

Bundesverband deutscher Rückenschulen

A. Allgemeine formale und methodische Kriterien			
1. Ist ein programmatischer Aufbau des Konzepts erkennbar?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
2. Wie detailliert ist der Aufbau des Angebots beschrieben?	<input type="checkbox"/> grob/schematisch <input checked="" type="checkbox"/> detailliert für jede Kurseinheit <input type="checkbox"/> Erläuterung der Zusammenhänge zwischen den Einheiten	0 2 4	2
3. Wird die Zielgruppe spezifiziert? (Alter, Indikationen/ Kontraindikationen, berufliche Belastung etc.)	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
4. Werden Zielsetzungen und Aufbau des Angebots theoretisch begründet?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
5. Sind die Zielsetzungen des Kurses spezifiziert?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, global (z.B. nur Schmerzreduktion) <input checked="" type="checkbox"/> ja, spezifiziert für Verhaltens-/Handlungs-/Lern-ebenen	0 1 2	2
6. Sind Zielsetzungen für die einzelnen Kursstunden formuliert?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
7. Werden die Inhalte einzelner Kursstunden thematisiert und dargestellt?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1

8. Gibt es einen formulierten Bezug	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, allgemein konzeptbezogen <input checked="" type="checkbox"/> ja, spezifisch in Bezug zu den Kursstunden	0 1 2	2
9. Werden Bezüge zu der für die Zielgruppe und Zielsetzung vorhandenen wissenschaftlichen Literatur hergestellt?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja, global <input type="checkbox"/> ja, spezifisch	0 1 2	1
10. Werden methodisch-didaktische Erläuterungen/Empfehlungen für die Durchführung des Angebots gegeben?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, global <input checked="" type="checkbox"/> ja, ziel- und inhalts-spezifisch	0 1 2	2
Summe			14

B. Kriterien in Bezug auf Gesundheitsressourcen			
B. 1 Physische Ressourcen			
1. Enthält das Konzept Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der Ausdauer?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
2. Enthält das Konzept Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der Kraft?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
3. Enthält das Konzept Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1

4. Enthält das Konzept Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der Koordination?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
5. Enthält das Konzept Übungs- und Trainingsformen zur Verbesserung der (muskulären) Entspannungsfähigkeit?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
6. Werden Angaben zu Belastungsdosierung und Belastungsanpassung gemacht?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja	0 1	1
Summe			6

B. 2 Psychosoziale Gesundheitsressourcen			
1. Werden motorische Kompetenzen zur Durchführung selbstgesteuerter gesundheitssportlicher Aktivitäten vermittelt?	<input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, allgemein beschrieben <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	0
2. Werden Maßnahmen zur Vermittlung von Selbststeuerung und Selbstbeobachtung der Klienten eingesetzt?	<input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, allgemein beschrieben <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	0
3. Werden Gruppenprozesse aktiv genutzt bzw. initiiert? (z.B. Gemeinschaftsaufgaben, kooperative Übungsformen etc.)	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja, allgemein beschrieben <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	1

4. Werden Informationen zum Aufbau von Handlungswissen vermittelt? (z.B. Informationen zu Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten, Hinweise zur Durchführung von Training, Praxisinformationen etc.)	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja, allgemein beschrieben <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	1
5. Werden Informationen zum Aufbau von Wirkungswissen vermittelt? (z.B. zu Trainingswirkungen, Gesundheitswirkungen etc.)	<input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, allgemein beschrieben <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	0
6. Werden Informationen zum Aufbau von Hintergrundwissen vermittelt? (z.B. Informationen zur Rolle körperlicher Aktivität, Risikofaktoren, Bewegungsmangel, Umgang mit Missbefinden/Schmerz etc.)	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja, allgemein beschrieben <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	1
7. Werden die Teilnehmer bei der Erarbeitung von Wissen aktiv einbezogen (induktives Vorgehen)?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, allgemein beschrieben <input checked="" type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	2
8. Werden Inhalte und Methoden zur Herstellung von positivem emotionalem Erleben eingesetzt? (Spielformen, Bewegung zu Musik, Rhythmisierungen etc.)	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja, allgemein beschrieben <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	1
Summe			7

C. Teilnehmerunterlagen, -materialien			
1. Liegen Materialien für jede Kursstunde vor?	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> sollen verwendet werden <input checked="" type="checkbox"/> liegen vor	0 1 2	2
2. Werden Materialien zur Anregung von Selbsttätigkeit und Selbstbeobachtung bzw. zur Unterstützung von Selbstwirksamkeitserfahrungen verwendet? (z.B. Hinweise zur Trainingsgestaltung, Selbstbeobachtungsbögen etc.)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> sollen verwendet werden <input checked="" type="checkbox"/> liegen vor	0 1 2	2
3. Werden Materialien zum Aufbau von Handlungswissen verwendet? (z.B. Übungssammlungen, Trainingsanweisungen, Praxisinformationen etc.)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> sollen verwendet werden <input checked="" type="checkbox"/> liegen vor	0 1 2	2
4. Werden Materialien zum Aufbau von Wirkungswissen verwendet? (z.B. Materialien zu Trainingswirkungen, Gesundheitswirkungen etc.)	<input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> sollen verwendet werden <input type="checkbox"/> liegen vor	0 1 2	0
5. Werden Materialien zum Aufbau von Hintergrundwissen verwendet? (z.B. Materialien zur Rolle körperlicher Aktivität, Risikofaktoren, Bewegungsmangel, Umgang mit Missbefinden/Schmerz etc.)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> sollen verwendet werden <input checked="" type="checkbox"/> liegen vor	0 1 2	2
Summe			8

D. Berücksichtigung rüchenspezifischer Aspekte			
1. Geht die Vermittlung von theoretischen Hintergründen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und die Beschreibung von somatischen Pathomechanismen hinaus?	<input type="checkbox"/> nein <input checked="" type="checkbox"/> ja, allgemein erkennbar <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	1
2. Stehen „potenzielle“ Risikobelastungen wie Bücken, Heben, Sitzen und andere Belastungsformen etc. im Vordergrund der Betrachtung?	<input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	0 2	0
3. Wird im Hinblick auf die rückenbeanspruchenden Bewegungshandlungen (z.B. Alltagsbelastungen) mit der klassischen „richtig/falsch“ - Dichotomie gearbeitet?	<input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	0 2	0
4. Wie werden Entstehungsmöglichkeiten für Rückenschmerz erläutert?	<input type="checkbox"/> somatische Orientierung <input checked="" type="checkbox"/> multimodales Ursachengefüge <input type="checkbox"/> zusätzl. Beschreibung von Chronifizierungsfaktoren	0 2 3	2
5. Werden Wahrnehmung und Bewertung von Schmerz thematisiert?	<input checked="" type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja, allgemeine Hinweise <input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	0 1 2	0

6. Wird das Problem der Schonung und Dekonditionierung bei Rückenschmerz thematisiert?	<input checked="" type="checkbox"/> nein	0	0
	<input type="checkbox"/> ja, allgemeine Hinweise	1	
	<input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	2	
7. Wird die Instrumentalisierung von Schmerz thematisiert (z.B. „sekundärer Krankheitsgewinn“)?	<input checked="" type="checkbox"/> nein	0	0
	<input type="checkbox"/> ja, allgemeine Hinweise	1	
	<input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	2	
8. Wird die Bedeutung der Konditionierung/körperlichen Fitness für die Kontrolle von Haltung und Bewegung thematisiert?	<input type="checkbox"/> nein	0	
	<input checked="" type="checkbox"/> ja, allgemeine Hinweise	1	1
	<input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	2	
9. Werden aktive Bewältigungsstrategien vermittelt? (adäquate Aktivitäten, Entlastungen, Ausgleichsmöglichkeiten, Schmerzbewertung, rückenbezogene Kompetenzen, Aktivität – Konfrontation)	<input checked="" type="checkbox"/> nein	0	0
	<input type="checkbox"/> ja, allgemeine Hinweise	1	
	<input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	2	
10. Werden motorische Kompetenzen im Umgang mit hohen körperlichen Belastungen vermittelt (Bücken, Heben, Tragen, Ziehen, Schieben etc.)?	<input type="checkbox"/> nein	0	
	<input type="checkbox"/> ja, allgemeine Hinweise	1	
	<input checked="" type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	2	2

11. Werden Kompetenzen im Umgang	<input type="checkbox"/> nein	0	
	<input checked="" type="checkbox"/> ja, allgemeine Hinweise	1	1
	<input type="checkbox"/> ja, explizit beschrieben	2	
Summe			7

E. Evaluation			
1. Existiert eine Ergebnisevaluation des Konzepts?	<input checked="" type="checkbox"/> nein	0	0
	<input type="checkbox"/> ja, nicht kontrollierte Studie	2	
	<input type="checkbox"/> ja, kontrollierte Studie	4	
	<input type="checkbox"/> ja, randomisiert kontrollierte Studie	6	
Summe			0
Summe gesamt			42

Auswertung:

Bereich	Mögliche Punktzahl	Erreichte Punktzahl
A	17	14
B1	6	6
B2	16	7
C	10	8
D	23	7
E	6	0
Gesamt	78	42

Autoren:

Material

- a) Kuhnt, U. et al.: Rückenschulmodell des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen: Praxisreihe Rückenschule 1/2004, Hannover 2004
- b) Frohberger C. (Hrsg.). Leitfaden für die präventive/orthopädisch rehabilitative Rückenschule – Wissen-Konzepte-Praxis. Münster 2002

Als Grundlage für die Bewertung wurde das Anfang 2004 veröffentlichte Rückenschulmodell des BdR herangezogen. Das Konzept erreichte bei der Bewertung insgesamt 41 von 78 Punkten. Die nachfolgende Tabelle macht deutlich, dass vor allem bei den Modulen B2 (psychosoziale Ressourcen) und D. (Berücksichtigung rüchenspezifische Aspekte) relativ wenig Punkte erreicht wurden.

Bereich	Mögliche Punktzahl	Erreichte Punktzahl
A	17	14
B1	6	6
B2	16	7
C	10	8
D	23	7
E	6	0
Gesamt	78	42

Erläuterungen

In der Einleitung des Konzepts wird auf alle im Leitfaden der GKV geforderten Kernelemente sowie auf die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Rückeninterventionen Bezug genommen. Neben den Kernzielen des Gesundheitssports (Bös & Brehm 1998, Brehm & Sygusch 2003) werden das HTA-Gutachten von Lühmann et al. (1998) und aktuelle Expertisen zur Prävention von Rückenschmerz (Nachemson & Jonsson 2000, Müller, Lühmann & Raspe 2003) berücksichtigt. Das Konzept wird theoretisch gut begründet und skizziert einen eher multimodalen Ansatz weg von der „klassischen Rückenschule“. Zielgruppe und Zielsetzungen des Kurses bzw. einzelner Stunden sind sehr differenziert beschrieben, die didaktische Aufarbeitung des Konzepts ist hervorragend.

Im Gegensatz zu den eingangs formulierten Grundlagen und Ansprüchen lassen die für die einzelnen Kursstunden beschriebenen Inhalte aber eher eine Orientierung an der „klassischen“ Rückenschule erkennen. So scheinen die typischen Themen wie Sitzen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen, Liegen etc. und die Erarbeitung einer „richtigen“ sog. rüchengesunden Haltung und Bewegung im Vordergrund zu stehen. Als Beispiel dafür sei der in der 6. Stunde thematisierte, in klassischen Rückenschulkonzepten immer wieder postulierte, Zusammenhang zwischen der Art des Bückens, der Bandscheibenbelastung und dem Bandscheibenvorfall genannt. Auch die umfangreichen, didaktisch gut gemachten und in ausreichender Menge für

jede Kurseinheit vorliegenden, Kursmaterialien beziehen sich primär auf die zu korrigierenden Bewegungsmuster und arbeiten anscheinend vorrangig mit der „richtig/falsch“ – Dichotomie.

An den konkret beschriebenen Kursstunden ist z.B. nicht explizit erkennbar

- wie die Teilnehmer lernen, dass Rückenschmerzen in den meisten Fällen keine schwere Erkrankung (z.B. eben kein BS-Vorfall) zugrunde liegt,
- wo die Teilnehmer über typische Bewertungen von Rückenschmerzen aufgeklärt werden,
- wie die Teilnehmer zu mehr Aktivität geführt werden,
- wie die Teilnehmer bei der Ausführung gymnastischer Übungen einbezogen werden bzw.
- wo Selbststeuerungskompetenzen hinsichtlich körperlicher Aktivität aufgebaut werden,
- etc.

Das Thema „körperliche Aktivität in der Freizeit“ bzw. die Hinführung zu Freizeitsportarten wird z.B. erst in der 7. Kursstunde des Aufbaukurses thematisiert.

Neben dem für die Bewertung zugrunde gelegten Einsteigerkonzept existieren Programme für Aufbau- und Trainingskurs. Vor dem Hintergrund des Kernziels „Bindung an gesundheits-sportliche Aktivität“ ist dieser Ansatz eine viel versprechende Basis für spätere sportliche Aktivitäten und in dieser Form, außer beim „Forum Gesunder Rücken“, bei keinem anderen Anbieter erkennbar. Ebenfalls positiv anzumerken ist, dass das Konzept eine Trennung von spezifischen Schwerpunkten wie Kinder, Therapie und Arbeitsplatz für die Rückenschule favorisiert.

Das Konzept des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen ist im Hinblick auf die grundsätzliche Perspektive der Autoren interessant und vielversprechend, da es die geforderten Kernelemente und Grundlagen abdeckt. Leider werden die herausgearbeiteten Erkenntnisse in den Beschreibungen der Kursstunden nicht benannt, eine Übertragung auf die Kursinhalte scheint zu fehlen. Dies war letztlich für die niedrige Punktzahl in den Bereichen „psychosoziale Gesundheitsressourcen“ und „rückenspezifische Aspekte“ ausschlaggebend. Die fehlende Einarbeitung der relevanten Punkte schlägt sich auch in den Teilnehmermaterialien nieder. Diese sind für jede Kursstunde in ausreichender Menge und gut gestaltet vorhanden, sind jedoch stark auf die klassischen Elemente der Rückenschule ausgerichtet und vermitteln den Teilnehmenden wenig Kenntnisse über einen bewegten und gesunden Lebensstil.

Wie bei den meisten untersuchten Konzepten fehlt auch hier eine Ergebnisevaluation.