

Wirbelsäulenscreening

SPEZIFISCHE ZIELE:

Bestimmung und Förderung der Körperhaltung und Rückengesundheit durch geeignete verhaltens- und verhältnisorientierte Bewegungsprogramme bzw. Maßnahmen.

INHALTE:

- Messung der Wirbelsäulenform, Beweglichkeit und Stabilisationsfähigkeit (Haltungskompetenz)
- Berechnung des Spine-Check-Scores als Gesamtergebnis
- Erstellen eines Rücken- und Haltungsportraits
- Ausgabe eines Übungsprogramms mit individuellen Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen
- QR-Code: Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

SPEZIELLE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG:

Die Messung kann wahlweise bei eng anliegender Oberbekleidung oder unmittelbar auf der Haut durchgeführt werden. Die direkte Messung auf der Haut erhöht die Messgenauigkeit.

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

ORGA:

Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V

Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen

Besonderer Hinweis: nicht einsehbarer Raum erforderlich



Wirbelsäulenscreening

HINTERGRUND:

Unsere Wirbelsäule ist tagtäglich mehr oder weniger hohen **Belastungen** ausgesetzt. Oft sind diese monoton (wie etwa beim Sitzen) bzw. einseitig oder hoch (wie etwa bei körperlich fordernden Tätigkeiten). Aufgrund fehlender oder einseitiger Belastungsreize kann es auf Dauer zu einer Beeinträchtigung der Körperhaltung mit vorzeitigem **Wirbelsäulenschleiß** und entsprechenden **Rückenproblemen** kommen.

ABLAUF:

Bei der Messung wird ein Sensor (Medimouse) – ähnlich einer Computermaus – entlang der Wirbelsäule in unterschiedlichen Körperpositionen abgerollt. Auf diese Weise wird das **Wirbelsäulenrelief** abgetastet und ausgewertet. Um eine optimale Messgenauigkeit zu erreichen, wird die Messung unmittelbar auf der Haut empfohlen (ein BH kann weiter getragen werden). Alternativ kann die Messung auch bei eng anliegender Oberbekleidung (Hemd, Bluse etc.) durchgeführt werden. Die Messung ist strahlenfrei und völlig ungefährlich. Die Durchführung erfolgt in aufrecht stehender und nach vorn gebeugter Körperposition. Zusätzlich findet ein kurzer **Stabilisationstest** statt, bei dem das Wirbelsäulenprofil bei nach vorn gestreckten Armen und mit leichten Zusatzgewichten kontrolliert werden soll.

ERGEBNISSE:

Die Teilnehmer erhalten eine differenzierte schriftliche Auswertung mit einem **Rücken- und Haltungsportrait** zu den Wirbelsäulenschwingungen in der Brust- und Lendenwirbelsäule sowie der Stellung des Beckens. Aus dem Haltetest wird ermittelt, wie gut die Körperhaltung individuell stabilisiert werden kann. Entsprechend diesem Portrait werden **individuelle Übungen** zur gezielten Mobilisation, Muskeldehnung, Kräftigung und Stabilisation ausgegeben. Die Übungen sind so ausgerichtet, dass sie **universell in Alltag, Beruf und Freizeit** eingesetzt werden können.

