

## Aktionstag „Gesunder Rücken“

### 26. März 2014

Aufgrund der Ergebnisse der Beschäftigtenbefragung zum Thema Gesundheit im letzten Jahr und anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März 2014 veranstalten wir, das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“, am **26.03.2014** einen **Aktionstag „Gesunder Rücken“**, zu dem wir Sie herzlich einladen! Der Aktionstag „Gesunder Rücken“ bietet allen Beschäftigten der Universität Ulm die Möglichkeit, sich mit dem Thema Rückengesundheit auseinanderzusetzen. Neben aktiven Veranstaltungen werden themenspezifische Fachvorträge angeboten, die u.a. auch psychosoziale Komponenten von Rückenschmerzen beleuchten.

Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.

Tun auch Sie etwas für sich und Ihre Rückengesundheit und nehmen Sie am Aktionstag teil. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Anbieter	Raum
8.00 - 9.00 Uhr	Aktiver Kurs: Rückenschule*	Dipl.-Sportwiss. Katja Machus, Sport- und Rehabilitationsmedizin, Uniklinikum Ulm	Hörsaal 8, Universität Süd
10.00 - 14.00 Uhr pro Termin: circa 10 Minuten	Aktiver Kurs: Back Check**	Edyta Sarnowska und Hermann Seitz, FitGroup Offenhausen	Hörsaal 9, Universität Süd
12.00 - 13.00 Uhr	Vortrag: Das Kreuz mit dem Kreuz	Prof. Dr. Hans-Joachim Wilke, Institut für Unfallchirurgische Forschung und Biomechanik, Universität Ulm	Hörsaal 8, Universität Süd
14.00 - 15.00 Uhr	Vortrag: Den Rücken stärken- Chancen einer psychosomatischen Sicht auf chronische Rückenschmerzen	Dipl.-Psych. Julia Schauer, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Uniklinikum Ulm	Hörsaal 8, Universität Süd
16.00 - 17.00 Uhr	Aktiver Kurs: Yoga für den Rücken***	Katja Kaufmann, zertifizierte Yogalehrerin	Hörsaal 8, Universität Süd

\* Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch mit

\*\* Bitte melden Sie sich unter Angabe Ihrer Wunschzeit unter folgender Emailadresse an: [bgm@uni-ulm.de](mailto:bgm@uni-ulm.de)

\*\*\* Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit

# Aktionstag „Gesunder Rücken“

26. März 2014



## **Rückenschule, 8.00 - 9.00 Uhr, Hörsaal 8**

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Tätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

## **Back Check, 10.00 - 14.00 Uhr, Hörsaal 9**

Mit dem sogenannten Back Check, einer fünfminütigen Messung in Standposition, wird die Muskelkraft der Rumpfmuskulatur bestimmt sowie das Kraftverhältnis zwischen der Bauch- und Rückenmuskulatur gemessen. Um Fehlhaltungen und Beschwerden entgegenzuwirken, werden im Anschluss an die Messung Übungen aufgezeigt, die evtl. vorhandene Muskeldysbalancen ausgleichen sollen.

## **Vortrag „Das Kreuz mit dem Kreuz“, 12.00 - 13.00 Uhr, Hörsaal 8**

Oftmals wird angenommen, dass viele Wirbelsäulenprobleme durch falsche bzw. durch zu hohe Belastungen der Wirbelsäule ausgelöst werden. Aktuelle Studien zeigen überraschende Ergebnisse, die zu einem Umdenken in der Behandlung von Rückenschmerzpatienten führen. Darauf basierend erhalten Sie Tipps für den richtigen Umgang mit dem Rücken.

## **Vortrag „Den Rücken stärken- Chancen einer psychosomatischen Sicht auf chronische Rückenschmerzen“, 14.00 - 15.00 Uhr, Hörsaal 8**

Ein großer Anteil der Deutschen leidet unter Rückenschmerzen. Warum und wann akute Schmerzen chronisch werden können, wurde vielfach untersucht. Dabei wurde deutlich, dass psychosoziale Faktoren, wie beruflicher oder familiärer Stress, Ängste und Depressionen eine große Rolle spielen. Der Vortrag gibt Einblicke, wie sich diese Faktoren auswirken können und welche Chancen sich daraus auch für den Umgang jedes Einzelnen mit seinen Schmerzen ergeben.

## **Yoga für den Rücken, 16.00 - 17.00 Uhr, Hörsaal 8**

Die aus dem Yoga abgeleiteten Übungen speziell für den Rücken sind dynamisch, meditativ, kräftigend, entspannend und belebend. Eine Kombination aus Atemführung und Bewegungsübungen bilden den Schwerpunkt des Kurses.