

DAS RÜCKENKOLLEG

Das Rückenkolleg ist speziell den berufsbedingten Belastungen des Rückens und des Bewegungsapparates von Mitarbeitern aus der professionellen Gesundheits- und Krankenpflege gewidmet.

Im Rückenkolleg wird den Teilnehmern anhand theoretischer und praktischer Inhalte nahegebracht, wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen können. Zielsetzung ist, die Teilnehmer für ein gesundes Alltags- und Berufsleben zu sensibilisieren und das Missverhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung auszugleichen.



INHALTE DES RÜCKENKOLLEGS

- Ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- Arztvortrag
- Physiotherapeutische Befunderhebung
- Individuelle Einzeltherapie mit verschiedenen Behandlungstechniken der Physiotherapie und der Physikalischen Therapie
- Theoretischer und praktischer Unterricht zum Erlernen rückengerechter, individueller, alltags-spezifischer Bewegungsabläufe
- Kraftdiagnostik der Wirbelsäule umspannenden Muskulatur
- Medizinische Trainingstherapie
- Ergonomische Beratung am Arbeitsplatz
- Ernährungsberatung

- Psychologische Betreuung in Einzel- und Gruppengesprächen
- Traditionelle chinesische Medizin (TCM)
- Schulung von rückengerechten, berufs-spezifischen Arbeitsabläufen
- Entspannungstechniken
- Gehschule
- Hilfsmittelberatung (kleine und große Hebe-/Tragehilfen)
- Berufshelfersprechstunde der Berufsgenossenschaften



UNSER TEAM BESTEHT AUS

- Ärzten für Orthopädie, Rehabilitationswesen, manuelle Therapie, Sportmedizin
- Ärzten für Chirurgie / Unfallchirurgie, Physikalische Medizin
- Ärzten für traditionelle chinesische Medizin
- Physiotherapeuten
- Dipl.-Sportlehrern
- Masseuren / med. Bademeistern
- Dipl.-Ökothrophologen
- Dipl.-Psychologen
- Berufshelfern der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

DIE ZIELE DES RÜCKENKOLLEGS

- Reflektion über gesundheitsförderndes Verhalten
- Verbesserung der Gesamtbelastbarkeit (in Alltag und Beruf)
- Bessere Einschätzung der eigenen Belastbarkeit
- Umsetzung individueller, rückenfreundlicher Bewegungsabläufe



UNSER SELBSTVERSTÄNDNIS

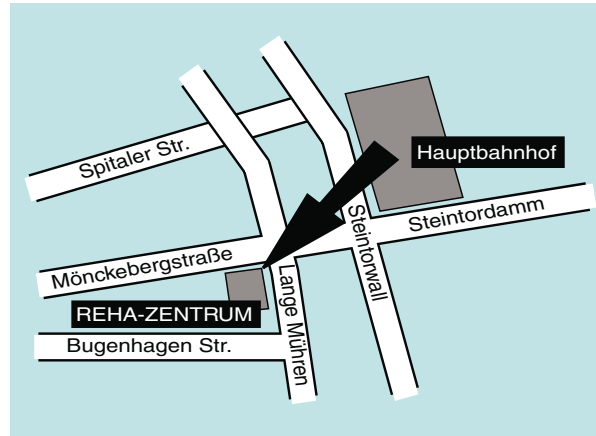
Das berufsgenossenschaftliche Reha-Zentrum City Hamburg steht für Qualität im Bereich der Rehabilitationsmedizin. Daher streben wir die bestmögliche medizinische und therapeutische Versorgung aller Patienten an. Die Würde des Menschen ist der Maßstab unseres Handelns. Daher sind uns Toleranz, Respekt, Ehrlichkeit und Offenheit in unserem täglichen Miteinander sehr wichtig.

IHRE ANSPRECHPARTNER

Dr. H.-J. Beinhorn, Arzt für Orthopädie / manuelle Therapie / Sportmedizin / Rehabilitationswesen
R. Schoop, Ärztin für Chirurgie / Unfallchirurgie
M. Giemsa, Reha-Leiter
Telefon: 040 / 309631-0

Das REHA-ZENTRUM CITY HAMBURG ist eine Einrichtung des Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhauses Hamburg, Ärztlicher Direktor Prof. Dr. Ch. Jürgens, in der Trägerschaft des Berufsgenossenschaftlichen Vereins für Heilbehandlung Hamburg e.V.

SO FINDEN SIE ZU UNS



Verkehrsverbindungen:

Das REHA-ZENTRUM CITY HAMBURG ist bequem mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Schwerbehinderten-Parkplätze befinden sich direkt vor dem Eingang. Weitere Parkmöglichkeiten gegen Gebühr im Parkhaus vorhanden. Vom Eingang Lange Mühren 1 (Ecke Mönckebergstraße) fahren rollstuhlgerechte Aufzüge direkt ins 7. Obergeschoss des Reha-Zentrums.

REHA ZENTRUM CITY HAMBURG



DAS RÜCKENKOLLEG

FORUM ZUR RÜCKENGESUNDHEIT
IN BERUF UND ALLTAG



BG REHA-ZENTRUM CITY HAMBURG

Lange Mühren 1, 20095 Hamburg
Telefon 040 30 96 31-0
FAX 040 33 52 24

e-mail: rzh@buk-hamburg.de
www.buk-hamburg.de

Öffnungszeiten: tägl. 7:30 – 19:00 Uhr



Berufsgenossenschaftlicher
Verein für Heilbehandlung
Hamburg e.V.
Berufsgenossenschaftliches
Unfallkrankenhaus
Hamburg