

Dortmunder Deklaration zur Förderung der nationalen Rückengesundheit durch die Neue Rückenschule

Hintergründe zur Dortmunder Deklaration

Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2008 veranstaltete die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) gemeinsam mit weiteren Partnern in der DASA (Deutsche Arbeitsschutzausstellung) in Dortmund einen Experten-Workshop zur Förderung der Rückengesundheit, der Licht auf neue Methoden der Prävention und Therapie von Rückenleiden wirft. Die Konföderation ist der Zusammenschluss der neun führenden deutschen Rückenschulverbände. In den zurückliegenden drei Jahren entwickelten die Verbände Ziele, Inhalte und Methoden für die zukünftige Neue Rückenschule. Diese Weiterentwicklung wurde notwendig, da es für die bisherige, klassische Rückenschule keinen ausreichenden Wirksamkeitsnachweis gab. Das bio-psycho-soziale Konzept der Neuen Rückenschule basiert sowohl auf den Erkenntnissen der Wissenschaft, als auch auf den langjährigen Erfahrungen der Rückenschullehrer.

Unter dem Motto „**Den Rücken neu entdecken**“ wurde u.a. das richtungweisende Konzept der Neuen Rückenschule als ein wichtiger Schritt zur Rückengesundheit präsentiert welches ,neben den bisher fast ausschließlich behandelten körperlichen Faktoren in der Rückenschule, nun als zentrale Weiterentwicklung auch mentale Aspekte einbezieht.

Das Hauptanliegen des Expertenworkshops war die Aufstellung einer Dortmunder Deklaration über Chancen und Vorteile der Neuen Rückenschule. Zu den Experten zählten bundesweit anerkannte Ärzte, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer und Psychologen. Der Workshop wurde anlässlich des 7. Tages der Rückengesundheit gemeinsam mit den Kooperationspartnern „Aktion Gesunder Rücken“ (AGR) e. V., Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und dem „Deutschen Grünen Kreuz“ (DGK) e. V. ausgerichtet.

Der erste Teil der Veranstaltung bestand aus vier Vorträgen zum derzeitigen Stand der Wissenschaft mit namhaften Referenten. Den aktuellen Stand der Evidenz zur Wirksamkeit von Interventionen zur Prävention von Rückenschmerzen erläuterte Frau Dr. Dagmar Lühmann vom Institut für Sozialmedizin der Universität zu Lübeck. Der Orthopäde Prof. Dr. Erich Schmitt beleuchtete anschaulich das komplexe Beschwerdebild „Rückenschmerz“ in ganzheitlicher Betrachtung der somatischen und bio-psycho-sozialen Ursachen. Die wissenschaftlich belegten Trainingsinhalte und Trainingsmethoden zur Aufrechterhaltung der Wirbelsäulenfunktionen, vor allem auch durch das propriozeptive Training, stellte Frau Dr. phil. Heike Streicher, Sportwissenschaftlerin an der Uni Leipzig, dar. Für den Transfer zu den Menschen sind lernwirksame Vermittlungsstrategien in der Neuen Rückenschule ein wichtiges Thema, das vom Sportwissenschaftler Dr. Udo Niesten-Dietrich abschließend mit der Kernaussage vermittelt wurde: Bei Verhaltensänderungen des Menschen spielen Schmerzvermeidung **und** Lustgewinn eine wichtige Rolle.

Im zweiten Teil , der Veranstaltung erarbeiteten die Teilnehmer die konkreten Chancen und Vorteile der Neuen Rückenschule für die deutsche Bevölkerung und erstellten gemeinsam folgende Deklaration:.

Dortmunder Deklaration über die Chancen und Vorteile der Neuen -Rückenschule

**Gemeinsame Erklärung der Teilnehmer
des Expertenworkshops vom 15. März 2008**

Welchen Nutzen ziehen die Menschen aus der Neuen Rückenschule ?

- 1. Die Neue Rückenschule verbessert die Bewältigungsstrategien bei Rückenschmerzen!**
- 2. Die Neue Rückenschule verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit!**
- 3. Die Neue Rückenschule stärkt die psycho-sozialen Ressourcen!**

1. Die Neue Rückenschule verbessert die Bewältigungsstrategien bei Rückenschmerzen

Die Menschen lernen selbstbewusst und angemessen mit auftretenden Schmerzen umzugehen. Das Problemfeld Rückenschmerz wird so nicht mehr katastrophisiert und die Teilnehmer wissen um die Bedeutung körperlicher Aktivität. Sie erkennen, dass Ruhe und Schonung dem Rücken eher schaden als nutzen. Diese veränderte Einstellung zum Schmerz wird erreicht durch Wissensvermittlung über das Phänomen „Schmerzgedächtnis, auch der Entstehungsmechanismen der Schmerzchronifizierung. Die Verbesserung der Selbstwirksamkeit und der starke Glaube an den Erfolg, sowie eine positive Lebenseinstellung helfen, angemessen mit Rückenleiden umzugehen. Die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität ist längst erkannt, die Vermittlung von Freude an Bewegung ist jedoch ein weiterer Schritt, dies zu vermitteln. Methoden zur Steigerung des Selbstbewusstseins sind wirksame Bestandteile des Programms.

Statt Abhängigkeit und Angst vor Schmerz erhalten die Teilnehmer Handlungskompetenz beim Umgang mit Rückenschmerzen zum selbstbestimmten Handeln. Verbessern der Selbststeuerung der Aktivität durch Protokolle gehören ebenso zu den Zielen, wie die positive Veränderung der mentalen Stärke.

Durch ressourcenorientierte Umstellung der ergonomischen Verhältnisse wird das Wohlbefinden im Freizeit- und Berufsalltag gesteigert. Aber auch arbeitsplatzbezogene Organisation und vermehrtes Nutzen von Gesundheitsnetzwerken sind Bausteine zur langfristigen Umsetzung der Gesundheitsziele.

2. Die Neue Rückenschule verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Gebote der klassischen Rückenschule zur „richtigen Körperhaltung“ werden ersetzt durch Handlungskompetenz für ein bewegteres Alltagsverhalten mit folgenden beispielhaften Botschaften: **„Die beste Sitzposition ist Deine Nächste!“** oder **„Aufrecht sitzen? Nicht immer, aber immer öfter“**. So wird die Wirbelsäulenfunktion sowohl hinsichtlich der Haltung und der Beweglichkeit ganz normal im Alltag gesteigert.

Grundlage für die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit sind Techniken der Körperwahrnehmung und Koordination.

Die Menschen erhalten die Fähigkeit zur individuellen Zusammenstellung eines Bewegungsprogramms und zur Selbstregulierung des Trainingspensums.

Durch die regelmäßige körperliche Aktivität steigert sich die allgemeine Belastbarkeit des Menschen und eine verständliche Wissensvermittlung erweitert insgesamt die Rückenkompetenz.

Die langfristige Bindung an gesundheitsportliche Aktivität steht im Vordergrund.

Die Aussage des deutschen Philosophen A. Schopenhauer

„Gesundheit ist ein Weg, der erst entsteht, wenn man ihn geht“

trifft die Zielsetzung der Neuen Rückenschule auf den Punkt: Der Kursleiter zeigt den Menschen einen Weg, der den Teilnehmer dazu befähigt, diesen nach Kursende eigenverantwortlich weiter zu verfolgen

3. Die Neue Rückenschule stärkt die psycho-sozialen Ressourcen.

Es wird eine starke Überzeugung von der relativ hohen Belastbarkeit des eigenen Körpers und insbesondere der Wirbelsäule vermittelt. Die Verbesserung des Glaubens an die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten führt zu nachhaltigem Steigern der Eigenverantwortung.

Welche Verhaltensweisen fördern diese psycho-sozialen Ressourcen?

- Verbessern des Umgangs mit Barrieren beim Einhalten der regelmäßigen körperlichen Aktivität
- Verbessern der Strategien zur Stressvermeidung und Stressbewältigung
- Verbessern der Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Freizeit- und Berufsalltag
- Angemessenes Aufstellen von erreichbaren Zielen
- Sensibilisieren für ein besseres Zeitmanagements im Freizeit- und Berufsalltag
- Sensibilisieren für den Aufbau und Erhalt sozialer Beziehungen
- Stärkere Nutzung von gesundheitsförderlichen Bildungs- oder Schulungsangeboten, wie z. B. Ernährungsberatung, Suchtberatung oder Stressbewältigung

Die Neue Rückenschule zielt auf die langfristige Balance zwischen Freude und Pflicht. Besondere Beachtung finden bei diesem Prozess die Verdeutlichung des ganzheitlichen Ansatzes von der Einheit „Körper, Geist und Seele“.

Fazit:

Der bio-psycho-soziale Ansatz der Neuen Rückenschule ändert die Sichtweise der Teilnehmer zum Rückenschmerz und befähigt sie, einen aktiven, rückenfreundlichen Lebensstil zu führen.

Das Kursprogramm beinhaltet sowohl verhaltens- und verhältnispräventive Aspekte mit bio-psycho-sozialem Ansatz. Pädagogisch-psychologische Vermittlungsstrategien fördern die Eigenverantwortlichkeit und die Fähigkeit zum selbstwirksamen Handeln.

Damit leistet die Neue Rückenschule einen wichtigen Beitrag zu mehr Rückengesundheit!

(Kuhnt, U./ Fleichaus, J. 2008

Vertreter der Konföderation der deutschen Rückenschulen – KddR)