



Edition: 1. Auflage 2020  
Cover: Amary Box, Laufzeit: 38 Min.  
ISBN: 978-3-86867-401-9  
Stock No.: 30243  
Published: June 2020

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Product information

**Authors:** Peter Fischer  
**Title:** 10 Rücken-Fit-Basics für das zahnärztliche Team  
**Subtitle:** 10 einfache Schritte für Ihre dauerhafte Rückengesundheit  
**Short text:**

**Alle Filme der DVD können Sie auch ohne Abspielgerät online schauen – ein Zugangscode ist enthalten!**

Sie haben keine Lust, nach einem Behandlungstag viele Übungen für Ihre Wirbelsäule zu machen, und wollen trotzdem fit bleiben? Sie können diesem Ziel einen guten Schritt näherkommen, wenn Sie die Rücken-Fit-Basics dieser DVD anwenden. Setzen Sie jede Woche einen Schritt des Rücken-Fit-Programms in Ihrem Behandlungsalltag um, dann lösen sich viele haltungsbedingte Probleme von allein oder entstehen erst gar nicht. Die DVD enthält 38 Minuten Filmmaterial zu 10 Rücken-Fit-Basics, mit denen Zahnärzt\*innen und zahnmedizinische Fachangestellte ihre Rückengesundheit im Praxisalltag verbessern und erhalten können:

- Neutraler Bewegungsspielraum
- Der passende Arbeitsstuhl
- Rückengerechte Einstellung der Behandlungseinheit
- Minimales Drehmoment
- Abstützung der Hände und manuelle Einstellung des Patientenkopfs
- Dynamische Haltung, Pausen und Abwechslung
- Entspannung
- Feedback durch Kollegen, Physiotherapeuten, Lupenbrille, Selbsttests oder einen Haltungstrainer
- Gutes Equipment
- Gut zu sich und anderen sein

Außerdem erhalten Sie einen Zugangscode, der Sie berechtigt, alle Videos auch ohne Abspielgerät (DVD-Player u. a.) online auf der Website [www.zahnarzt-rueckenfit.de](http://www.zahnarzt-rueckenfit.de) anzuschauen.

**Categories:** Dental Team, Physiotherapy, Guide Health & Medical Science