



Wie können die Ziele der Neuen Rückenschule in der täglichen Praxis erreicht werden? Diese Frage stand im Mittelpunkt des BdR-Workshops am 5. Dezember 2009 in Hannover. Den über 50 Teilnehmern wurden sieben unterschiedliche Themen angeboten.

BdR-Praxisworkshop zur Neuen Rückenschule

ein Beitrag von
Ulrich Kuhnt
BdR Direktorium
Hannover

BdR Vorstandsmitglied Detlef Detjen referierte über die rüchenspezifische Verhältnisprävention in der Arbeitswelt und im privaten Bereich. Schwerpunkte der Arbeitsplatzergo-

Verhältnisprävention –
Dienstleistung für die
Rückenschule

nomie sind die rüchengerechte Gestaltung von Sitzarbeitsplätzen, die z. B. bei Bildschirmarbeit oder Fahrtätigkeiten vorkommen. Zur Vermeidung bzw. Reduzierung von Belastungen bei Hebe- und Tragevorgängen werden Arbeitsmittel, wie z. B. Liftsysteme oder Hubtische eingesetzt. Zur rüchenspezifischen Verhältnisprävention im privaten Bereich zählen u. a. Bettsystem, Sitzmöbel, Schuhwerk und spezielle Sportgeräte. Herr Detjen erläuterte die Hintergründe zum AGR-Gütesiegel und AGR-Fernlehrgang „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention“. Rückenschullehrer erhalten durch den AGR-Newsletter regelmäßig aktuelle Informationen über die Verhältnisprävention.

In vielen Übungsbeispielen gab der Sportlehrer und Erlebnispädagoge Sascha Zein einen Einblick in diese handlungsorientierte Methode, die versucht den Menschen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen zu stellen, um ihn zu eigenverantwortlicher Lebensbewältigung zu befähigen.

Erlebnispädagogische
Elemente – Kennenler-
nen, Vertrauen, Prob-
lem lösen

Das gemeinsame Lösen von Aufgaben in der Gruppe

- fördert gruppensdynamische Prozesse,
- bewegt die Teilnehmer, ohne dass sie es als Bewegung wahrnehmen,
- schult unbewusst das Körpergefühl und
- fördert als Nebeneffekt rüchensfreundliche Bewegungsmuster.

Beispiele:

A. Das Schuhspiel

Jeder Teilnehmer zieht einen Schuh aus und legt ihn in die Mitte auf einen großen Haufen. Auf Kommando greift sich jeder einen Schuh und versucht möglichst schnell dessen Besitzer ausfindig zu machen. Das entstehende Chaos ist gewollt. Nun hat jeder seinen Interviewpartner gefunden und stellt diesen anschließend vor.

B. Mausefalle

Vier Reifen werden so zusammen gebaut, dass sie leicht umfallen können, aber von alleine stehen bleiben. Ein Reifen liegt am Boden, zwei Reifen werden wie ein Dach aufgestellt und ein vierter Reifen wird über das Dach gespannt. Nun muss man versuchen, durch die Reifen durch zu

Aktion Gesunder Rücken e.V

klettern/kriechen. Dabei können unterschiedliche Lösungsvarianten angewendet werden.

C. Evolution



Teilnehmer beim Ching, Chang, Chong

Diese Aufgabe basiert auf dem Spiel „Schere, Stein, Papier = Ching, Chang, Chong“. Jeder der beiden Kontrahenten entscheidet sich für ein Symbol, welches gleichzeitig mit der Hand dargestellt wird. Da jedes Symbol gegen eines der anderen gewinnen und gegen ein anderes verlieren kann, ist der Spielausgang ungewiss. Die „Evolution“ sieht fünf Entwicklungsstadien vor (können beliebig erweitert werden). Alle Beteiligten bewegen sich nach Gewinn oder Verlieren aufwärts oder abwärts in den Entwicklungsstadien.

Die fünf Entwicklungsstadien:

- das Ei: Teilnehmer gehen durch den Raum und formen mit den Händen ein Dreieck über dem Kopf und machen „piebs, piebs“;
- das Huhn: Teilnehmer bewegen die seitlich angewinkelten Arme auf und ab, dabei ertönt ein „gack, gack, gack“;
- der Affe: Teilnehmer stapfen brüllend durch die Gegend und schwingen dabei ihre Arme;
- der Cowboy: Teilnehmer gehen Lasso



Teilnehmer durchlaufen die Evolutionsstadien

Aktion Gesunder Rücken e.V

schwingend durch die Gegend und rufen „Yippi yeah“

- der Gelehrte: Teilnehmer krault sich den Bart und betrachtet das übrige Geschehen.

Dieser Workshop stand im Zeichen von Aktivität, Erlebnis und Freude an der Bewegung. Alle Teilnehmer waren von dem erlebnispädagogischen Ansatz begeistert und äußerten sich positiv über die Übertragungsmöglichkeiten in Rückenschulkurse. Der Workshop wurde von dem Sportpädagogen Sascha Zein aus Feuchtwangen besonders motivierend geleitet.

Der Wandel von der „Klassischen Rückenschule“ zur „Neuen Rückenschule“ zeigt sich nicht nur in den veränderten Zielen und Inhalten, sondern vor allem auch in den angewendeten Methoden. In der Neuen Rückenschule werden die rückenfreundlichen Haltungs- und Bewegungsmuster gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet. Wie diese Methode in der Praxis zur Anwendung kommt, demonstrierte die Physiotherapeutin und Diplom - Sportwissenschaftlerin Rabea Trumpp aus Feuchtwangen am Beispiel des rückenfreundlichen Bückens.

Haltungs- und Bewegungsschulung am Beispiel „Funktionskreis Bücken

Durch den Einsatz der Wahrnehmungsübungen „Der Aufzug“ und „Der Klapptisch“, sollten die Teilnehmer selbst herausfinden, ob sie eher dem horizontalen oder dem vertikalen Bücktyp zu zuordnen sind.

Bei der Übung „Der Aufzug“ stellen sich die Teilnehmer vor, sie wären ein Aufzug. Ihr Rumpf ist die Kabine und diese kann sich im Schacht nur nach oben und unten bewegen. In einer kleinen Geschichte „fährt“ nun der Aufzug in die verschiedenen Etagen. Die Teilnehmer nehmen dabei unterschiedliche Bückpositionen ein und sie werden von der Kursleitung aufgefordert, in ihren Körper bewusst hinein zu spüren.

Bei der zweiten Übung stellen sich die Teilnehmer vor sie wären ein Klapptisch, es ist Essenzeit und sie beginnen den Tisch zu decken. Während des Erzählens einer kleinen Geschichte wird nun die horizontale Bückposition wahrgenommen.

In einer anschließenden so genannten Expertenrunde werden die unterschiedlichen Aspekte der zwei Bücktypen im Gruppengespräch erarbeitet.

Der als Personal-Trainer tätige Sportlehrer Magnus Liepins aus Berlin stellte in einem Praxisworkshop die Sportgeräte Flexibar und XCO-Trainer vor.

Training der motorischen Grundeigenschaften mit Flexibar und XCO-Trainer

Der XCO-Trainer ist die Neuheit auf dem Gebiet Sport, Fitness und Rehabilitation. Er besteht aus einem ca. 30 cm langen, runden Aluminiumbehälter, in dem sich eine ganz spezielle lose Masse befindet. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen des Behälters wird die lose Masse explosiv von einer Seite zur anderen geschleudert. Dadurch entsteht ein so genannter „reaktiver Impact“. Durch den Impact soll das tief liegende Bindegewebe dazu angeregt werden, schneller und vermehrt neue Zellen

Aktion Gesunder Rücken e.V

zu produzieren.

Einsatzmöglichkeiten: Ihre besonderen Trainingseigenschaften beziehen die Geräte aus einem charakteristischen, vom Trainierenden induzierten Schwingungsverhalten. Die Geräte werden in unterschiedlichen Trainingspositionen eingesetzt, wie z. B. dem Zweibeinstand, Einbeinstand, einbeiniger Kniestand, Seitstütz, Sitz auf dem Boden (mit aufgestellten Beinen), Rücken- und Bauchlage oder in der Fortbewegung.



Bewegen mit dem XCO-Trainer

Sie können mit einer oder mit beiden Händen gehalten werden. Darüber hinaus sind Übungen vor, neben, hinter oder über dem Körper möglich.

Wirkungen: Das systematische Training verbessert

- die propriozeptive Leistungsfähigkeit (Sensomotorik),
- die intra- und intermuskuläre Koordination wichtiger haltungsrelevanter Muskelgruppen,
- die spezifische Kraftausdauer für die Rücken- und Bauchmuskulatur, die Schulter- und Beinmuskulatur
- den Gewebe- und Gelenkstoffwechsels, was sich wiederum positiv auf die Rezeptorschwellen und die Schmerzwahrnehmung auswirkt.

Darüber hinaus führt der Einsatz der Sportgeräte zu einer motivationsfördernden Abwechslung und steigert die Freude und den Spaß an der Bewegung.

Kommunikation in der „Neuen Rückenschule“

Nach dem Verständnis der „Neuen Rückenschule“ nimmt der Rückenschullehrer eher die Rolle eines Moderators ein. So zählen zu seinen zentralen Aufgaben die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen, das Fördern von gruppenspezifischen Prozessen sowie das Erreichen von nachhaltigen Verhaltensänderungen. Zur Erfüllung dieser Aufgaben benötigt jeder Kursleiter fundierte Kenntnisse und Fertigkeiten zur Förderung der Kommunikation in einer Gruppe.

Aktion Gesunder Rücken e.V

Der Physiotherapeut Ralf Houfer aus Stolberg erläuterte im Workshop ausführlich das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun. Nach diesem Modell beinhaltet jede Nachricht die vier Aspekte „Sachinhalt“, „Appell“, „Selbstoffenbarung“ und „Beziehung“. Diese vier Aspekte des Senders, treffen auf vier Ohren des Empfängers, die wiederum aus dem „Sach-Ohr“, „Beziehungs-Ohr“, „Selbst-Offenbarungsohr“ und dem „Appell-Ohr“ bestehen.

Der Physiotherapeut und Direktoriumsmitglied im BdR Joachim Fleichaus erklärte in der Einführung des Workshops den Unterschied zwischen „akuten Rückenschmerzen“ und „chronischen Rückenschmerzen“. Danach machte der Referent die Teilnehmer mit dem ganzheitlichen Behandlungsansatz „Rückenbraining“ vertraut. Der Begriff ist eine Wortschöpfung aus „Brain“ und „Training“. Dieses auf der Motivationspsychologie basierende Konzept wird seit mehreren Jahren angewendet und in Seminarleiterausbildungen auch im BdR verbreitet.

Schmerzmanagement –
Übungsbeispiele des
Mentalen Training für
Kurstunden

Praxisbeispiele aus dem
Schmerzbewältigungs-
konzept:

A. Wahrnehmungs- übung „Zitrone“

Der Schweizer Psychiater Auguste Forel erklärt in seiner Lehre, wie gedankliche Vorstellungen vegetative Funktionen auslösen können. Diesen Zusammenhang macht sich die Übung „Zitrone“ zunutze, bei der durch Gedanken Körperfunktionen beeinflusst werden. Die Teilnehmer des Workshops sollten sich vorstellen, wie sie eine Zitrone in Scheiben schneiden und diese in ihren Mund stecken. Jeder erlebte am eigenen Körper, wie der Speichelfluss mental – ohne das tatsächliche Vorhandensein einer Zitrone – ausgelöst werden kann. Diese Übung soll den Teilnehmern in der Rückenschule bewusst machen, dass Gedanken auch das Schmerzgeschehen positiv beeinflussen können.



Joachim Fleichaus in Aktion

B. Metapher „Die Ölwarnleuchte“

Bei diesem Beispiel werden die akuten Rückenschmerzen mit einer Ölwarnleuchte verglichen. Joachim Fleichaus erläuterte den Teilnehmern besonders verständlich, dass Ölmangel im Auto nicht mit dem Überkleben der Kontrollleuchte behoben werden kann. Übertragen auf den Rückenschmerz bedeutet dieses, dass Schmerzen nicht einfach nur durch Schmerzmittel zu beseitigen sind. Rückenschmerzen müssen bei den Wurzeln angepackt werden und diese bestehen sowohl aus körperlichen als auch psycho-sozialen Aspekten.

C. Metapher „Wiese“

Diese Metapher vergleicht die Gedanken rund um den Rückenschmerz mit dem Betreten einer Wiese. Werden im menschlichen Gehirn „Rückenschmerzen“ über einen längeren Zeitraum fortlaufend gedanklich verarbeitet, so besteht die Gefahr eines Schmerzgedächtnisses. Dieser Schmerz hat dann meistens nichts mehr mit dem Rücken zu tun. So kann z. B. allein der Gedanke an den Rücken Schmerzen auslösen. Das Schmerzgedächtnis ist vergleichbar mit dem Trampelpfad auf einer Wiese. Die Grashalme werden durch das häufige, einseitige Betreten dauerhaft niedergetreten. Eine wichtige Praxisempfehlung aus dieser Erkenntnis lautet, „benutze in der Rückenschule möglichst wenig den Begriff **Rückenschmerz**“.

Neue Medien in der Rückenschule Der Sportpädagoge und Direktoriumsmitglied im BdR Ulrich Kuhnt stellte den Teilnehmern neue Medien zur Anwendung in den Kursstunden vor.

Dazu zählten:

- Testbögen zur Rückengesundheit mit den Schwerpunkten „Körperliche Aktivität“ und „Gesundheitssportliche Aktivitäten“
- Übungsprogramme für den Flexibar und den Gymstick
- Spezielle Übungsprogramme zur Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur
- Teilnehmerunterlagen zur Rückenschmerzprävention
- Zehn Empfehlungen zur Förderung der Rückengesundheit

Die Workshopteilnehmer gaben zahlreiche Hinweise zur Optimierung der Medien und beurteilten diese grundsätzlich als sehr wertvoll für die Neue Rückenschule. Die vorgestellten Medien werden in der 2. Auflage des BdR-Rückenschulordners „Präventive Rückenschule“ in der zweiten Jahreshälfte 2010 veröffentlicht.

Ergebnis Die Workshopteilnehmer beurteilten die Inhalte und Methoden der Workshops als sehr positiv und äußerten den Wunsch, dass auch zukünftig derartige Praxisworkshops für Rückenschullehrer angeboten werden. Die Neue Rückenschule nach den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen sei in vielen Bereichen sehr stark theoretisch ausgerichtet, d.h. es fehlt noch an konkreten Konzepten zur Umsetzung der Inhalte in die Praxis. Auf Grund der positiven Erfahrungen mit diesem Workshop, wird sich der BdR e. v. auch zukünftig verstärkt für die Vermittlung von praxisorientierten Konzepten einsetzen.

Im Anschluss an den Workshop fand die Mitgliederversammlung des BdR e. V. statt.
