

Functional Movement Screen (FMS)

Der FMS ist ein standardisiertes Testverfahren zur Überprüfung wichtiger konditioneller Fähigkeiten und Erfassung potentieller Verletzungsrisiken sowie ineffizienter Bewegungsmuster.

Die Muskelfunktionsanalyse richtet sich an Mitarbeiter, die eventuelle Schwächen und Defizite im Bewegungsapparat rechtzeitig erkennen und durch individuelle Trainingsempfehlungen beheben wollen.



Inhalte im Überblick

Der Test

- sieben einfache Bewegungsübungen zur Feststellung von Defiziten im Bewegungsfluss und in der Bewegungsökonomie wie bspw. Schonhaltungen oder kompensatorische Bewegungen
- Erhebung und Bewertung des individuellen Muskelfunktionsstatus
- Ermittlung des zutreffenden Scores anhand der sieben Bewegungsübungen und ggf. drei Schmerzprovokationstests

Voraussetzungen

- Erfordert neben Gleichgewicht sowohl Kraft und Beweglichkeit als auch Rumpfkontrolle und Propriozeption
- geeignet für sämtliche Alters- und Leistungsgruppen

Individuelle Gesundheitsberatung

- Besprechung der Ergebnisse mit persönlichen Handlungsempfehlungen
- Früherkennung von Schwachstellen
- Verbesserung der fundamentalen Bewegungsmuster
- Verhaltensregeln und Tipps für den beruflichen Alltag

Nutzen und Ziele

Sie werden ...

- einen detaillierten Einblick in die physische Arbeit des eigenen Bewegungsapparates erhalten,
- individuelle Kompensationsübungen für den Alltag erlangen,
- auf Grundlage der Stuserhebung ggf. weitere arbeitsplatzbezogene Maßnahmen für Ihren Arbeitsplatz planen und umsetzen können.

Umsetzung

Methoden

- individuelle Gesundheitsberatung
- FMS-Testsystem, Übungen, Transferhilfen

Testdauer

- ca. 20 Minuten

Ort

- firmenintern oder in externen Räumlichkeiten

Sie möchten die BGF-Maßnahme in Ihrem Unternehmen durchführen? Setzen Sie sich mit Ihrem ias-Betreuer in Verbindung.

Sie sind noch kein ias-Kunde und haben Interesse an dieser BGF-Maßnahme? Dann schreiben Sie an ias.vertrieb@ias-gruppe.de.