

Die Kursteilnahme kann nur freiwillig und aus eigener Motivation erfolgen. Da der Kurs vorwiegend auf der praktischen Übung von Bewegungsabläufen beruht, müssen die Kursteilnehmer zum Zeitpunkt des Kurses in der Lage sein, an Uebungen mit Bezug zu Ihrer Berufstätigkeit teilzunehmen. Locker sitzende Kleidung, die die Beweglichkeit nicht einschränkt und geschlossene Schuhe (vorzugsweise Sportbekleidung) sind erforderlich.

Für alle zusätzlichen Informationen über die Kurse wenden Sie sich bitte an:

Service de Santé au Travail Multisectoriel  
32 rue Glesener L-1630 Luxembourg

Telefon: 40 09 42-502  
40 09 42-708

Fax: 40 09 42-512  
E-Mail: [prevendos@stm.lu](mailto:prevendos@stm.lu)  
[direction@stm.lu](mailto:direction@stm.lu)

Für weitere Informationen: [www.prevendos.lu](http://www.prevendos.lu)

Prévendos wird finanziert von :



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé



d'Gesondheetskeess



ASSOCIATION D'ASSURANCE  
CONTRE LES ACCIDENTS  
[www.aaa.lu](http://www.aaa.lu)



prévendos  
centre de prévention pour le dos

Kurs - Programm



prévendos  
centre de prévention pour le dos





# Ein Tag für den Rücken

## Praktische Durchführung

- **Kursdauer:** 8 Stunden.
- **Sprache:** Luxemburgisch/Deutsch/Französisch oder Englisch
- **Anmeldung:** beim STM, durch den Arbeitgeber für eine Gruppe mit mindestens 10 Teilnehmern

## Zielgruppe

Der Kurs »Heben und Tragen« von Lasten richtet sich an Arbeitnehmer, die bei körperlicher Arbeit erheblicher Belastung der Lendenwirbelsäule ausgesetzt sind.

Der Kurs »Bürotätigkeiten« richtet sich an Arbeitnehmer, die durch langdauernd sitzende Tätigkeit im Büro, zumeist Bildschirmarbeit, für Wirbelsäulenbeschwerden gefährdet sind.

## Zielsetzung

Die Kursteilnehmer sollen lernen, Risikosituationen für die Rückengesundheit zu erkennen und zu vermeiden, sowie in diesem Zusammenhang Haltungen und Bewegungsmuster zu verbessern.



## Kursinhalt

### Kurs »Heben und Tragen von Lasten«

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Haltungen und Bewegungsmuster in Beruf und Freizeit
- Hebe- und Tragetechniken bei verschiedenen Lasten, sowie Benutzung von Hilfsmitteln
- Ergonomische Aspekte
- Einführung in Aufwärm- und Dehnungsübungen, Aspekte allgemeiner Lebenshygiene

### »Bürotätigkeiten«

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Bewegungsabläufe und Haltungen in Arbeit und Freizeit
- Räumliche Anordnung und Arbeitshaltung am Bildschirmarbeitsplatz
- Ergonomische Aspekte
- Einführung in Hebe- und Tragetechniken bei einfachen alltäglichen Lasten
- Einführung in auf die Bürotätigkeit abgestimmte Aufwärm- und Dehnungsübungen

# 8 Stunden für Ihr Wohlbefinden in der Kindertagesstätte

## Praktische Durchführung

- **Kursdauer:** 1 Tag.
- **Sprache:** Luxemburgisch/Deutsch, Französisch oder Englisch.
- **Anmeldung:** beim STM, durch den Arbeitgeber für eine Gruppe mit mindestens 8 Teilnehmern.

## Zielgruppe

Erzieher(innen) der Kindertagesstätten für Kinder unter 4 Jahren

## Zielsetzung

Der Kursteilnehmer soll lernen

- die wesentlichen Risikosituationen seines Berufes zu erkennen
- Verbesserungsmöglichkeiten zu erkennen
- Bewegungsabläufe und Haltungen zu verbessern um die Wirbelsäule zu schonen

## Kursinhalt

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Sensibilisierung für die Risikofaktoren im Erzieherberuf in Kindertagesstätten für Kleinkinder unter 4 Jahren
- Richtige Bewegungsabläufe und Haltungen in Beruf und Freizeit
- Richtige Benutzung von Mobiliar und Arbeitsmaterial in Kindertagesstätten für Kinder unter 4 Jahren.
- Ergonomische Aspekte
- Einführung in Aufwärm- und Dehnungsgymnastik und Aspekte der Lebenshygiene



# Rückenschonendes Arbeiten in der Pflege

## Praktische Durchführung

- **Kursdauer:** 3 Kurstage oder 1 Kurstag ( der Kursinhalt wird dem vorbestehenden Kenntnisstand der Kursteilnehmer angepasst)
- **Sprache:** Französisch - Luxemburgisch/Deutsch.
- **Anmeldung:** beim STM, durch den Arbeitgeber für eine Gruppe mit mindestens 8 Teilnehmern.

## Zielgruppe

Alle Arbeitnehmer mit rückenbelastenden Tätigkeiten in Pflegeberufen.

## Zielsetzung

Die Kursteilnehmer sollen lernen, Risikosituationen für die Rückengesundheit zu erkennen und Bewegungsabläufe und Haltungen zu verbessern, um die Gesundheit der Wirbelsäule sowie des Schulter- Armereiches zu schützen.

## Kursinhalt

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- der menschliche Körper als Last
- Grundsätze des Gesundheitsschutzes der Wirbelsäule
- Bewegungsmuster und Haltungen in der Freizeit
- Erlernen und Ueben der grundlegenden Bewegungsabläufe in der Pflege
- Benutzung von Hilfsmitteln
- Ergonomische Aspekte
- Einführung in Aufwärm- Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Aspekte allgemeiner Lebenshygiene



# Drehen Sie dem Rückenschmerz den Rücken - „Lasten“

## Praktische Durchführung

- **Dauer:** 3 Kurstage, über 3 Wochen verteilt
- **Sprache:** Luxemburgisch/Deutsch oder Französisch
- **Anmeldung:** durch den Arbeitsmediziner aufgrund einer Untersuchung, Zustimmung des Betriebes erforderlich. Selbständige können sich zur Einschreibung beim STM melden.

## Zielgruppe

Beschäftigte oder Selbständige mit erheblichen Beschwerden der Wirbelsäule, jedoch ohne Hinweise auf ein schwerwiegendes Krankheitsbild und ohne Einschränkung der Berufsfähigkeit. Der Teilnehmer muss motiviert sein und bereit sich anzustrengen.

## Zielsetzung

Der Teilnehmer soll Risikosituationen für die Wirbelsäule erkennen und beeinflussen lernen (durch Änderung der Bewegungsabläufe und Haltungen oder durch ergonomische Veränderung des Arbeitsplatzes).

## Kursinhalt

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Bewegungsabläufe und Haltungen in Privatleben und Beruf - Heben und Tragen verschiedener Lasten sowie Benutzung von Hilfsmitteln
- Aufwärmungs-, Kräftigungs- und Dehnungsgymnastik
- Grundsätze der Ergonomie
- Stress- und Schmerzbewältigung
- Hinweise zu gesunder Ernährung



# Leben und Arbeiten mit dem Rücken - „Lasten“ oder „Personen“

## Praktische Durchführung

- **Kursdauer** : 80 Stunden über 6 Wochen verteilt
- **Sprache**: Französisch, bei ausreichender Nachfrage Luxemburgisch/Deutsch
- **Einschreibung**: durch den Arbeitsmediziner aufgrund einer Untersuchung, Zustimmung durch den Betrieb erforderlich. Selbständige können sich für die Einschreibung an den STM wenden.

## Zielgruppe

Jeder Arbeitnehmer oder Selbständige mit invalidisierenden oder chronisch rezidivierenden schweren Rückenbeschwerden. Dies umfasst Betroffene:

- die wegen akuter Rückenschmerzen mehr als 4 Wochen arbeitsunfähig sind
- die wegen akuter Rückenschmerzen arbeitsunfähig sind und eine Vorgeschichte chronischer Rückenschmerzen haben
- die wegen akuter Rückenschmerzen arbeitsunfähig sind und eine Vorgeschichte rezidivierender Rückenschmerzen haben
- die infolge einer Bandscheibenoperation arbeitsunfähig sind. Die Operation muss 6 Wochen bis 3 Monate zurückliegen. Der Teilnehmer muss motiviert sein und bereit aktiv am gesamten Kursprogramm teilzunehmen und sich beim Gerätetraining und der Gymnastik anzustrengen.

## Zielsetzung

Die Kursteilnehmer sollen lernen, optimal mit ihren Rückenproblemen umzugehen um ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen und eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

## Kursinhalt

- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Bewegungsabläufe und Haltungen in Beruf und Freizeit – Erlernen und Einüben von Heben und Tragen verschiedener Lasten und Benutzung von Hilfsmitteln
- Erlernen und wiederholte Durchführung von Aufwärm-, Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen durch Gymnastik und Gerätetraining
- Ausdauertraining am Fahrradergometer
- Ergonomische Grundsätze und ergonomische Arbeitsplatzanalyse
- Stress- und Schmerzbewältigung
- Ernährungsratschläge

