

#KINDERZORG

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN IN DE KINDEROPVANG

### HOE RUGKLACHTEN BIJ ZWARE EN SCHIJNBAAR MINDER ZWARE BELASTING VOORKOMEN

PRIJS ONBEKEND

## OMSCHRIJVING

### Introductie

*Ruglijden* is een van de meest voorkomende vormen van pijn in onze huidige maatschappij. 80% van de bevolking ondervindt ooit last van de rug. Nochtans zijn de meeste rugklachten zo te voorkomen als je weet hoe je jouw rug moet verzorgen.

In deze opleiding krijg je inzicht in het functioneren van je rug bij zware en schijnbaar minder zware belasting. Je leert wat je kunt doen om rugklachten te voorkomen en maakt kennis met verschillende **rugsparende technieken**.

Daarnaast krijg je tal van praktische tips om jouw rug op een goede manier te ontlasten.

### Wat kent men na het volgen van deze opleiding?

Na deze opleiding ken je alle tricks en tips om je rug te ontlasten.

Je kunt ook jouw infrastructuur aanpassen aan de beste normen voor je rug.

### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Uitbaters en medewerkers van kinderopvangcentra, onthaalouders, onderwijzend personeel.

## PROGRAMMA

- Opbouw en werking van de rug
- Rugklachten
- Tiltechnieken
- Zittechnieken
- Stretching en tonificatie oefeningen van de juiste spiergroepen
- Preventie
- Normen voor handeling en werkhouding:
  - Voor bedden
  - Voor het aankleedtafeltje
  - Voor de sanitaire ruimte
  - Voor zitmeubels
  - Voor parken (boxen)
  - Voor de keuken- en wasruimte
  - Voor buiten

## PRAKTISCH

### ANDERE MOGELIJKE LOCATIES:

Lesdata voor Kortrijk vanaf maandag 12/06/2023

Locatie

Contact

Syntra West Kortrijk

T: 078/353 653

<b>Datum</b>	<b>Startuur</b>	<b>Einduur</b>	Doorniksesteenweg 220 8500 Kortrijk	Sofie@syntrawest.be
maandag 12/06/2023	13:00	16:30		

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.