

„Der Rücken beginnt im Kopf“ eine Zusammenfassung der zentralen Jubiläums-Veranstaltung zum 10. Tag der Rückengesundheit in Dortmund

Rückblick:

**„Der Rücken beginnt im Kopf“
Zentrale Jubiläums-Veranstaltung in Dortmund**

*ein Beitrag von Claudius Kohdadad
Mitglied des erweiterten BdR-Vorstands, BdR Stützpunkt Berlin*

Anlässlich des 10. Tages der Rückengesundheit veranstalteten der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. in Kooperation mit dem Forum Gesunder Rücken e. V., dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) und der DASA Arbeitswelt Ausstellung, eine zentrale Jubiläumsveranstaltung in Dortmund. Die Veranstaltung teilte sich auf in den BdR-Expertenworkshop und die Publikumsveranstaltung mit Ergonomie-Parcours.

Schon 10 Min. vor neun, kurz vor Öffnung des DASA Geländes, fand sich bereits eine Gruppe von 50 Teilnehmern ein, die zum voll ausgebuchten Experten-Workshop unter dem Leitthema: „Der Rücken beginnt im Kopf“ einchecken wollte. Begrüßt wurden alle 148 Teilnehmer von Ulrich Kuhnt und Detlef Detjen persönlich (BdR- und AGR-Direktorium) in der Vorhalle der beeindruckenden DASA-Ausstellung mit einer umfangreichen Mappe, die Informationsmaterialien zu allen Workshops beinhaltet. Zudem sorgte die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) dafür, dass den Teilnehmern zahlreiche attraktive Broschüren zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz bereit gestellt wurden.

Vorbei an Webstühlen, Krempelmaschinen und Stempeluhren erreichte man die Stahlhalle, in der ein großer AGR-Ergonomie-Parcours aufgebaut war und schließlich die Gefahrenstoffhalle, den zentralen Meeting Punkt der Veranstaltung, in der auch alle Vorträge stattfanden. Nach einer kurzen Begrüßung durch Ulrich Kuhnt (BdR) und Detlef Detjen (AGR) leitete Erich Schmidt (Forum Gesunder Rücken) zur Vortragsreihe über, in dem er die Rolle des Rückenschullehrers als Motivator und Initiator für einen aktiven Umgang mit dem Thema „Rücken und Bewegung“ hervorhob.

Vortrag „Psyche und Rückenschmerz“
Dipl.-Psychologe Fredi Lang

Dipl. Psychologe Fredi Lang vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen eröffnete die Vortragsreihe mit seiner Expertise über den Zusammenhang von Psyche und Rückenschmerz.

Fredi Lang schilderte und erklärte zunächst anschaulich den Vorgang der Chronifizierung von Schmerzen. Er benannte dabei die Angst vor weiterem Schmerz in Folge eines Schmerzerlebnisses als zentralen Faktor, der zu einem Vermeidungsverhalten führen kann, was eine Chronifizierung von Schmerz begünstigt. So erhöhen frühere Schmerzepisoden oder eine subjektiv als schlecht empfundene Gesundheit erheblich die Wahrscheinlichkeit eines erneuten Auftretens einer Schmerzepisode.

Er beschrieb die Kennzeichen und Symptome der Chronifizierung von Schmerzen und die Möglichkeiten der Prävention. Dabei benannte er als zentrale Umgebungsvariablen für die Prävention der Chronifizierung von Schmerz:

- 1) den Informationsstand des Betroffenen,
- 2) seine Haltung gegenüber Bewegung,
- 3) sein Stressempfinden und
- 4) seine Arbeitsplatzsituation.

Anstelle eines passiv ängstlichen Vermeidungsverhaltens oder auch umgekehrt eines Leugnens des Schmerzes im Sinne von: „Das geht schon wieder!“, plädierte Herr Lang dafür, Aktivitäten zu entfalten und entspannt in Bewegung zu bleiben.

Als wesentlicher Faktor beim Motivationsaufbau und bei der Umsetzung von Veränderungen des eigenen Lifestyles ist die Erwartung und das Erleben von **Selbstwirksamkeit** im eigenen Handeln von zentraler Bedeutung. Bei der Veränderung der eigenen Strategien sind emotionale Hürden und situative Barrieren mitzubedenken und deren Überwindung zu planen. Ohne eine solche Bewältigungsplanung ist es sehr wahrscheinlich, dass Vorsätze auch solche bleiben.

„Alles Bandscheibe? Systematik der Rückenschmerzsyndrome“
Prof. Dr. phil. Dr. med. Joachim Meyer Holz

Herr Prof. Meyer Holz begann seinen Vortrag damit, die anatomischen Grundlagen von Wirbelsäulenbeschwerden zu systematisieren und illustrierte diese sehr plastisch anhand von Schaubildern. Er hob hervor, dass Begrifflichkeiten zur Beschreibungen von Wirbelsäulensyndromen und die rein anatomischen Befunde, die durch Röntgenaufnahmen und MRT's erhoben werden, unabhängig von der damit zusammenhängenden Symptomatik zu betrachten sind, dass die Diagnose eines Bandscheibenvorfalles in seiner Bedeutung für die Rückengesundheit in der allgemeinen Wahrnehmung der Betroffenen überdramatisiert wird und deswegen eher kontraproduktiv für den Heilungsprozess ist.

Abschließend plädierte Prof. Dr. Meyer Holz für einen gemäßigten Umgang mit gestellten Diagnosen und hielt die Rückenschullehrer dazu an, die Rückengesundheit zu entmedikalisieren.

„Prävention und Rehabilitation von Muskel-/Skeletterkrankungen durch körperliche Aktivität“
Sportwissenschaftlerin Dr. Katja Krückemeyer

Zunächst verblüffte Frau Dr. Krückemeyer dadurch, dass Sie mit dem Vorurteil aufräumte, körperlich Trainierte würden weniger wahrscheinlich von Rückenschmerzen geplagt als Untrainierte. Der Slogan: „Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz!“ ist also bisher nicht durch wissenschaftliche Studien belegt worden. „Man weiß nicht, ob unfitte Menschen oder fitte Menschen wahrscheinlicher Rückenschmerzen bekommen werden!“, so fuhr Sie fort: „Man weiß aber, dass vorangegangene Schmerzepisoden die Wahrscheinlichkeit für eine erneute Schmerzepisode erhöhen!“

Damit schloss Frau Dr. Krückemeyer an die Ausführung von Herrn Lang an und führte weiter aus, dass nach einer Schmerzepisode neuromuskuläre Defizite stets auffindbar sind. Akute Rückenschmerzen kann man kaum primärpräventiv verhindern. Die Empfehlung bei akuten Rückenschmerzen lautet: „Körperliches Training in der akuten Phase trägt kaum zur Verminderung von Schmerzen und disability bei. Es verhindert aber die Wahrscheinlichkeit von erneuten Schmerzepisoden. Bleiben Sie so aktiv wie möglich, vermeiden Sie höchstens anstrengende Dinge!“ Wissenschaftliche Studien belegen die pauschale Wirksamkeit körperlichen Trainings bei chronischen Rückenschmerzen. Allerdings konnte bisher keine Trainingsform als das perfekte Training zur Vermeidung von Rückenschmerzen identifiziert werden. So ist Rückentraining ebenso wirksam wie Aerobic. Zur Vermeidung von Rezidiven und der Chronifizierung von Schmerz wird körperliches Training vor allen Dingen in Kombination mit kognitiv-behavioralen Elementen empfohlen.

„Der Rücken beginnt im Kopf“

Ulrich Kuhnt

Sportpädagoge

Rückenschule Hannover und Mitglied im Direktorium des BdR

Ulrich Kuhnt vermittelte in seinem Praxis-Seminar authentisch und charismatisch, dass die Gesundheit der Wirbelsäule nicht allein von ihr als solches abhängt, sondern auch von den Gedanken, Emotionen und Gefühlen der Menschen. Natürlich ist die Wirbelsäule als Bewegungsorgan darauf angewiesen, ausreichend bewegt zu werden. Die anatomischen Gegebenheiten, wie die Doppel-S-Form der Wirbelsäule, sollten berücksichtigt werden.

Aber die Freude an und durch die Bewegung spielt für die Rückengesundheit ebenfalls eine gewichtige Rolle. Mit Stäben, Therabändern, Tennisbällen und Musik führte Ulrich Kuhnt die Teilnehmer seines Workshops durch einen bunten Bewegungsreigen, der die Teilnehmer erfahren ließ, wie freudvoll Rückentraining ablaufen kann. In den Praxis-Workshop integriert, schloss er mit seinen Impulsen an die Vortragsredner an, indem er nochmals darauf hinwies, dass die meisten Rückenschmerzen harmlos sind und in der Regel binnen weniger Wochen von selbst wieder verschwinden. Er betonte die Notwendigkeit, den Teilnehmern in Rückenschulen die Kompetenz zu einem besonnenen und aktiven Umgang mit Rückenschmerz zu vermitteln. Rückenschmerzen sind keine Katastrophen. Deshalb ist das Schüren von Ängsten zu vermeiden!

Abschließend erklärte Herr Kuhnt bei einer entspannenden Partnermassage mit dem Tennisball den Zusammenhang zwischen zu vermeidendem Dauerstress und einer erhöhten Muskelspannung, der Rückenschmerzen auslösen kann. Er schloss deshalb seinen Workshop mit dem Hinweis, dass ein rückengesunder Mensch stets für ausreichende Entspannung zum Alltagsstress sorgt.

„Schmerzbewältigung in der Rückenschule“

Rabea Trumpp

Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin und Dozentin für Rückenschullehrer-Fortbildungen des VPT

In diesem bis auf den letzten Platz ausgebuchten Workshop behandelt Rabea Trumpp die Fragestellung wie das Thema Schmerzbewältigung sinnvoll und konstruktiv in eine Rückenschuleinheit integriert werden kann.

In diesem Zusammenhang rückte Frau Trumpp die Frage in den Fokus, wie innerhalb einer Rückenschule der Aufbau von Schmerzbewältigungsstrategien begünstigt werden kann. Als hilfreich benannte sie zunächst die Vermittlung von Hintergrundwissen zum Prozess der Chronifizierung von Rückenschmerzen. Darüber hinaus sind das Erkennen psychosozialer Belastungssituationen, die Vermittlung von konkreten Bewältigungsstrategien und die Verbesserung der emotionalen und sozialen Ressourcen des Teilnehmers einer Rückenschule von herausragender Bedeutung.

Sehr eindrucksvoll vermittelte Frau Trumpp in einem Gedankenexperiment den Zusammenhang zwischen den eigenen Vorstellungen und den dadurch ausgelösten körperlichen Reaktionen: Alle Teilnehmer mussten die Augen schließen und in Gedanken eine Zitrone ausdrücken. Anschließend bemerkten viele ihren vermehrten Speichelfluss, der allein durch die Vorstellung einer Zitrone ausgelöst wurde. Ähnliche Reiz-Reaktionsschemata wie bei diesem als Carpenter Effekt bezeichneten Phänomen können einer Chronifizierung von Schmerzen Vorschub leisten. Wenn z. B. jede Empfindung aus dem Bereich der Rückenmuskulatur per se als Rückenschmerz benannt wird, weil ein Arzt festgestellt hat, man hätte mal einen Bandscheibenvorfall gehabt. Das Vokabular mit dem man seine Empfindungen aus dem Rücken benennt, spielt eine wichtige Rolle. Jedes Wort ist assoziativ mit einer Empfindung verbunden und kann daher diese Empfindung auch hervorrufen. Sie wirken auf die eigene Erlebenswelt wie Psycho-Pharmaka. Deshalb plädierte Frau Trumpp für eine möglichst positive Ausdrucksweise in der Rückenschule in Bezug auf Empfindungen aus dem Rücken, wie z. B. „Ich spüre meinen Rücken. Mein Rücken meldet sich. Mein Rücken ruft nach Zuwendung.“ Durch diese Ausdrucksweise sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass aktuelle Wahrnehmungen aus dem Rücken mit vergangenen Schmerzepisoden durch ein mit Schmerzen assoziiertes Wort verbunden werden. Es gilt also, als Rückenschullehrer in seiner Wortwahl mit positivem Beispiel voranzugehen.

„Neue Sportgeräte in der Rückenschule“

Annika Koil

staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin

Rückenschullehrerin in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Der Einsatz von kleinen Sportgeräten in der Rückenschule hilft ein vielfältiges und anspruchsvolles Rückentraining zu gestalten. In diesem Workshop führte Annika Koil die Teilnehmer in den Einsatz des „Balance Pads“ und der „Brazils“ in der Rückenschule ein.

Das „Balance Pad“ ist eine ca. 50 x 50 cm weiche Kunststoffmatte mit einer Höhe von ca. 10 cm. Übungen auf dem wackligen, instabilen „Balance Pad“ erfordern eine gute Balance und ein gutes Koordinationsvermögen. Es eignet sich also im besonderen Maße für das Training der Haltemuskulatur bzw. das sogenannte propriozeptive Training. Fachkompetent und frisch überraschte Frau Koil mit einer Vielzahl von Übungen mit dem „Balance Pad“ im Sitzen, Stehen und im Vierfüßerstand, die sich allesamt sehr gut zum praktischen Einsatz in der Rückenschule eignen. Noch unscheinbarer wirkten im ersten Augenblick die „Brazils“. Sie sahen aus wie kleine länglich-ovale Igelbälle, die in ihrem Inneren zur Hälfte mit etwas gefüllt sind, das wie Sand anmutete. Man hatte das Gefühl, zwei kleine Igelballrasseln in der Hand zu halten.

Als wir allerdings begannen, mit den „Brazils“ im Sitzen, Stehen und auf der Matte zu schwingen, wurde schnell deutlich, dass es ein Training mit den „Brazils“ in sich hat. Schon nach kurzer Zeit spürte man seinen Puls. So kann mit ganz einfachen Schwingbewegungen die Effektivität eines Rückentrainings enorm gesteigert werden. Frau Koil demonstrierte weiter, wie durch die einfache Kombination von „Brazil“-Übungen mit Aerobic-Schritten das Herz-Kreislaufsystem und der Rücken gleichermaßen beansprucht werden können. Darüber hinaus eignen sich die „Brazils“ auch zum Jonglieren, zum Werfen und Fangen und auch für Partnermassagen. Die sehr kleinen „Brazils“ können leicht verstaut und transportiert werden, sind günstig zu erwerben und eignen sich deshalb in besonderem Maße zum Einsatz in der Rückenschule.

„Neue Bewegungselemente für die Rückenschule mit -Body Flow-“

Claudius Kohdadad

Sportwissenschaftler

BdR Stützpunkt Berlin

Geschäftsführer der ARS VITALIS Fitnessclub GmbH

In diesem Workshop wurden exemplarisch einige Grundelemente des Bewegungskonzepts „Body Flow“ in Gruppen erarbeitet. „Body Flow“ kombiniert eine Reihe von Streck- und Rotationsbewegungen mit ausgeprägter Beinarbeit, die das Ziel verfolgen, den Bewegungsapparat und das Herzkreislaufsystem in einem Zustand guter Leistungsfähigkeit zu erhalten. Folgen: Standardisierter Bewegungen werden zu Bewegungskombinationen, den sogenannten „Flows“, mit dem Anspruch kombiniert, die Aspekte, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung, zu schulen. Als Prinzip der didaktischen Reduktion kommt vor allem die Verlangsamung der Bewegungsfolgen zum Einsatz.

Diesem Ansatz folgend bleibt „Body Flow“ unabhängig vom Takt der Hintergrundmusik und kann, dem individuellen Leistungsstand Rechnung tragend, beschleunigt oder verlangsamt durchgeführt werden. Im Bereich

des Oberkörpers kommen vor allem in der Horizontalen und Vertikalen Armstreck- und rückwärtige Armkreisbewegungen zum Einsatz, die die Beweglichkeit im Schultergelenk erhalten und gleichzeitig die Muskulatur des Schulter-Armbereiches fordern. Die Beinmuskulatur wird hauptsächlich durch Ausfallschritte in alle Richtungen sowie Standwaagen aktiviert. Eine Bewegung, die dem Nachziehbein im Hürdenlauf ähnelt, zielt auf die Erhaltung des Bewegungsradius im Hüftgelenk und der am Hüftgelenk ansetzenden Muskeln ab. Da im „Body Flow“ Arme und Beine immer gleichzeitig bzw. durch statische Aktivierung im Einsatz sind, ist die Rumpfmuskulatur in ihrer Stabilisationsfunktion in besonderem Maß gefordert.

Das Ganzkörpertraining erzeugt in Abhängigkeit der individuellen Fitness des Trainierenden Herzfrequenzen zwischen 70 % und 85 % der maximalen Herzfrequenz. Das „Body-Flow“-Training kann barfuß, auf Socken oder auch mit Sportschuhen durchgeführt werden. Es enthält viele Einbeinstände bei gleichzeitiger Oberarmaktivität und bietet sich deshalb auch als propriozeptives Training an. Häufig werden zwei Armkreise auf eine Beinbewegung, oder auch ein Armkreis auf zwei Beinbewegungen durchgeführt, dies dient der Koordinationsschulung.

„Body Flow“ eignet sich gut zur Integration in Rückenschulstunden, da dieses Konzept die Elemente, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, vielfältig kombiniert und durch seine harmonisch fließenden Bewegungen die Teilnehmer in Euphorie versetzt. Im Workshop wurden erste „Body-Flow“-Sequenzen erarbeitet, die direkt im Bewegungsteil einer Rückenschulstunde zur Anwendung kommen können.

„Stressbewältigung in der Rückenschule“

Pavlina Zapletalova

Dipl. Psychologin und Yoga lehrerin

Dozentin für Rückenschullehrer des VPT

Der Workshop begann mit einer Abfolge von Körperübungen, die so angeleitet wurden, dass innere Bilder aktiviert wurden, die die Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung und die Atmung fokussierten. Ausgehend von der Frage, was Stress für die Teilnehmer des Workshops individuell bedeutet und wie Sie darauf reagieren, führte Pavlina Zapletalova den Stressbegriff anhand einer Definition von Hans Selye und dem psychologischen Stressmodell von Lazarus ein. Mit einer Reise in die Steinzeit wies Frau Zapletalov auf den evolutiven Zweck biologischer Stressreaktionen, wie Puls- und Blutdruckerhöhung, hin, die uns heutzutage als eher hinderlich erscheinen. Denn anders als in der Steinzeit sind heute Bewältigungsstrategien, wie wegrennen, kämpfen oder tot stellen, wenig hilfreich im beruflichen Alltag. Sie führte den Begriff des Coping ein, der

den Umgang mit Stress und die Bewältigung von Stress umschreibt. Vor allem ein Mangel an Copingstrategien kann demnach zu einer Situation chronischen Stresses erwachsen, der im Extremfall zum Burnout führt. Zur Prävention von Burnout und gesundheitlicher Beeinträchtigung durch Stress ist ein Ausgleich zwischen Anstrengung und Erholung unbedingt notwendig. Gleichzeitig sollten die individuellen Bewältigungskompetenzen gestärkt werden. So können spontane Entspannungsphasen, positive Selbstgespräche oder auch eine Wahrnehmungslenkung (z. B. auf den eigenen Körper beim Sport) das subjektive Stressempfinden kurzfristig verringern. Anhand einiger körperlich anstrengender Stressabbau-Übungen demonstrierte Frau Zapletalova wie man schnell und effektiv die eigene Anspannung und Stresshormone beseitigen kann. Langfristig gilt es, Einstellungsänderungen vorzunehmen, indem Gedanken, die zur Selbstüberforderung führen, identifiziert und umgedeutet werden:

- z. B. von „Sei perfekt!“ zu „Ohne Fehler lernt man nichts“,
- z. B. von „Sei stark und strenge Dich an!“ zu „Auch Schwächen sind sympathisch, locker geht es besser!“.

Grüblerische Selbstgespräche erbringen keine Lösungen und sollten durch positive Suggestionen und zielgerichtetes Handeln ersetzt werden. Mit Hilfe einer Entspannungsgeschichte, die den Abschluss des Workshops bildete, zeigte Frau Zapletalova auf, wie man Bewältigungsressourcen wie Gelassenheit und Vertrauen bei seinen Kursteilnehmern aktivieren kann.

„Evaluation bestätigt positiven Eindruck“

Die anschließende Evaluation bestätigte den positiven Eindruck der Veranstalter. Über 95 % der Teilnehmer waren mit der Veranstaltung insgesamt sehr zufrieden bzw. zufrieden. Auch die Bewirtung, die Räumlichkeiten, die Vorträge und Workshops wurden sehr positiv bewertet – die Bewirtung und ein Workshop erreichte sogar traumhafte 100 % Zufriedenheit.

„Publikumsveranstaltung in der Stahlhalle“

Für das Publikum wurde in der Stahlhalle ein großer Ergonomie-Parcours aufgebaut. Die Themenauswahl orientierte sich am AGR-Gütesiegel – ein Qualitätsmerkmal für rückengerechte Produkte. Auch hier wurde ein interessantes Programm auf die Beine gestellt, mit dem Theaterstück „Auf Biegen und Brechen“, Interviews mit Dipl. Psychologen Fredi Lang und Dr. Lars Apolph (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), Vorträgen von Dr. Dietmar Krause (Aktion Rückenwirbel) und Prof. Dr. phil. Dr. med. Joachim Meyer Holz sowie Einlagen mit Flexi-Bar & Co von Cora Lammers und Simone Mors (beide BdR). Durch die Veranstal-

tung moderierten Hildegard Schmidt und Detlef Detjen. Ein Rückenquiz motivierte über 200 Gäste der Publikumsveranstaltung, ihr Wissen zu prüfen. Als Gewinne lockten großzügige Produkte der beteiligten Aussteller. Die Veranstalter bedanken sich bei den Teilnehmern, Referenten und den insgesamt 19 Ausstellern bei der Publikumsveranstaltung. Letztere möchten wir an dieser Stelle auszugsweise benennen:

Die Rückenwohltat, Recklinghausen (Moizi/Fitform) bellicon deutschland, Köln (Minitrampoline) Louis Steitz Secura, Kirchheim (Schuhe) Opel Ebbinghaus, Dortmund (Autos) Robert Bosch, Leinfelden-Echterdingen (Rasenmäher) THOMAS STUDIO Claus Pleye, Dortmund (Aeris/Lattoflex) Sedus Stoll AG, Waldshut (Bürostühle und -tische) Airex, Sins (Balance-Produkte) FLEXI-SPORTS, München (FLEXI-BAR) Lucamed, Bad Säckingen (MediMouse) Bioline GmbH, Dortmund (chung shi, Ganter) Lexamed Gesundheitsstudio, Dortmund sowie die BGW, vertreten durch Oliver Reims, Bezirksstelle Bochum.

Danke und bis zum nächsten Mal!

Photounterschriften aus dem Originaltext:

- *Ulrich Kuhnt begrüßt die 148 Teilnehmer der Fachveranstaltung. Vlnr.: Ulrich Kuhnt (BdR), Fredi Lang (BDP), Hildegard Schmidt (DASA-Förderverein), Uwe Tapper (DASA) und Detlef Detjen (AGR)*
- *Hildegard Schmidt holt alle Aussteller auf die Bühne*
- *Dr. Dietmar Krause*
- *„Germany`s next Moderatoren Dream-team“: Hildegard Schmidt und Detlef Detjen*
- *Hildegard Schmidt im Interview mit Dr. Lars Adolph (li) und Fredi Lang (re)*

Fotos zur Veranstaltung finden Sie unter

www.bdr-ev.de

www.agr-ev.de