.

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.