

Wirbelsäulenscreening

Unsere Wirbelsäule ist tagtäglich unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Oft sind diese monoton (wie etwa beim Sitzen) bzw. einseitig oder hoch (wie etwa bei körperlich fordernden Tätigkeiten). Aufgrund fehlender oder einseitiger Belastungsreize kann es auf Dauer zu einer Beeinträchtigung der Körperhaltung mit vorzeitigem Wirbelsäulenschleiß und entsprechenden Rückenproblemen kommen.

Themenfeld: Rücken- und Gelenkgesundheit, Ergonomie

Präventionsprinzip: Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken

Spezifische Ziele

Bestimmung der Wirbelsäulenform sowie Förderung der Körperhaltung und Rückengesundheit durch geeignete verhaltens- und verhältnisorientierte Bewegungsprogramme und Maßnahmen.

Inhalte

- Messung der Wirbelsäulenform, deren Beweglichkeit und Stabilisationsfähigkeit (Haltungskompetenz)
- Berechnung des Spine-Check-Scores als Gesamtergebnis
- Erstellen eines Rücken- und Haltungsportraits
- Ausgabe eines Übungsprogramms mit individuellen Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen
- Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

Ablauf

Bei der Messung wird ein Sensor (Medimouse) - ähnlich einer Computermaus - entlang der Wirbelsäule in unterschiedlichen Körperpositionen abgerollt. Auf diese Weise wird das Wirbelsäulenrelief abgetastet und ausgewertet. Um eine optimale Messgenauigkeit zu erreichen, wird die Messung auf textilfreiem Körper unmittelbar auf der Haut empfohlen. Alternativ kann die Messung auch bei enganliegender Oberbekleidung (Hemd, Bluse etc.) durchgeführt werden. Die Messung ist strahlenfrei und völlig ungefährlich. Die Durchführung erfolgt in aufrechtstehender und nach vorn gebeugter Körperposition.

Ergebnisse

Die Teilnehmenden erhalten eine differenzierte schriftliche Auswertung mit einem Rücken- und Haltungsportrait zu den Wirbelsäulenschwingungen in der Brust- und Lendenwirbelsäule sowie der Stellung des Beckens. Aus dem Haltetest wird ermittelt, wie gut die Körperhaltung individuell stabilisiert werden kann. Entsprechend diesem Portrait werden individuelle Übungen zur gezielten Mobilisation, Muskeldehnung, Kräftigung und Stabilisation ausgegeben.

Spezielle Hinweise zur Durchführung

Die Messung kann wahlweise bei enganliegender Oberbekleidung oder unmittelbar auf der Haut durchgeführt werden. Die direkte Messung auf der Haut erhöht die Messgenauigkeit.

1:1-Gesundheitsmodul (Präsenz)

- Dauer: 15-20 Minuten pro Person
- Einzeltermin