



**Valentin Rosegger** hat langjährige Erfahrung als Physiotherapeut und Researcher im Bereich Bewegungswissenschaften und Evidence Based Medicine. Seit 2016 ist er Herausgeber der Info-Plattform [www.mybackrecovery.com](http://www.mybackrecovery.com) die sich an Menschen mit chronischen Rückenschmerzen richtet und vermittelt Gesundheitskompetenz als Vortragender.

### **Vortragstätigkeit:**

Charité Berlin - Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Physikalische und Rehabilitative Medizin (2023), Orthopädische Klinik der MHH im DIAKOVERE Annastift (2023), Bundesrechenzentrum (2022), Entain (2022), Entain (2021), Böhringer Ingelheim (2021), Raiffeisen Bank International (2020), Bayer (2020), AbbVie (2020), A1 Telekom (2020), Wiener Berufsrettung (2020), Wirtschaftskammer (2019), WeXelerate (2019), Corporate Health Care Management auf Einladung von UNIQA-Österreich (2019), The Future of Health – WineDown Vienna ImpactHub (2018)

### **Tätigkeit im Bereich Bewegungswissenschaften:**

Donau Universität Krems (Department für Integrierte Sensorsysteme, 2017)

Kellner K-H, Le H, Blatnik J, et al. Online Monitoring of Posture for Preventive Medicine Using Low-Cost Inertial Sensors. In: *Wireless Mobile Communication and Healthcare*. Vienna; 2018:67-74. doi:10.1007/978-3-319-98551-0\_8.

St. Pölten University of Applied Sciences:

- Horsak B, Matousek E, Schwärzler E, Schwab C. *Reliability of a Mobile Device to Track the Sagittal Lumbar Spine Posture during Activities of Daily Living.*; 2019.
- Stockreiter N. Usability-study and acceptance analysis of VivaBack's eCoach in comparison to the personal feedback-coaching. 2019.

Pilacek, Robert, and Valentin Rosegger. 2018. "VivaBack-Entwickler Valentin Rosegger Im Gespräch – „Wir Haben Ein 24-Stunden-EKG Für Den Rücken Entwickelt“." *Physiopraxis* 16 (06): 29–31. <https://doi.org/10.1055/a-0587-8768>.

Rosegger, Valentin. 2017. "Back on Bike." *Sportphysio* 05 (02): 89–93. <https://doi.org/10.1055/s-0043-105600>.

### **Aktuelle Vorträge:**

#### **Fachspezifisch:**

Digitalisierung in der Orthopädie, Wearables als Alternative zum MRT bei Rückenschmerzen?

#### **Ergonomie & Homeoffice**

Gesundes Sitzen (Stühle / Stehtische / Verhalten)

Einfache Übungen mit denen Sie gut durch den Alltag kommen

Alles zum Thema Heben (In der Arbeit, im Sport, in der Therapie)

Technik Training – Aktueller Research und seine praktische Anwendung

### **Was Sie unbedingt (!) über Rückenschmerzen wissen sollten**

Rückenschmerzen und Rückengesundheit und warum Ihre Bandscheiben nicht das Problem sind

Das sollten Sie wissen bevor Sie ein MRT oder Röntgen machen lassen

Wegweiser: So finden Sie sich in unserem Gesundheitssystem zurecht

Die effektivsten Therapien

### **Grundlagen für ein ein gesundes Rücken- und Wirbelsäulen Training**

Training verstehen: Anatomische und funktionelle Grundlagen

Becken-Bewegungen als Schlüssel für effektives Kraft- und Flexibilitäts-Training

Die wichtigsten Übungen

Trainingsregeln für sicheres Trainieren

Eigenes Training erstellen

### **Wie Sie Ihren Rücken widerstandsfähiger machen und gesund bleiben**

Progressionen – Die geheime Zutat für einen starken Rücken

Praktische Beispiele

Trainingspläne an Ihre persönlichen Ziele und Ihren Lifestyle anpassen