



Vital Gesunder Rücken

Kursangebote
zur Stärkung der
Rückengesundheit

2|



>> **Wer** kennt es nicht, das Stechen und Ziehen im Rücken, das nicht nachlassen will. 80 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen liegt keine organische Ursache vor. 95 Prozent der Rückenschmerzen sind auf schwache Muskeln, verkürzte und unelastische Bänder oder Probleme mit den Wirbelgelenken zurückzuführen. Übrigens alles Folgen von Bewegungsmangel und Fehlhaltungen! Häufig sind es auch seelische Belastungen, die Nacken und Rückenschmerzen zur Folge haben. Kurzum: Wer sich regelmäßig bewegt und in verschiedenen Lebenssituationen die „richtige Haltung“ einnimmt, kann wiederholtes Auftreten von Rückenschmerzen vermeiden.



3|

>> Rückenschulkurse:

- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Entspannung und Stressbewältigung
- Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen
- Koordinationsübungen
- Information

>> Arbeitsplatzberatung (Ergonomie):

Arbeitsplätze können so gestaltet sein, dass sie die Entstehung von Rückenschmerzen begünstigen. Sie können durch ergonomische Maßnahmen aber auch so verändert werden, dass sie den gesunden Rücken stärken. Genau das soll durch die individuelle Arbeitsplatzberatung erreicht werden.

>> Wer kann anfragen?

Vereine, Betriebe, Verbände und Bildungseinrichtungen, die für Interessierte oder für ihre Mitarbeiter/innen **Rückenschulkurse** und/oder **individuelle Arbeitsplatzberatungen** organisieren möchten.

>> Infos:

Stiftung Vital
Tel. 0471 / 409 333 • Fax 0471 / 409 707
E-mail: rueckenschule@stiftungvital.it
www.stiftungvital.it



Vital Schiena sana

Corsi per
il rafforzamento
della schiena

2|

>> **Il mal di schiena** è un disagio che prima o poi colpisce quasi tutti. L'ottanta per cento della popolazione almeno una volta nella vita soffre di rachialgie, ma la buona notizia è che, di solito, la causa di questi disturbi non è organica. È ormai dimostrato, infatti, che il 95 per cento delle rachialgie è prodotto da una muscolatura troppo debole, da legamenti troppo corti o rigidi, o da problemi delle articolazioni vertebrali. Guarda caso, tutte queste sono anche le conseguenze di una carente attività fisica e di stress emotivo. Pertanto, facendo regolarmente esercizio fisico e assumendo una postura corretta, si può prevenire efficacemente il mal di schiena ricorrente.



3|

>> Corsi d'educazione posturale:

- educazione al portamento e al movimento
- conoscenza del proprio corpo
- rilassamento e gestione dello stress
- esercizi di distensione, mobilizzazione e rafforzamento
- esercizi di coordinazione
- informazione

>> Consulenza individuale sul posto di lavoro (ergonomia):

La conformazione dei luoghi di lavoro può provocare il fiorire di dolori dorsali. Adottando delle misure ergonomiche è però possibile modificare la postazione lavorativa in modo che essa contribuisca al rafforzamento della schiena. La consulenza individuale sul luogo di lavoro punta proprio a questo.

>> Chi può informarsi?

Associazioni, aziende e centri di formazione che vogliono organizzare **corsi di educazione posturale** e/o una **consulenza al posto di lavoro** per interessati oppure per i propri dipendenti.

>> Informazioni:

Fondazione Vital
Tel. 0471 / 409 333 • Fax 0471 / 409 707
E-mail: eduposturale@fondazionevital.it
www.fondazionevital.it