



Presseinformation

Datum: 23.02.2006

Deutsche Rückenschulverbände gründen Konföderation

Mit einheitlicher Ausbildung zur „Modernen Rückenschule“

Hannover. Die neun führenden deutschen Rückenschulverbände haben die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) gegründet. Bereits vor zwei Jahren wurde mit Unterstützung der Bertelsmann-Stiftung ein Kooperationsvertrag geschlossen und damit ein Prozess in Gang gesetzt, dessen Ziel die Vereinheitlichung der Ausbildung zum Rückenschullehrer sowie die Einführung der Modernen Rückenschule ist.

In den kommenden Wochen wird das von den Gründungsverbänden gemeinsam mit Fachleuten aus Medizin, Physiotherapie und Psychologie erarbeitete Konzept in die Ausbildung und bald darauf in die Rückenschulkurse eingebracht. Es fungiert dabei als bundesweite Richtlinie und stellt den Standard für Qualität in der Rückenschule dar.

80% der Bevölkerung leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Die Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems verschlingen laut Robert-Koch-Institut jährlich schätzungsweise 25 Milliarden Euro. Die therapeutischen Maßnahmen bei Rückenschmerzen,



wie z.B. Medikamente, Spritzen, Chirotherapie und Bandscheibenoperationen zeigen sehr unbefriedigende Ergebnisse. Auch die gut gemeinten Tipps zur Rückenschonung, wie z. B. „Sitz gerade“ oder „Gehe beim Bücken in die Hocke“, sind nur bedingt geeignet, Menschen vor chronischen Rückenschmerzen zu bewahren.

Die Tatsache, dass Rückenschmerzen ein großes volkswirtschaftliches Problem darstellen, hat die neun Rückenschulverbände angespornt, vereint nach neuen Präventionsstrategien zu suchen.

Locker und aktiv – der beste Weg zu Rückengesundheit

So lautet eine Formel die im Zusammenhang mit der Modernen Rückenschule zu hören ist. „Wir haben einen ganzheitlichen, so genannten bio-psycho-sozialen Ansatz für die Moderne Rückenschule entwickelt, um für die Hauptursachen von Rückenproblemen nachhaltige Lösungsansätze zu bieten“, so Carsten Löwenkamp, Koordinator der KddR. Hauptursache sind nach Analyse der aktuellen wissenschaftlichen Studien psychische Faktoren wie Stress, Angst, Arbeitsunzufriedenheit und Depression sowie besondere körperliche Belastungen, z.B. latentes schweres Heben oder Schubbelastungen bei ungünstigen Arbeitshaltungen und -techniken.

Diese Erkenntnisse bildeten für die Fachgruppen der Verbände die Basis zur Entwicklung einer neuen, der so genannten „Modernen Rückenschule“. Die neuen Methoden zielen ab auf die Animierung der Teilnehmer zu





regelmäßiger körperlicher Aktivität, dem Abbau von psychischen Überbelastungen und einer veränderten Einstellung zu Rückenschmerzen.

Carsten Löwenkamp bringt den Sinn der Modernen Rückenschule auf den Punkt: „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Rückenschulkurse lernen zu erkennen, dass langfristige Rückengesundheit nur dann erreichbar ist, wenn diese drei Aspekte gemeinsam Beachtung finden. Dass für den neuen Ansatz die notwendigen Fachleute zur Verfügung stehen, stellt die von Grund auf neue Ausbildung der Rückenschullehrerinnen und Rückenschullehrer durch die KddR sicher“.

Der Rücken soll bei Beschwerden nicht vorrangig geschont, sondern fortlaufend sanft weiter bewegt werden. Als überholt gilt die Unterscheidung in falsche und richtige Körperhaltungen. Zukünftig steht das vielfältige, dynamische Bewegungsverhalten im Vordergrund. Die gymnastischen Übungen werden nicht nur unter Aufsicht einer Rückenschullehrerin oder eines Rückenschullehrers ausgeführt, sondern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in die Lage versetzt, die erlernten Übungen selbstständig im Beruf und in der Freizeit auszuführen. Der gelegentliche Rückenschmerz wird nicht dramatisiert, sondern als ein wichtiges Warnsignal des Körpers wahrgenommen, auf das jeder hören sollte. Man lernt mit Rückenschmerzen angemessen umzugehen und achtet beim Bewegen nicht so sehr auf die Bandscheibenbelastungen, sondern viel mehr auf den ständigen Wechsel von Be- und Entlastung. Das individuelle Wohlbefinden verknüpft mit Freude und Spaß an der Bewegung nimmt dabei einen wichtigen Platz ein – es gilt eben „locker und aktiv“ mit der eigenen Rückengesundheit umzugehen.





Die neue Rückenschule will die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem bewegten Lebensstil führen. Radfahren ist besser als Autofahren und Treppensteigen besser als den Fahrstuhl zu benutzen. Die tägliche Muskelpflege, bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, wird zur Normalität. Es müssen keine computergesteuerte Fitnessprogramme sein, mindestens so wertvoll für die Rückengesundheit sind regelmäßig ausgeübte Walking- oder Fitnessseinheiten mit Freunden oder Bekannten. Stress am Arbeitsplatz begegnet man am besten durch Entspannungsübungen aus dem Yoga oder dem Autogenen Training.

Das neue Konzept zeigt Möglichkeiten auf, wie individuelle physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen besser genutzt werden können und nach Beendigung eines präventiven Rückenschulkurses weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten gefunden und in den Alltag integriert werden können.

Rückengesundheit gehört in die Hand von Fachleuten

Die Vereinheitlichung der Ziele, Inhalte und Methoden zur Modernen Rückenschule, ist ein wichtiger Beitrag für die Qualität der Rückenschulangebote. Die einheitliche Ausbildung der Rückenschullehrerinnen und Rückenschullehrer garantiert bundesweit die fachkompetente Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und steigert die Chancen der Anerkennung und Förderung durch die Krankenkassen.



Gegründet wurde die Konföderation der deutschen Rückenschulen von BBGS, BdR, DGYMB e.V., DVGS, Forum Gesunder Rücken, IFK, Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie, VPT und ZVK. Hauptgewinner der gemeinsamen Anstrengungen der Gründung der KddR sind die vielen Millionen Bundesbürger, die bereits von lästigen Rückenschmerzen geplagt sind, und natürlich die Personen, die der Volkskrankheit Nr.1 vorbeugen möchten.

5.144 Zeichen / 110 Zeilen

Logo der KddR

Grafik Krankenstand bitte unter Angabe von *Quelle DAK*

Foto „Fachgruppe KddR“ mit Bildunterschrift *Die Fachgruppe der führenden neun deutschen Rückenschulverbände – nach zwei Jahren intensiver Arbeit am Ziel. Foto T. Ludwig*

Foto „Mit Ball“ Bildunterschrift *Kräftigungsübungen für den Rücken ganz „locker und aktiv“. Foto T. Ludwig*

Foto „Stehend“ Bildunterschrift *Um die Übungen richtig ausführen zu können ist fachliche Anleitung notwendig. Foto T. Ludwig*





Konföderation der
deutschen Rückenschulen

c/o
BdR e.V. Geschäftsstelle
Postfach 1124
30011 Hannover
Telefon 05 11 / 350 27 30
Telefax 05 11 / 350 58 66

Verantwortlich für den Inhalt und bei Rückfragen: Carsten Löwenkamp

Rückfragen bitte telefonisch an: 05 11 / 350 27 30

oder per eMail: info@bdr-ev.de

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar freundlich erbeten

Mit freundlichen Grüßen

Carsten Löwenkamp



Deutscher GymnastikBund
DGYMB e.V.