

## Ausgleich und Selbsttherapie am Arbeitsplatz mit JUST-FIVE®-Atem-Bewegungstherapie

Die zahnärztliche Tätigkeit ist aufgrund der besonderen Arbeitsbedingungen ein harter Beruf. Sie ist geprägt durch ständiges und meist dauerhaft falsches Sitzen. Lediglich kurze Bewegungen wechseln sich ab mit meist lang anhaltender, statischer Muskel-Haltearbeit. Diese einseitige Arbeitsweise führt sehr oft zu Fehlhaltungen und teilweise ernsten Beschwerden vieler betroffener im zahnärztlichen Team. Enorm wichtig für alle ist aber den „Produktionsfaktor Gesundheit“ zu pflegen und zu erhalten.

Viele Beschäftigte in der Zahnarztpraxis kennen das: chronische und akute Verspannungen, Schmerzen ziehen in den Nacken und in den Abhaltearm, das rechte Hüftgelenk macht Schwierigkeiten und des öfteren zwickt der Ischias uvm. Mit der JUST-FIVE® Therapie können Sie in vielen dieser Fälle sich selbst und vor allem sofort helfen.

Die Fa. Ergo-Move, Frankfurt am Main, bietet hierzu für Zahnärzte und -innen, Assistenz und Zahntechniker das Seminar „Ausgleich und Selbsttherapie am Arbeitsplatz mit JUST-FIVE®-Atem-Bewegungstherapie“ an. JUST-FIVE® ist eine sanfte Methode, bei der in beschwerdefreien Positionen behandelt bzw. geübt wird.

Nach dem Seminar können Sie am Arbeitsplatz sofort selbst Ihre Verspannungen und Beschwerden lindern oder beseitigen und gezielt die entsprechenden Muskeln aktivieren.

Sie erlernen zielgerichtete Haltungen und Bewegungen, verbunden mit einer speziellen Intervall-Atemtechnik. Elemente der Osteopathie, Atemtherapie und Muskelaufbau-gymnastik ermöglichen ein Wirkspektrum, das den gesamten Bewegungsapparat umfasst. Darunter fallen vor allem Schmerzen und Blockaden in und an der Wirbelsäule, ausstrahlende Schmerzen in Arme und Beine sowie Beschwerden an Gelenken.

Die Inhalte des Seminars sind im Einzelnen:

- Erläuterung und Übung der einzelnen Elemente der JUST-FIVE®-Methode
- Zusammenhänge mit anderen Therapie- und Trainingsmethoden
- Grundlegende anatomische und physiologische Zusammenhänge
- Ausgesuchte JUST-FIVE®-Anwendungen
- Konkrete Anwendungen für die Beschwerdebilder der Teilnehmer

### *Seminardaten*

- Zielgruppe: Mitarbeiter in Zahnarztpraxen (Behandler, Assistenz, DH, ZMV, ZMF, ZT)
- Teilnehmerzahl: max. 15
- Umfang: Tageskurs 9 bis 17 Uhr; 2 x Halbtageskurse 9 bis 13 Uhr
- Fortbildungspunkte: 9 bzw. 5 gemäß BZÄK / DGZMK
- Seminarraum: Seminarraum (Wartezimmer o. ä.)
- Sonstiges: TN sollten bequeme Kleidung tragen, evtl. Liegematten mitbringen
- Investition: auf Anfrage
- Referent: Kaprel Demircioglu (Ergonomie Instruktor und JUST-FIVE Trainer)