

Rückenschmerzen und / oder Arthrose – Das Wichtigste in Kürze

Hintergrund – Muskuloskelettale Beschwerden

Muskuloskelettale Beschwerden verursachen die meisten Arbeitsausfälle und Krankheitskosten für Arbeitgebende. Durch unsere Lebensweise können wir einen grossen präventiven Beitrag leisten, um solche Beschwerden zu verhindern oder zu lindern. Was können wir durch Bewegung und gute Ernährungsgewohnheiten erreichen? Was ist der wissenschaftliche Stand zu präventiven Möglichkeiten gegen Rückenbeschwerden und / oder Arthrose?

Inhalte und Ziele

Im Rahmen dieses Impulsreferates wird aufgezeigt, welchen Einfluss das Bewegungsverhalten und Ernährungsgewohnheiten auf muskuloskelettale Beschwerden haben. Zudem erhalten die Teilnehmenden wertvolle Informationen sowie Tipps und Tricks zur Prävention von gleichwohl wie im Umgang mit Rückenschmerzen und/oder mit Arthrose, welche auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft beruhen.

Zielgruppe:	Nach Absprache
Zeitraumen:	60 Minuten
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitende:	Physiotherapeutin (M. Sc.), Arbeitsplatzberaterin, Ergonomin
Kosten:	Auf Anfrage

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch
www.gsuenderbasel.ch