

# Digitales Haltungs- und Verspannungsscreening

Das digitale Haltungs- und Verspannungsscreenings ist ein speziell für die Zielgruppe mit Belastungen im Bereich des Muskel-Skelett Systems designte Software, welche als Web-Applikation zugänglich gemacht wird. Die Teilnehmer/Innen bewerten hierbei subjektiv Schmerzzustände in einzelnen Körperregionen. Die Web-App ermöglicht es, den gefühlten Trainingseffekt zu visualisieren - als Grundlage für die Überzeugung, dass Bewegung Sinn macht - insbesondere in der mittelfristigen Anwendung.

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung des Screenings
- Screening: Die einzelnen Schmerzregionen des/r Teilnehmenden werden besprochen und aufgezeigt
- Beratungsgespräch/ Handlungsempfehlungen für die Vermeidung und Verminderung der Schmerzen in verschiedenen Körperregionen

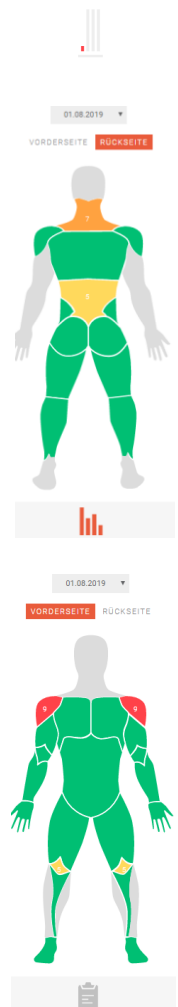
## Umsetzung:

- technische Voraussetzungen: PC/Laptop mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikrofon, alt. Telefon
- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 20 Min. maximale Teilnehmeranzahl pro Tag: 25
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen:

- Die Teilnehmer erlernen und erleben die Effekte ausgleichender und regenerierender Übungen
- Die Messung der subjektiven Befindlichkeit vor und nach den Übungen visualisieren Trainingseffekte
- Das Verlaufsprotokoll identifiziert zielgerichtet die persönlichen Hauptbelastungsbereiche und den Nutzen von dazu passenden Übungen

Deine Schmerzstatistik



**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)