

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Bitte recht Rücken-freundlich

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst



Problembereiche des Muskel-Skelett-Systems bei physischer Belastung

Schulter-Arm-Nacken

z.B. durch Arbeiten am PC, Arbeiten über Schulterhöhe, Auswirkungen von Vibrationen

Lendenwirbelsäule

z.B. durch manuelle Lastenhandhabung, ungünstige Körperhaltung, Vibration

Kniegelenk

z.B. durch kniende Tätigkeit

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst



Kniegelenk

- Meniskusschaden
- Seitenbandschaden
- Kreuzbandschaden
- Schleimbeutelentzündung
- Schädigung der Kniescheibe
- Arthrose

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Schulter-Arm-Nacken



- Gelenkverletzung
- Entzündung
- degenerative Veränderung, Arthrose
- Schleimbeutelentzündung
- Nackenmuskelverspannung
- Schädigung der Rotatorenmanschette



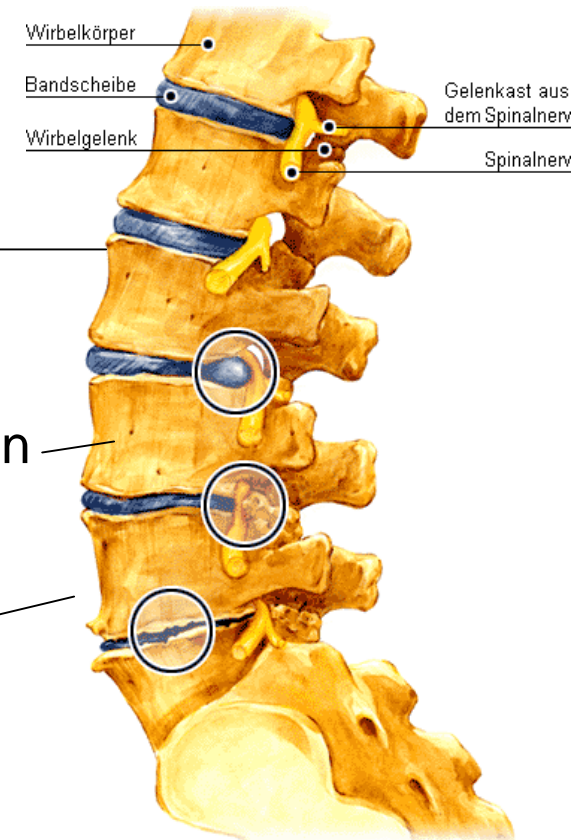
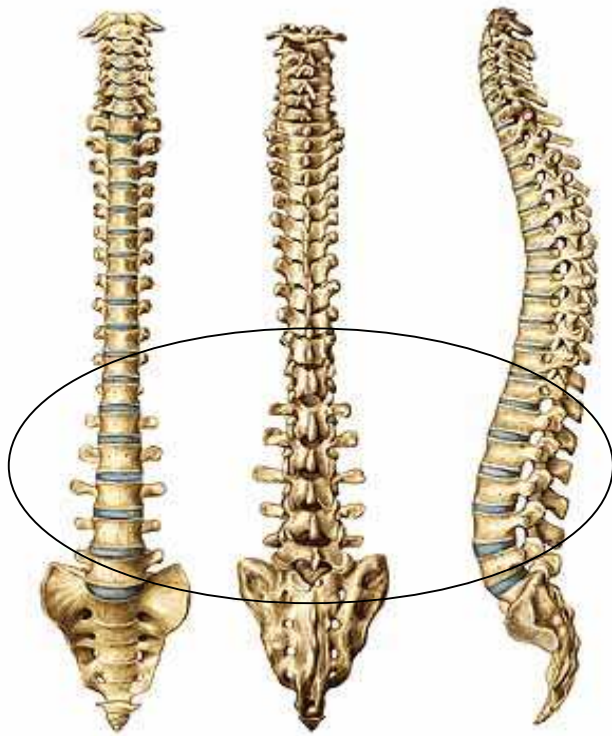
- Epicondylitis
- Schleimbeutelentzündung
- Nervenkompression
- degenerative Veränderung, Arthrose



- Sehnenscheidenentzündung
- Karpal-Tunnel-Syndrom
- Ermüdungsbrüche
- Arthrose + Nekrosen der Handwurzelknochen

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Lendenwirbelsäule



Bandscheibenvorfall

Nervenwurzelkompression

Verschmälerung des Zwischenwirbelraumes, Schlussplattensklerose, Randzackenbildung

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst



Problembereich Brustwirbelsäule

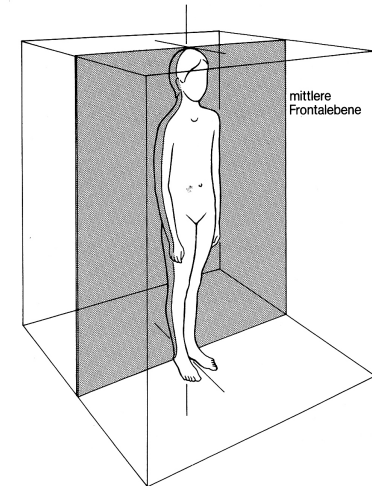
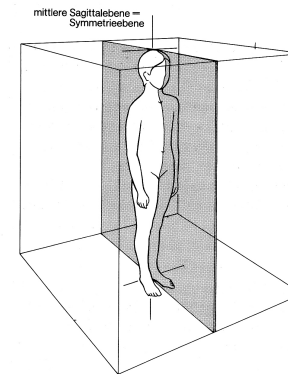
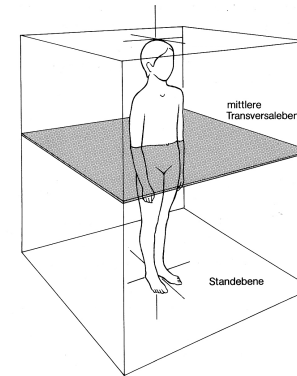
- Nervenwurzelkompression TH7 mit Atemnot, Müdigkeit
- degenerative Veränderung der Wirbelsäulen-Rippen-Gelenke
- Schmerzen beim Atmen, Husten, Niesen, Lachen
- Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Rippen, Arme

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Grundlage des Arbeitsplatztrainings:

- Zentrieren der Gelenke
- Entlasten der Bänder
- Verändern der Gewohnheitshaltungen



Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Der „Knopf“ - Zentrieren der Brustwirbelsäule



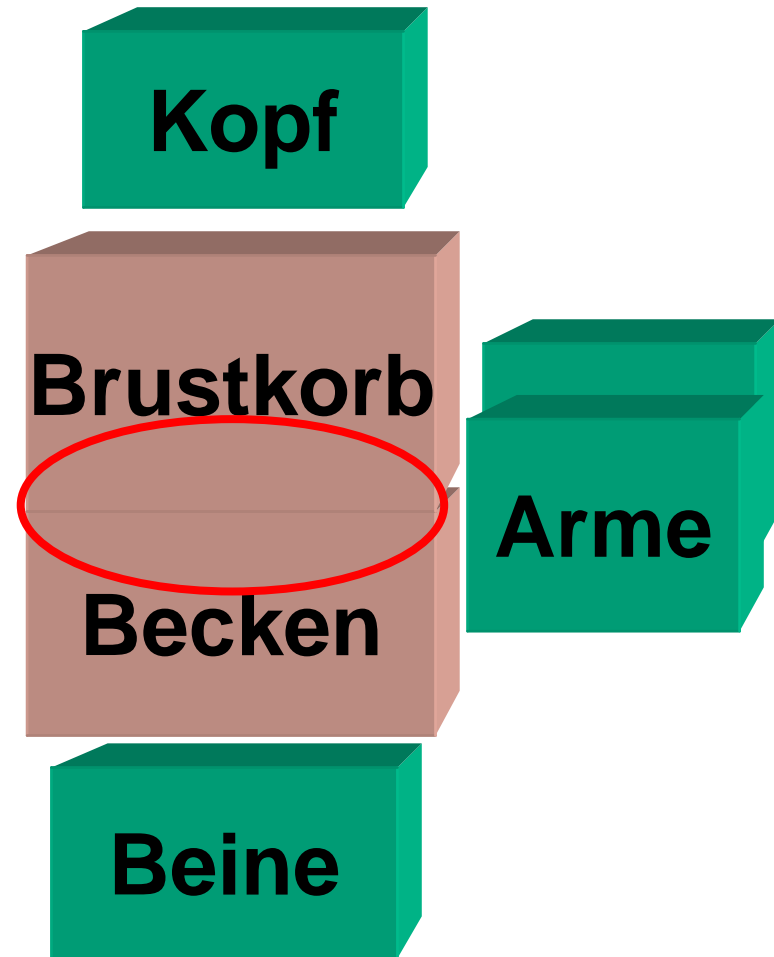
Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Verankerung
der Lendenwirbelsäule

Verankerung

fest

stabil



Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Entlasten und Zentrieren der Kniegelenke

Hüfte

Knie

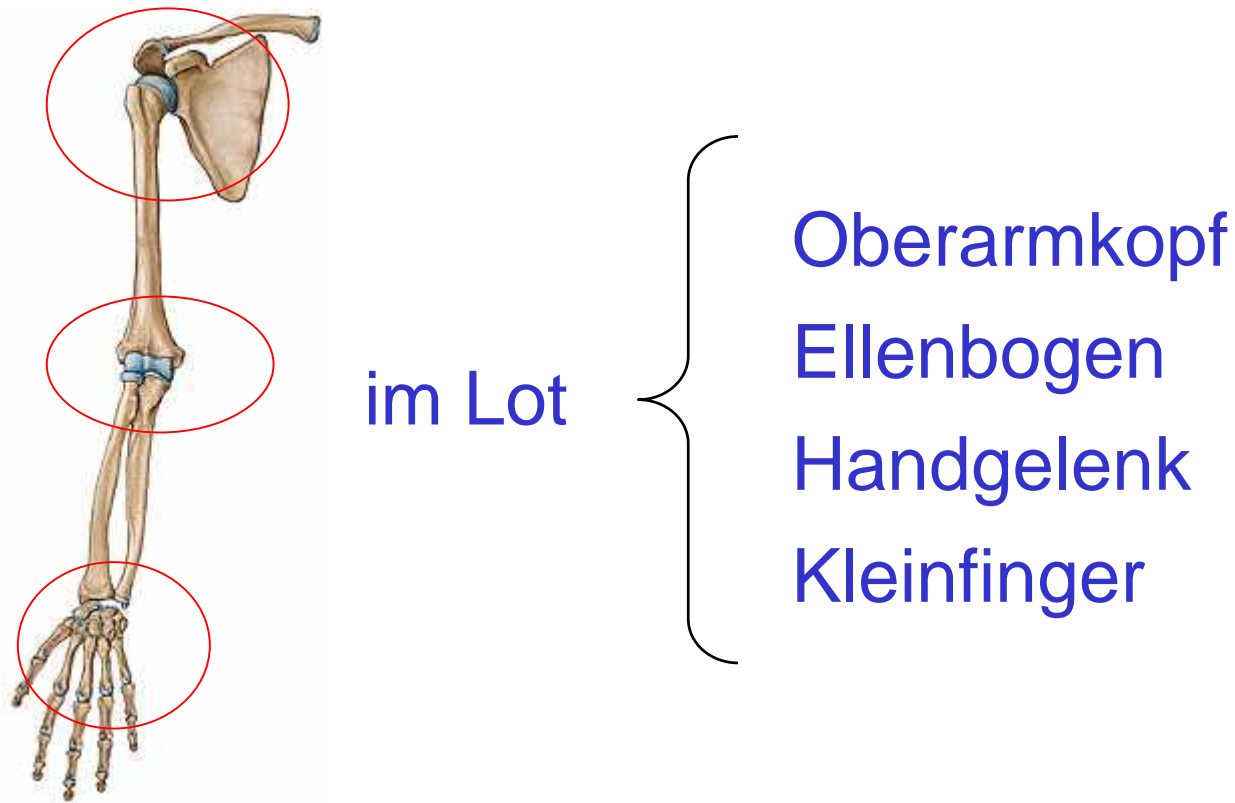
Fuß

im Lot



Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Zentrieren der Schultergelenke



Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Tipps und Tricks zur Reduzierung der Belastungen im Rettungsdienst

Packen wir es an!

