

## Das Rückenbuch fürs OP-Personal

Im OP steht der Patient an erster Stelle. Leider vergisst das Personal dabei oft seine eigene Gesundheit, die großen Belastungen ausgesetzt ist, vor allem durch schweres Heben, Tragen und stundenlanges Stehen.

Die Autoren dieses Buches arbeiten seit vielen Jahren zum Themenkomplex der „Rückengerechten Arbeitsweise“. Aus der Fülle ihrer Schulungen, Beratungen und Erfahrungen haben sie ein kompaktes Werk geschaffen, das jeder OP-Mitarbeiter beherzigen sollte.

Sie zeigen, wie arbeitsbedingte Belastungen durch geeignete Konzepte, Techniken und kleine Hilfsmittel reduziert werden können und erläutern die Bedeutung der Ergonomie im OP anhand von Praxisbeispielen.

Komplettiert wird das Buch durch Übungen, die sich im Alltag – sogar während der Arbeit – durchführen lassen und den Rücken ganz erheblich entlasten.

Richtig belasten

Konsequent entlasten

Rückenübungen für den Alltag

### Die Autoren

Angelika Ammann ist Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Gesundheitswissenschaftlerin (Master of Public Health MPH). Sie führt seit fast 20 Jahren Fortbildungen zum Thema „Rückengerechte Arbeitsweise“ in Einrichtungen des Gesundheitswesens und in Ausbildungsstätten in der Pflege durch.

Tim Ammann ist diplomierter Sportwissenschaftler. Er war bereits während seines Studiums in verschiedenen Einrichtungen für die Betreuung von Rehabilitationsmaßnahmen verantwortlich. Seit 2010 arbeitet er als Gesundheitsberater beim Institut für Gesundheit und Management (IfG).

ISBN 978-3-89993-250-8



9 783899 932508

Ammann Rückengerechtes Arbeiten im OP

PFLEGE



PFLEGE

Angelika Ammann | Tim Ammann

# Rückengerechtes Arbeiten im OP

Leitfaden für eine gesundheitsfördernde Arbeitsweise



schlütersche