



Einladung zur 502. Arbeitssitzung

- Termin:** Montag, 2. Dezember 2019
- Ort:** Zahnärztehaus Stuttgart, Albstadtweg 9, 70567 S-Möhringen
- Zeit:** Beginn 19.30 Uhr c.t.
(Bewertet mit 3 Fortbildungspunkten)
- Thema:** Nur wer sich bewegt, wird was bewegen!
Den Gesundheitsrisiken des Zahnarztes aktiv begegnen
- Referent:** PD. Dr. rer. biol. hum. Simon von Stengel, Erlangen

Kurzinhalt:

Die zahnärztliche Berufsausübung ist charakterisiert durch Bewegungsmangel bei teils einseitigen körperlichen Zwangshaltungen. Dies führt langfristig zu negativen Auswirkungen auf den Bewegungsapparat, die gekennzeichnet sind durch eine Reduktion der Muskelkraft und -masse bei gleichzeitigen myofascialen Verkürzungen. Durch den Bewegungsmangel sinkt ferner die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und entsprechende Risikofaktoren werden begünstigt. Besonders häufig resultiert die Arbeitsplatzbelastung des Zahnarztberufes in Beschwerden des Bewegungsapparates, die nicht selten sogar zum Arbeitsausfall führen. Eine im Hinblick auf die Ergonomie optimierte Gestaltung der Arbeitsprozesse ist sehr wichtig, allerdings nicht ausreichend um Beschwerden und gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Richtig wirksam ist ein gezielter körperlicher Ausgleich, der die einseitige Belastung zu kompensieren vermag und insgesamt die Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit erhöht.

In seinem Vortrag stellt PD Dr. Simon von Stengel die Grundlagen der Thematik dar. Ferner erläutert er in Form von leicht umsetzbaren Tipps, mit welchen spezifischen Übungen für zwischendurch Sie beschwerdefrei und mit besserer Laune durch lange Arbeitstage kommen. Insbesondere erfahren Sie, wie Sie langfristig durch ein spezifisches Training Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen, um sich so einen Schutzpanzer vor Rückenschmerzen und Zivilisationskrankheiten zuzulegen. Damit die zahnärztliche Tätigkeit ein Leben lang beschwerdefrei und mit mehr Freude praktizieren werden kann.

Vita:

Priv.-Doz. Dr. rer. biol. hum. Simon von Stengel hat nach einer Ausbildung zum Physiotherapeuten ein Studium zum Diplom Sportwissenschaftler absolviert. Danach promovierte er in der medizinischen Fakultät zum Doktor der Humanbiologie, bevor er sich in der philosophischen Fakultät habilitierte und die Lehrbefähigung im Fach Sportwissenschaft erhielt. Simon von Stengel forscht und lehrt als akademischer Oberrat an der Universität Erlangen-Nürnberg in der Medizinischen Fakultät, wobei sein Arbeitsschwerpunkt der Bereich „Bewegung und Gesundheit“ darstellt. Im Rahmen seiner Arbeit hat er inzwischen weit über 100 wissenschaftliche Artikel veröffentlicht. Der Buchautor und Sportler von Stengel, übersetzt wissenschaftliches Wissen in leicht umsetzbare Tipps zur Optimierung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit.