

Online-Seminare

zum Tag der Rückengesundheit



Datum

15. März 2021



Veranstalter

Rückeninstitut der
Schön Klinik Hamburg



Plattform

YouTube Livestream
Keine Anmeldung, keine Kosten

Themen

Rückenschmerzen vorbeugen. Tipps zu Bewegungen und mögliche Übungen



16:30 – 17:10 Uhr



[Link zum Online-Seminar](#)



Referent: Jan Winter

(leitender Physiotherapeut des Therapie-
und Trainingszentrums Schön Klinik)

Rückenschmerzen vorbeugen, das sollten Sie wissen

- Muskeln, Bänder, Bandscheiben optimal nutzen
- Bewegung – aber richtig
- Belastung steuern
- Erholung und Entspannung einbauen
- Ergonomisch arbeiten
- Keine Angst vor Rückenschmerz
- Wir klären auf: die bekanntesten Rücken-Irrtümer
- Plus interaktive Übungen

Rückenschmerzen. Wissenswertes für den Arztbesuch



17:20 – 18:00 Uhr



[Link zum Online-Seminar](#)



Referent: Dr. med. Jens Lohmann

(Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie)

Diagnostik und Behandlung

- Wann gehe ich zum Arzt?
- Welche Untersuchungen werden empfohlen?
- Welche Therapien gibt es?

Rückenschmerzen: Wie komme ich wieder in Bewegung?



18:15 – 18:45 Uhr



[Link zum Online-Seminar](#)



Referent: Jan Winter

(leitender Physiotherapeut des Therapie-
und Trainingszentrums Schön Klinik)

Schnell wieder in Bewegung kommen

- Keine Angst haben vor Schmerz oder falschen Haltungen
- Bewegung mit Spaß
- Entspannungsmöglichkeiten im Alltag
- Ergonomisch arbeiten