

RYGGSKOLEN

Hjelp24 HMS ønsker å bidra til at arbeidstakeren øker sin forståelse for riktig belastning av kroppen. Dette gjøres gjennom teori og praksis på Ryggskolen. Målet er å gjøre deltakeren selvhjulpent og motivert til trening etter endt kurs, samt å øke bevisstheten rundt hensiktsmessig kroppsbruk og ergonomi.

Når

- Du ønsker å tilby dine ansatte som er eller står i fare for å bli sykmeldte, en systematisk oppfølging i gruppe
- Du ønsker å redusere og forebygge muskel- og skjelettplager blant de ansatte
- Du ønsker å bevisstgjøre de ansatte på riktig kroppsbruk
- Du ønsker å motivere de ansatte til fysisk aktivitet
- Du ønsker å øke de ansattes effektivitet i bedriften

Hvordan

- Deltakerne følges opp i grupper på opptil 10 deltakere
- Gruppen kan bestå av ansatte fra en bedrift eller ulike bedrifter
- Samlingene varer 60 minutter, 2 ganger i uka over 5 uker
- 2 oppfølgingssamlinger etter 2 måneder
- Fysioterapeut leder gruppen
- Innhold på samlingene er:
 - Riktig bruk av kroppen på jobb og i fritid
 - Bevegelighetstrening
 - Generell styrketrening
 - Stabiliserende øvelser for rygg og mage
 - Avspenningsøvelser for hele kroppen
 - Stress/stressmestring og plager i muskler og ledd

Hvor

- Kurset kan legges til egnede lokaler hos bedriften eller i treningssal hos Hjelp24 HMS.