

11. DEZ

Fortbildungspunkte: 8



Manfred Just

Am Ries 6

91301 Forchheim

Fr., 11. Dez. 2009,
14.00 bis 18.00 Uhr
und

Sa., 12. Dez. 2009,
09.00 bis 13.00 Uhr

Vortragsraum

Kurs-Nr.: 09148

Teilnehmergebühr:

€ 300,00

und

€ 150,00

für die Praxismitarbeiterin
(ZFA)

Prävention und Selbsthilfe am Arbeitsplatz

Beschwerdefreiheit für das zahnärztliche Team durch Just-Five

Zur Person des Kursleiters

Manfred Just, (1954), Sport- und Wirtschaftswissenschaftler, Ergonomieberater, Managementtrainer, Ausbilder für Referenten im Gesundheitsbereich.

Seit 1985 bundesweit und international im Rahmen von Vorträgen, Seminaren und Beratungsaufträgen auf dem Gebiet Ergonomie und Gesundheitsprophylaxe tätig mit dem Schwerpunkt „besonders gefährdete Berufsgruppen“ (z. B. Beschäftigte an Bildschirmarbeitsplätzen, Zahnärzte und Zahnarztpersonal, Friseure, Krankenpfleger).

Leiter des 1996 gegründeten „JUST-Institut für Gesundheit & Management“, welches ein breit gefächertes Programm an Seminarbausteinen, Beratungen, Einzeltrainings und mehr im Bereich Ergonomie am Arbeitsplatz und Schmerztherapie anbietet.

Zusammen mit seinem Partner Dr. med. Werner Jungkunz (Arzt mit Schwerpunkt Osteopathische Medizin und Sportmedizin, Sportlehrer) hat er die Selbsttherapiemethode „JUST-FIVE“ speziell für den Einsatz in der Arbeitswelt entwickelt.

Manfred Just ist gleichzeitig Autor zahlreicher Fachartikel und mehrerer Fachbücher zum Themenkreis Ergonomie und Selbsttherapie.

Zur Themenstellung

JUST-FIVE – wozu?

Viele Patienten leiden beim Zahnarztbesuch nicht nur unter Zahnschmerzen. Häufig kommen Beschwerden im Becken- und Hüftbereich, in der Halswirbelsäule, im Kiefergelenk usw. dazu. Oft ist daher die eigentlich notwendige Behandlungsposition mit lang dauernder Kieferöffnung nicht lange, manchmal gar nicht möglich.

Die Konsequenz für viele Behandlungsteams: Das Arbeiten wird erschwert, die „Zwangshaltungen“ Torquierung des Oberkörpers oder Abspreizen der Arme sind die Regel. Dabei entstehen Schmerzen in Rücken, Schultern, Nacken, Kopf, Hüfte, Ausstrahlungen in Arme und Beine und mehr.

Mit dem Konzept „JUST-FIVE“ ist es möglich, viele dieser Beschwerden selbst, sofort und ohne Nebenwirkungen zu verhindern oder sofort zu lindern und auch Patienten kurzfristig „behandlungsfähig“ zu machen.

Seminarziel

Nach dem Seminar können Sie vor und bei der Behandlung sofort und ohne „Wartezeit“ selbst Verspannungen bzw. Beschwerden verhindern oder beseitigen. Sie erlernen zielgerichtete Haltungen und Bewegungen, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik nach der JUST-FIVE-Methode.

JUST-FIVE ist eine Verknüpfung von therapeutischen Elementen wie Osteopathie, Atemtechnik und Muskelentspannungstechnik mit Methoden des Muskelaufbautrainings (isometrisches Training, Mobilisation). Das Wirkungsspektrum umfasst den gesamten Bewegungsapparat und bestimmte Organfunktionen. Darunter fallen vor allem Schmerzen und Blockaden in und an der Wirbelsäule, ausstrahlende Schmerzen in Arme und Beine und Beschwerden an Gelenken.

Programm

- Erläuterung und Übung der einzelnen Elemente der Methode JUST-FIVE (spezielle Intervallatmung, Gegenposition, Bewegungsebenen, fünf Durchführungsschritte)
- Grundlegende anatomische und physiologische Zusammenhänge
- Einblick in andere Therapien und Methoden (z. B. „Schütteltechnik“, Muskelenergietechnik, sanfte Akupunkturmethoden)
- Ausgesuchte JUST-FIVE-Anwendungen mit Schwerpunkt zahnärztlicher Arbeitspaltz in Theorie und Praxis
- Konkrete Anwendungen für die Beschwerdebilder der Teilnehmer

Besondere Hinweise

JUST-FIVE ist eine sanfte Methode, bei der in beschwerdefreien Positionen behandelt wird. Eine Verbesserung des momentanen Gesundheitszustandes ist meist nach wenigen Minuten spürbar. Empfohlen wird ein zusätzlicher Besuch des Seminars „Ergonomisches Arbeiten“, um die Ursachen obiger Symptome zu beseitigen.

Verantwortlich für Planung und Ablauf

Dr. med. habil. Dr. Georg Arentowicz