Multimodal und mehrstufig zur Lebensstilveränderung

Das präventive Rückenschulkonzept des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.

U. Kuhnt

Zusammenfassung
Das präventive Rückenschulkonzept des BdR e. V. beschreibt eine langfristig ausgerichtete Haltungs- und Bewegungsschulung. Die Teilnehmer sollen motiviert werden, das Rückenschulangebot fortlaufend anzunehmen. Zur Erreichung dieses Ziels berücksichtigt das Konzept systematisch die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer. Die besonders qualifizierten Rückenschullehrer verstehen sich nicht nur als Wissensvermittler, sondern vor allem als Moderatoren mit hoher Vorbildfunktion. Adressatengerechte Teilnehmerunterlagen und die konsequent durchgeführte Evaluation ergänzen das bio-psycho-sozial ausgerichtete Konzept.

1. Einleitung

Das vorliegende Konzept beschreibt die *Ziele*, *Inhalte* und *Methodik* von aufeinander aufbauenden Rückenschulkursen. Im Rahmen der Rückenschullehrerfortbildungen für die AOK - Die Gesundheitskasse, den BdR e.V. und den DVGS e.V. wurde dieses Modell in den vergangenen zehn Jahren unter dem Begriff „Drei-Stufen-Lehrplan" der Rückenschule Hannover vorgestellt. Das Modell ist vorrangig ein allgemein ausgerichtetes Präventionsangebot für erwachsene Personen ohne akute und/oder chronische Rückenbeschwerden. Die Kinderrückenschule, die arbeitsplatzbezogenen Rückenschulmaßnahmen und die therapeutische Rückenschule werden in dem Modell nicht behandelt. Für diese Bereiche empfiehlt der BdR gesonderte Konzepte zugrunde zulegen.

Die *multimodale, mehrstufige BdR-Rückenschule* ist bewegungs- und erlebnisorientiert. Sie unterscheidet sich von der „Klassischen Rückenschule" durch den bio-psycho-sozialen Ansatz. Dieser lässt die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Kursteilnehmer in den Vordergrund rücken. Auf das Einüben stereotyper Bewegungsmuster und das Aufstellen von Regeln und Verboten wird verzichtet. Die BdR-Rückenschule dient dem Erreichen des *Kernziels*, die Teilnehmer langfristig an ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm zu binden und sie dabei zu unterstützen, einen *gesundheitsorientierten Lebensstil* führen zu können.
Das Konzept berücksichtigt die Evaluationsstudien und Gutachten zur präventiven Rückenschule, in denen ausdrücklich ein Wandel von der „Klassischen Rückenschule" zur multimodalen Rückenschule nach dem Settingansatz gefordert wird. (LÜHMANN, 1997; RASPE, 2003 unveröffentlicht, Sachverständigenrat für die konzertierte Aktion im Gesundheitswesen, 2001)

2. Die besonderen Kennzeichen des Lehrplans:

Verhaltens- und verhältnispräventive Ziele
Die Rückenschule zielt auf das

- Stärken der physischen und psychosozialen Ressourcen
- Vermindern von Risikofaktoren
- Entwickeln von Fähigkeiten, Selbstkontrolle über die Gesundheit auszuüben
- Binden an ein nachhaltiges, gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten
- Verbessern der Bedingungen zum Erhalt der Gesundheit und des gesundheitsgerechten Bewegungsverhaltens (BREHM 2002).

Von Kopf bis Fuß
Die multimodale Haltungs- und Bewegungsschulung behandelt das *gesamte Bewegungssystem* und beschränkt sich nicht auf die Wirbelsäule. Für die Rückengesundheit ist die Integration der unteren und oberen Extremitäten in das Schulungsprogramm unverzichtbar.

Am Anfang steht die Körperwahrnehmung
Die Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Körpererfahrung bilden die wichtigste Grundlage für das langfristig angelegte, gesundheitsorientierte Bewegungsverhalten. Die Kursteilnehmer (KT) sollen immer wieder ihre individuellen Haltungs- und Bewegungsqualitäten entdecken.

Viel Bewegung – wenig Theorie
Rückenschule soll systematisch die Freude an der Bewegung und an einer guten Körperhaltung steigern. Daher stehen das *dynamische Üben, Trainieren und Spielen* im Vordergrund. Die Theorie wird lernwirksam „spotartig" in die Praxis integriert.

Motivation zur Bewegung – keine Angst vor Bewegung
Der Rückenschulkurs versucht die positiven Wirkungen der Haltungs- und Bewegungsschulung erfahrbar zu machen und vermeidet, die Kursteilnehmer zu verunsichern oder zu verängstigen. Es werden keine dogmenhaften Verbote aufgestellt, sondern genügend Raum für eigene, erlebnisorientierte Erfahrungen gegeben.

Rückenschule ist langfristig ausgerichtet
Das Rückenschulmodell beschreibt die Ziele, Inhalte und Methoden des *Einsteigerkurses, des Fortgeschrittenenkurses* und der sich anschließenden *Trainingskurse*, die über mehrere Jahre von den KT besucht werden können.

Einsatz von besonders qualifizierten Kursleitern
Die Kurse werden ausschließlich von Bewegungsfachkräften mit einer staatlich anerkannten Ausbildung im Bereich Bewegung und einer gültigen Rückenschullizenz nach den Qualitätskriterien des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. eingesetzt. Die Kursleiter werden zeitintensiv in das Programm eingeführt. Der intensive Austausch innerhalb des Referententeams und die kontinuierliche Teilnahme an internen und externen Fortbildungen garantieren die Qualitätssicherung und die fortlaufende Optimierung des Rückenschulangebots.

Qualitätssicherung
Die Qualitätssicherung ist der zentrale Punkt in einer erfolgreich geführten Rückenschule. Sie wird unterschieden in die drei Bereiche: A. die *Strukturqualität*, bei der die Kompetenz der Rückenschulanbieter nachgewiesen wird, B. die *Prozessqualität*, bei der die Durchführungsbestimmungen beschrieben und nachgeprüft werden und C. die *Ergebnisqualität*, bei der der Erfolg des Angebotes kontrolliert wird.

Berücksichtigung von bestimmten Risikofaktoren
Das Lehrplankonzept berücksichtigt bei der Kursgestaltung die *Risikofaktoren für Rückenbeschwerden*, die wissenschaftlich belegt sind. Nach derzeitigem Stand zählen zu den Risikofaktoren vor allem: *soziale* Einflussfaktoren (Schichtzugehörigkeit, Ausbildungsniveau), *psychologische* Einflussfaktoren (Depression, Disstress, Furcht- und Vermeidungsdenken, Katastrophisieren, sexueller und körperlicher Missbrauch), *individuelle* Merkmale (vorangegangene Rückenschmerzen, Rauchen), *arbeitsplatzbezogene* Faktoren (Ganzkörpervibrationen; häufiges Bücken und Drehen; häufiges Heben, Tragen, Schieben, Ziehen; psychosoziale Arbeitsplatzbelastungen, (LINTON 2000; NACHEMSON 2000; RASPE, 2003 unveröffentlicht; WADDEL 2000).

Orientierung an ausgewählten Interventionen
Anhand der Literaturübersicht haben folgende Interventionen die höchste Wahrscheinlichkeit für eine Effektivität und Effizienz bei der Prävention von unspezifischen Rückenbeschwerden: Intensive Rückenschule mit umfangreichem Übungsteil (keine Standardrückenschule), Interventionen zur Einstellungsänderung und Entmedikalisierung von Rückenschmerzen, Bewegung und Training (LAHAD 1994; LINTON 1996; NACHEMSON 2000).

Kooperation mit Ärzten und Physiotherapeuten vor Ort
Die ortsansässigen Ärzte und Physiotherapeuten werden fortlaufend über die Inhalte und die Termine der Kurse informiert. Die aktive Einbindung der Allgemeinmediziner, Arbeitsmediziner, Orthopäden und Sportmediziner hat sich als besonders positiv erwiesen. Erfahrungsgemäß wird das Angebot, eine Probestunde oder einen kompletten Kurs persönlich zu erleben, gern angenommen.

3. Zielgruppe

Die *Zielgruppe* umfasst alle Erwachsenen:

- die bisher keine Rückenbeschwerden hatten,
- die gelegentlich unter Rückenschmerzen leiden, medizinisch untersucht und bei denen typische Verschleißerscheinungen/Fehlstellungen oder muskuläre Dysbalancen diagnostiziert wurden,
- die eine medizinische oder physiotherapeutische Therapie oder Rehabilitation durchlaufen haben und einem Wiederauftreten der Erkrankung vorbeugen möchten,
- die nicht unter akuten Rückenschmerzen leiden,
- die aufgrund z.B. einer osteoporotischen Erkrankung nicht unter starken Schmerzen leiden,
- die keine schwerwiegenden Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems haben,
- die folgende Haltungen und Bewegungsabläufe ohne Schmerzen durchführen können: Stehen, Sitzen, Bücken, Liegen in der Bauch- und Rückenlage, Hinlegen und Aufstehen, zügig gehen,
- die in eine Gruppe integrierbar sind.

Die Rückenschulinteressenten können nach einer individuellen Beratung auswählen zwischen *Einsteiger-, Fortgeschrittenen- und Trainingskursen.* (Die maximale Teilnehmerzahl beträgt für den Einsteigerkurs 15, für den Fortgeschrittenenkurs 18 und für die Trainingskurse 20.)
Wegen des besonderen Verlaufs (episodenhaftes Auftreten) und der hohen Lebenszeitprävalenz von Rückenschmerzen werden in diesem Lehrplan die Präventionsmaßnahmen nicht in das klassische Schema von Primär-, Sekundär und Tertiärprävention eingeordnet.

4. Kursübergreifende Lernziele

Die Kursteilnehmer sollen

- über positive Körpererfahrungen zu einem differenzierten Bewegungsbewusstsein gelangen und ein positives Körperbild entwickeln,
- funktionelle und hierbei insbesondere wirbelsäulen- und gelenkgerechte Bewegungsmuster erlernen und automatisieren,
- ihr Bewegungsverhalten und die damit zusammenhängenden Verhältnisse im Sinne der ganzheitlichen Haltungs- und Bewegungsschulung ändern
- einen Einblick in den multimodalen Ursachenkomplex von Rückenbeschwerden bekommen,
- das Wechselspiel und die Zusammenhänge zwischen körperlich - geistiger Anspannung und Entspannung erfahren,
- die Präventivmaßnahme als ein wohltuendes, spaßbetontes Gruppenangebot erfahren,
- mit Hilfe des funktionellen Trainings und der trainingsbegleitenden Maßnahmen vorhandene muskuläre Dys-

funktionen bzw. Dysbalancen abschwächen oder beheben können,
- die Bedeutung der aufrecht - dynamischen Körperhaltung für die allgemeine Gesundheit erkennen und erfahren sowie
- eine aktive und eigenverantwortliche Haltung zu ihrer Gesundheit entwickeln.

In Bezug auf den Rückenschmerz zielt das Programm
- auf die Vorbeugung des Rückenschmerzes,
- auf das Verhindern des Wiederauftretens von Rückenschmerzen und
- auf das Verhindern des Fortschreitens des Rückenschmerzes bzw. Verhindern der Entwicklung eines chronischen Schmerzsyndroms.

5. Kursübergreifende Inhalte

Die Inhalte der Rückenschule umfassen:

Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

Die Fähigkeit der KT, sich selbst und ihren eigenen Körper in Bezug zur Gruppe und zum Raum zu erleben, den Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung zu erfahren und die unterschiedlichen Qualitäten einer Bewegung zu spüren, sind basisbildende Ziele der Rückenschule. Um nachhaltig das Bewegungsverhalten zu verändern, spielt vorab die *Körperwahrnehmung eine übergeordnete Rolle*. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten erfolgt unter Anwendung verschiedener Therapie- und Bewegungsansätze. Weit verbreitet sind die Bewegungsansätze der Feldenkrais-Methode, des Yoga, der Eutonie und neuerdings auch des Tai Chi Chuan.

Haltungs- und Bewegungsschulung

Dazu zählen die Körperhaltungen Stehen, Sitzen, Liegen und die Bewegungsabläufe Hinsetzen, Aufstehen aus dem Sitzen, Hinlegen, Aufstehen aus dem Liegen, Bücken, Heben, Tragen, Absetzen, Schieben, Ziehen, Gehen, Laufen.

Entspannung und Stressbewältigung

Oberstes Ziel dieses Bausteins der Rückenschule ist es, über die ausgleichende Entspannung zu einem Zustand der mittleren, „eutonischen" Spannung zu kommen. Entspannungsübungen bieten eine gute Möglichkeit, über den Wechsel von körperlicher Anspannung und Entspannung ein Grundprinzip des Lebendigen, nämlich den *rhythmischen Wechsel von Polaritäten*, zu erfahren. Daneben helfen Entspannungsübungen sensibler für den eigenen Körper zu werden, ihn intensiver zu spüren.

Die Stressbewältigung strebt einerseits die Veränderung der stressfördernden Umwelt an und andererseits die Veränderung von stressförderndem Sozialverhalten und stressfördernden psychischen Faktoren.

Dehn- Mobilisations- und Kräftigungsübungen

Zur Anwendung kommen Übungen aus der „Funktionellen Gymnastik". Die speziellen Dehn- und Kräftigungsmethoden basieren auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen (GOTTLOB, 2001; FREIWALD, 2001; WYDRA, 1999). Als sehr positiv und motivierend haben sich Übungsgeräte wie z.B. Fitbälle, Fußwippen, Gymnastikbälle, Kurzhanteln, Therabänder oder Turnstäbe bewährt.

Koordinationsübungen

Zu diesen Übungen gehören vielfältige gymnastische Bewegungsaufgaben, auch nach Musik , die die intra- und intermuskuläre Koordination fördern, Gleichgewichtsübungen, Jonglierübungen mit unterschiedlichen Geräten und Reaktionsübungen. Das propriozeptive Training findet bei der Kursgestaltung besondere Berücksichtigung und ist ein wesentlicher Bestandteil der Rückenschule (RASEV, 1999; STREICHER, 2002).

Freizeitsportarten

Die Rückenschule soll einen praxisorientierten Einstieg in besonders empfehlenswerte Freizeitsportarten ermöglichen. Zu ihnen gehören: Aerobic, Aqua-Fitness, Jogging, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Spazierengehen, Wandern, Tanzen, Walking, Nordic-Walking, Badminton u.a.

Demonstration von rückengerechten Produkten

Die Kursteilnehmer sollen die Anforderungsprofile von rückengerechten Produkten und Hilfsmitteln wie z. B. Sitzball, Ballkissen, Sitzhilfen, Bürostuhl, Bürotisch, Tastatur, Maus, Schuhwerk, Polstermöbel, Aktivmöbel, Bettsysteme, Stehhilfe, Autositz, Fahrrad, Hebe- und Tragehilfen möglichst praxisnah kennen lernen.

Theorievermittlung

Die theoretischen Inhalte werden lernwirksam an das praktische Arbeiten gekoppelt. Kurzvorträge beschränken sich auf Themen wie z. B. Anatomie, Physiologie und Pathologie der Wirbelsäule und der großen Gelenke, Grundlagen der Bildschirmergonomie, gesunde Ernährung, Ursachen der Osteoporose, Einfluss der Psyche auf den Rückenschmerz, die Bedeutung des Beckenbodens. Andere Inhalte aus den Sportwissenschaften, der Sportmedizin, den Arbeitswissenschaften, der Soziologie oder der Psychologie werden entsprechend dem Schwerpunktthema vermittelt.

6. Lernpädagogische und lernpsychologische Grundlagen

Kursteilnehmerorientierung

Die Kurse werden möglichst kursteilnehmerorientiert durchgeführt, d.h. die individuellen Voraussetzungen und die Bedürfnisse der KT bestimmen die Inhalte und Methoden des Rückenschulkurses. Die Kursgestaltung berücksichtigt die *pädagogische Kernaussage*: **„Den KT da abholen, wo er steht!"**

Die Teilnehmer
- können über die Inhalte und den Ablauf mitentscheiden,
- lassen ihre Erfahrungen zu speziellen Themen lebendig werden,
- machen authentische Erfahrungen, d. h. die Situationen im Rückenschulkurs kommen aus ihren Alltagserfahrungen,
- sollen zu jedem Zeitpunkt Wert und Bedeutung der Kursziele und -inhalte persönlich einsehen können.

Die Kurse sollen für die KT interessant sein. Der Kursleiter (KL) versucht Neugierde und Begeisterung für die Bewegung zu wecken.

Aufbaufaktoren versus Risikofaktoren (Knörzer 1994)
Die Inhalte der Kurse werden möglichst oft in einer „positiven Verpackung" dargeboten. Der KL hebt die erstaunlichen Anpassungsreaktionen des menschlichen Körpers auf Bewegungsreize hervor. Etwaige Fehlbelastungen oder Erkrankungen des Muskel-, Bänder- und Skelettsystems werden nicht dramatisiert.
Die KT werden im Rahmen der individuellen Bewegungsberatung tendenziell für eine größere, freudbetonte Bewegungsaktivität motiviert und nicht für eine stärkere Schonung.

Kursleiter sind mehr als nur Wissenvermittler
Die Kursleitung

- arrangiert eine angstfreie, spaßbetonte und freudvolle Kursatmosphäre,
- berücksichtigt die Phänomene „Angst vor dem Versagen", „Angst vor der Isolation", „Angst vor der Überanstrengung",
- fördert den gruppendynamischen Prozess beispielsweise durch den Einsatz von speziellen Übungs- und Spielformen, sie berücksichtigt aber auch die Individualität eines jeden KT,
- fördert das Interesse und die Motivation der KT durch das Aufzeigen der individuellen Lernfortschritte, das Lebendighalten des Bildes vom Ziel und das Unterstützen der Lernwirksamkeit,
- ist sich als „Gesundheitstrainer" seiner Vorbildfunktion bewusst. So sind z.B. dauerhafte Fehlhaltungen oder Zigarettenkonsum zu vermeiden,
- besitzt die Kompetenz zur Gestaltung von Gruppengesprächen und das Meistern von schwierigen Kurssituationen, z. B. Konflikte innerhalb der Gruppe, Verweigerungshaltungen von KT oder das Auftreten von organisatorischen Problemen,
- ist von den Zielen der Rückenschule überzeugt und versteht es, die Leitung der Kurse authentisch zu übernehmen.
- versteht es, die Bedeutung der individuellen, positiven Lebenseinstellung für den allgemeinen Gesundheitszustand kursübergreifend erfahrbar zu machen. (ANTONOWSKI, 1994).
- versteht sich als ein professioneller Dienstleister. Sie bemüht sich, die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der KT bei der Gestaltung des Kurses flexibel zu berücksichtigen.

Nicht die Kursleitung muss leuchten, sondern die Rückenschulinhalte.

7. Stufenfolge der Rückenschulausbildung

Die anspruchsvolle Zielsetzung der BdR-Rückenschule ist nur in einem langfristig angelegten und dynamisch verlaufenden Lernprozess erreichbar. Basierend auf langjährigen Erfahrungen, wurde von dem Referententeam der Rückenschule Hannover das Drei-Stufen-Modell entwickelt. In diesem Modell verläuft die Rückenschule mehrdimensional und hierarchisch auf drei Stufen:

Tab. 1: Die Stufenfolge der Rückenschulkurse

Stufe I **Rückenschulkurs für Einsteiger (8 x 90 min)**
Stufe II **Rückenschulkurs für Fortgeschrittene (8 x 90 min)**
Stufe III **Rückenschultrainingskurse (8 x 90 min)**

Erfahrungsgemäß bleiben die meisten Teilnehmer in einer relativ konstanten Kursgruppe über mehrere Jahre zusammen.

8. Struktur der einzelnen Kursstunden (90 Minuten)

Der Ablauf der Rückenschulstunden bleibt vom Einsteigerkurs bis zu den Trainingskursen weitgehend identisch. Dieses Prinzip erleichtert den Rückenschullehrern die Gestaltung der Kurse. Für die Kursteilnehmer bietet diese gleichbleibende Struktur Sicherheit und eine hohe Transparenz des Kursgeschehens.

A. Einführungsphase (5-15 min)
Diese Einführung dient

- der Besprechung organisatorischer Angelegenheiten,
- dem Ausblick auf die bevorstehende Stunde,
- der Reflexion der vorangegangenen Stunde sowie
- der Befragung nach den individuellen Wünschen und dem momentanen Befinden der Teilnehmer.

Im Einsteigerkurs hat die Einführungsphase eine größere Bedeutung als in den aufbauenden Kursen.

B. Vorbereitungsphase (15-25 min)
Die Vorbereitungsphase ist ein gymnastisches Übungsprogramm mit Einsatz von Musik. Der KL demonstriert die Übungen und die KT machen diese Übungen individuell nach.
Kennzeichen der Vorbereitungsphase

- Die Übungen sind kleinräumig, abwechslungsreich und dürfen die KT nicht überfordern. Der KL beachtet die individuellen Frustrationsgrenzen der KT.
- Die einzelnen Körperabschnitte werden systematisch nach einem speziell zusammengestellten Musikprogramm bewegt.
- Die Präsentation der Übungen durch den KL ist locker und motivierend.
- Die Belastungsdosierung bestimmen die individuellen Voraussetzungen der KT. Auf das Zählen der Wiederholungen wird verzichtet, ebenso auf das Einhalten von bestimmten Schritt- und Bewegungsmustern, wie z. B. in traditionellen Aerobic - Veranstaltungen.
- Der KL verzichtet auf das exakte Einhalten von bestimmten Ausgangsstellungen und betont den Ansatz des „lockeren Bewegens".
- Die Zusammenstellung des Bewegungsprogramms ist systematisch auf die Gruppe abgestimmt und muss für die KT motivierend sein.

C. Spezielle Haltungs- und Bewegungsschulung (20-35 min)
Die spezielle Haltungs- und Bewegungsschulung wird von dem jeweiligen Schwerpunktthema der Kursstunde

bestimmt. Vor der Behandlung des neuen Themas wird der Schwerpunkt der vorhergegangenen Stunde kurz wiederholt und die KT bekommen Gelegenheit, über ihre individuellen Erfahrungen mit dem Gelernten zu berichten. Diese Phase zeichnet sich durch einen häufigen Methodenwechsel aus, wie z.B. KL-Kurzvortrag, KT-Demonstration, Gruppengespräch, Einzel-/ Partner-/ Gruppenarbeit. Zum Einsatz kommen vielfältige Medien wie z. B. Informationsblätter, Fragebögen oder Übungsblätter und Materialien/Geräte wie z. B. Anatomiemodelle, Turnstäbe, Therabänder oder Videogerät. Die Ansätze der Feldenkrais-Methode werden themengerecht und flexibel integriert.

D. Funktionelle Gymnastik (20-30 min)

Die spezielle Wirbelsäulengymnastik besteht vorrangig aus den Übungen der traditionellen, funktionellen Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Die Auswahl der Übungen basiert auf den Voraussetzungen der KT. Der KL stellt die Übung kurz vor und beschäftigt sich anschließend intensiv mit der individuellen Betreuung. Die Wiederholungszahl der Übungen und die konkrete Übungsausführung werden individuell dosiert bzw. individuell modifiziert. In jeder Stunde sollten möglichst alle wichtigen Muskelgruppen gezielt gedehnt bzw. gekräftigt werden. Die kontinuierliche Steigerung des Schwierigkeitsgrades der Übungen muss für die KT deutlich nachvollziehbar sein.

In dieser Stundenphase, in der nach Möglichkeit auch der thematische Schwerpunkt berücksichtigt wird, können unterschiedliche Sportgeräte und Hilfsmittel wie z. B. Ballkissen, Therabänder, Kurzhanteln, Pezzybälle eingesetzt werden.

E. Entspannungsphase (10-15 min)

In der Entspannungsphase werden unterschiedliche Verfahren angewandt. Besonders bewährt haben sich die Methoden: Progressive Tiefenmuskelentspannung nach JACOBSON, Reise durch den Körper, Phantasiereisen, Feldenkrais-Übungen, Atemübungen, Yogaübungen, variationsreiche Einzel- und Partnerübungen zur Körperwahrnehmung, unterschiedliche Massagetechniken. Nach Möglichkeit soll auch in der Entspannungsphase der Stundenschwerpunkt berücksichtigt werden (OLSCHEWSKI, 1994).

F. Reflexion und Ausblick

Hier werden die KT um eine kurze Beurteilung der Stunde gebeten (Feed-Back). Der KL informiert sich so über das aktuelle Befinden der KT und gibt einen Kurzausblick auf den weiteren Verlauf der nächsten Kursstunde.

Tabelle 2: Strukturierung der einzelnen Kursstunden

Stundenphase	Inhalte	Zeit(min)
A. Einführungsphase	Begrüßung, Information der KT, Ausblick auf die Stunde, Feed-Back, die KT stehen oder sitzen im Kreis	5 – 15
B. Vorbereitungsphase	Lockerungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit Musik, die KT stehen im Kreis oder bewegen sich frei im Raum	15 – 25
C. Spezielle Haltungs- und Bewegungsschulung	In dieser Phase wird das jeweilige Schwerpunktthema behandelt (vgl. Tab. 3)	20 – 35
D. Funktionelle Gymnastik	Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Die funktionelle Gymnastik wird vorwiegend auf Gymnastikmatten durchgeführt	20 – 30
E. Entspannungsphase	Zur Anwendung kommen unterschiedliche Entspannungsverfahren, wie z. B. Progressive Tiefenmuskelentspannung, Reise durch den Körper, Phantasiereisen, Atemübungen	10 – 15
F. Reflexion und Ausblick	Feed-Back, Ausblick auf die kommende Stunde, Verabschiedung	5

Zur Diskussion

Hinweise, Ergänzungen oder kritische Entgegnungen zu den in der SÄULE veröffentlichten Beiträgen können zur Diskussion gestellt und mit einer Stellungnahme des Verfassers im jeweils folgenden Heft abgedruckt werden.
Umfang: maximal 2 Schreibmaschinenseiten zu je 40 Zeilen mit je 60 Anschlägen auf Diskette mit einem Ausdruck.

Richten Sie bitte Ihre Diskussionsbeiträge an:
FORUM GESUNDER RÜCKEN – BESSER LEBEN e.V.
Redaktion „DIE SÄULE" · Postfach 35 64 · 65025 Wiesbaden

9. Kursübergreifende Schwerpunkte für die spezielle Haltungs- und Bewegungsschulung

Jede Kursstunde hat einen speziellen Schwerpunkt, der sich in allen aufbauenden Kursen auf einem höheren Lernniveau wiederholt. Nach dem methodischen Prinzip „Vom Leichten zum Schweren – vom Einfachen zum Komplexen" werden die Ansprüche an die einzelnen Lernzieldimensionen systematisch gesteigert.

Tab.3: Kursübergreifende Schwerpunkte für die spezielle Haltungs- und Bewegungsschulung

Stunde	Themenschwerpunkte
1	**Themenkomplex: Sitzen** ◆ Anatomie, Physiologie und Pathologie der Wirbelsäule, aufrechtes-dynamisches Sitzen, Aufstehen, Hinsetzen, Sitzhilfen, Sitzmöbel, Autofahren, Fahrradfahren, Sitzballgymnastik, Ballkissengymnastik, Hockergymnastik, Bildschirmergonomie...
2	**Bewusstmachen der Becken- und Lendenwirbelsäulenstellung** ◆ Wahrnehmungsübungen für die Beckenstellung, Sitzhilfen, Stabilisierungsübungen für das Becken, Turnstabübungen, Beckenbodengymnastik, Schonung der Lendenwirbelsäule, Muskeldehntests...
3	**Bewusstmachen der Schulter-, Nacken- und Kopfstellung** ◆ Wahrnehmungsübungen, Bewegungsschulung, Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen, spezielle Massagetechniken, Therabandgymnastik, Schonung der Halswirbelsäule in Freizeit und Beruf...
4	**Themenkomplex: Stehen, Gehen und Laufen auf gesunden Füßen** ◆ Wahrnehmungsübungen, Haltungsschulung, Fußgymnastik, Gang- und Laufanalysen, Gleichgewichtsübungen, Sturzprophylaxe, Entlastungshaltungen, Stehhilfen, Schuhberatung...
5	**Themenkomplex: Schonendes Bücken (ohne Gegenstände)** ◆ Bewegungsschulung, situationsangepasste Bücktechniken, variationsreiche Spiel- und Übungsformen, Vermeidungsstrategien, Hilfsmittel...
6	**Themenkomplex: Schonendes Heben, Tragen und Absetzen (mit Gegenständen)** ◆ Bewegungsschulung, situationsangemessene Hebe- Tragetechniken, variationsreiche Spiel- und Übungsformen, Vermeidungsstrategien, Bandscheibenbelastungen, Bedeutung der Rumpfmuskulatur, Hilfsmittel...
7	**Themenkomplex: Rückengerechte Bettsysteme/Hinlegen/ Liegen/ Aufstehen/ ergänzende Rückenschulinhalte** ◆ Anforderungsprofil an ein rückenschonendes Bettsystem, Wahrnehmungsübungen, Bewegungsschulung zum Hinlegen, Liegen und Aufstehen, Einführung in das Walking, Tai-Qi, Qigong, Ernährungsvortrag, Osteoporosevortrag ...
8	**Abschluss des Rückenschulkurses** ◆ Stationsaufgaben, Videoanalyse, unterschiedliche Verfahren zur Testung von Kraft, Flexibilität und koordinativer Fähigkeiten, besondere Wünsche der KT...

www.magenta.de

Meine kleine Beauty-Farm...

...Gurkenmasken?
Von wegen. Ich schlafe auf Lattoflex – und das sieht man nicht nur meinem Rücken an...

Thomas Sitz- und Liegemöbel
Postfach 1464 · D-27432 Bremervörde
Tel: 04761/979-0 · Fax: 04761/979-161
www.lattoflex.com

lattoflex®
BETTSYSTEM

10. Beispiel für die Gestaltung der Haltungs- und Bewegungsschulung

1. Stunde – Einsteigerkurs

Hinweis: An dieser Stelle wird nur ein Baustein (ca. 35 Minuten) der ganzen Kurseinheit (90 Minuten) beschrieben. Auf die ausführliche Darstellung der anderen Stundenelemente wie z. B. der Einführungs- oder Vorbereitungsphase wird aus Platzgründen verzichtet.

Inhalt/Leitfragen/Organisationsform	Medien und Materialien	Zeit
1. Kurzvortrag über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule (KT sitzen im Kreis auf Hockern oder Stühlen) ◆ Doppel-S-Form der Wirbelsäule ◆ die Abschnitte der Wirbelsäule (SB, KB, LWS, BWS, HWS) ◆ das Becken ◆ die Wirbel und die Bandscheiben ◆ Ernährung der Bandscheiben durch Bewegung ◆ die Bedeutung der Rumpfmuskulatur	Bewegliches Wirbelmodell, Anatomietafeln, Hocker	8
2. Erarbeiten der aufrechten-dynamischen Sitzhaltung ◆ Beckenstellung (fünf Rastereinstellungen: 1=gekippt, 2=leicht gekippt, 3=Mittelstellung, 4=leicht aufgerichtet, 5=deutlich aufgerichtet) Leitfragen zur Beckenstellung: ◆ Spüren Sie Ihre Sitzhöcker? ◆ In welche Richtungen lässt sich das Becken bewegen? ◆ Wie ändert sich die Form der Lendenwirbelsäule bei der Beckenkippung, bzw. Beckenaufrichtung? ◆ Fuß- und Beinstellung ◆ Brustkorbbewegung ◆ Schulterstellung/Kopfstellung Welchen Einfluss hat die Wirbelsäulenstellung auf die Atmung? Hinweise: A. während der Erarbeitungsphase werden die Vorteile des aufrecht-dynamischen Sitzens erläutert: z. B. positives Aussehen, Förderung der Bandscheibenernährung und der Muskeldurchblutung, Unterstützung für die Atmung und die Verdauung – B. verwenden von Bildern wie z. B. „Mutbein" für des Brustbein, „Goldener Faden" am Hinterkopf	Bewegliches Wirbelsäulenmodell, Hocker	10
3. Partnerübung mit dem Turnstab Ein KT bleibt sitzen. Der andere KT steht auf und hält seinem Partner den Stab senkrecht auf den Rücken. Drei Punkte (Hinterkopf, Brustwirbelsäule, Kreuzbein) sollten idealerweise an dem Stab anliegen. Die Hals- und die Lendenlordose sollten erkennbar sein.	Hocker, Turnstäbe	5
4. Kurzvortrag über Kennzeichen und Vorteile des dynamischen Sitzens Kennzeichen: ◆ keine Sitzhaltung ist so gut, dass sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden sollte, ◆ keine Sitzhaltung ist schädlich, falls sie fortlaufend verändert wird, ◆ Füße, Beine, Becken, Brustkorb, Schultern und Kopf führen möglichst oft kleine Minibewegungen durch	Hocker	3
5. Minipause mit Musik der KL leitet eine einfache Bewegungspause im Sitzen an (Übungen für: die Füße, das Becken, die Schultern, die HWS)	CD-Player, spezielles Musikprogramm	6
6. Ergebnissicherung Welche Faktoren sind für eine gesunde Wirbelsäule wichtig: A. Aufrechte Haltung B. Dynamisches Bewegungsverhalten C. Ausreichend trainierte Muskeln D. Psychische Balance Gesamtzeit: 37 Minuten	Tafel, Flip-chart	3

11. Teilnehmerunterlagen

Die wichtigsten Inhalte der Rückenschule sind in den *Teilnehmerunterlagen* schriftlich fixiert. Sie bestehen aus:

- ca. 20 Lernbögen zum rücken- und gelenkschonendem Verhalten z. B. beim Sitzen, Stehen, Bücken, Heben, Tragen, Liegen, Autofahren, Radfahren, und
- ca. 20 Übungssammlungen zur allgemeinen und speziellen Gymnastik.

12. Evaluation des Rückenschulprogramms

Zur Überprüfung der Realisierung der zentralen Ziele der Rückenschule werden die Teilnehmer vor Beginn und nach Beendigung eines oder mehrerer Kurse mittels zweier Fragebögen umfassend befragt.

Der **Einstiegsfragebogen** behandelt zusätzlich zu den Standardfragen

- die Erwartungshaltung,
- das gesundheitliche Wohlbefinden und
- die Selbsteinschätzung des allgemeinen Gesundheitszustands, der körperlichen Aktivität und der Fitness.

Der **Wiederholungsfragebogen** behandelt zusätzlich zur Wahrnehmung und Bewertung der Kurse die Aspekte:

- Entwicklung der Rückenbeschwerden und Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates sowie
- Selbsteinschätzung der physischen und psychosozialen Ressourcen.

13. Schlussbetrachtung

Die Veröffentlichung des BdR- Rückenschulkonzepts soll die interessierten Rückenschullehrer bei der Planung, Durchführung und Auswertung ihrer Rückenschulkurse unterstützen. Ebenso soll sie dazu anregen, bisherige Konzepte kritisch zu betrachten und bei Bedarf zu ändern oder zu ergänzen. Ein starres Festhalten an Stundenentwürfen passt nicht zu dem teilnehmerorientierten Ansatz, der diesem Konzept zugrunde liegt. Die Inhalte und Methoden sind entsprechend der Zielgruppen zu modifizieren. Dieses Konzept stellt wegen der anspruchsvollen Zielsetzung und der Komplexität der Inhalte besonders hohe Anforderungen an die Qualifikation der Rückenschullehrer. Daher ist es notwendig, die vom BdR e.V. interdisziplinär entwickelten Qualitätskriterien für Kursleiter bundeseinheitlich umzusetzen.

Anschrift des Verfassers:
Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover
Forbacher Str. 14
30559 Hannover
E-mail: kuhnt@ulrich-kuhnt.de
Internet: www.ulrich-kuhnt.de

ANZEIGE

Besser sitzen – besser leben – besser arbeiten!

10 Millionen Menschen leiden bei uns unter chronischen Schmerzen. Die meisten davon wegen des Rückens. Auch im nicht-chronischen Bereich führen Wirbelsäulenprobleme die Krankenstandsstatistik an.

Die Ursachen sind vielfältig, eine der wichtigsten aber ist eindeutig der Bewegungsmangel unserer Zeit. Viele Menschen verbringen heute 80 % ihrer Wachzeit im Sitzen. Der Löwenanteil davon wird im Büro verbracht. Auf mehr oder weniger starren Stühlen, die Haltungsschäden hervorrufen und begünstigen.

Neueste Erkenntnisse aus Medizin und Ergonomie belegen, dass die Bewegung am Arbeitsplatz ganz entscheidend ist für die Motivation, das Wohlbefinden und die langfristige Gesunderhaltung des Menschen. Immer eindringlicher raten Orthopäden und Sportmediziner deshalb ihren Patienten. „Bewegen Sie sich! So oft es geht und wo immer es möglich ist!"

Eine neue Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, stellt das aktiv-dynamische Sitzen in Bewegung dar. Am meisten Spielraum bietet hierbei der speziell zu diesem Zweck entwickelte, dreidimensional bewegliche „swopper" der Firma aeris.

Eine wissenschaftliche Studie von Professor Dr. Schmidtbleicher von der Johann-Wolfgang-von-Goethe-Universität Frankfurt kommt zu dem Schluss: „Der „swopper" stellt ein ideales Sitzinstrument für Büroarbeiten dar. Er provoziert aufgrund seiner Konstruktionsmerkmale mehr als das Doppelte des üblichen Bewegungsumfangs beim normalen Sitzen und bei den üblichen Büroarbeiten. Dieser hoch signifikant erhöhte Bewegungsumfang wird durch erhöhte neuromuskuläre Aktivierung erreicht. Eine verstärkte Aktivierung der Bauch- und Rückenmuskulatur führt notwendigerweise zu einer erhöhten Adaption dieser Muskeln und erzeugt damit eine stärkere muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule. Aus physiologischer und damit gesundheitlich präventiver Sicht ist der „swopper" einem standardüblichen Bürostuhl klar überlegen.

Der „swopper" kann kostenlos und unverbindlich direkt am Arbeitsplatz getestet werden. Tel.: 089 –900 5060, info@aeris.de oder www.swopper.de.