

Ist die primärpräventive Rückenschule nicht effektiv?

Kritische Auseinandersetzung mit dem Gutachten "Bedarfsgerechtigkeit und Wirtschaftlichkeit" des Sachverständigenrates für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen

1. Einleitung

Im Mai 1999 erteilte die Bundesministerin für Gesundheit dem Sachverständigenrat für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen den Auftrag, ein Sondergutachten zur Verbesserung der Leistungssteuerung im Gesundheitswesen zu erstellen. Das Gutachten sollte dabei insbesondere Qualitätssicherung und neue Vergütungsformen, die Rolle von Gesundheitszielen, Prävention, Versichertenkompetenz und die primärärztliche Versorgung berücksichtigen. Im dritten Band des Gutachtens beurteilt der Rat die Bedarfsgerechtigkeit und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen für ausgewählte Erkrankungen. Besonders umfangreich werden die "Rückenleiden" mit folgenden Schwerpunkten behandelt: Epidemiologie des Rückenschmerzes, Beschreibung und Diskussion der Befragungsergebnisse zur rüchenschmerzbezogenen Über-, Unter- und Fehlversorgung im Gesundheitswesen, Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention von Rückenschmerzen als Aufgabe der Krankenkassen, Prävention und Gesundheitsförderung in Betrieben, Fazit und Empfehlungen des Sachverständigenrates (www.SVR-Gesundheit.de als pdf-Datei).

2. Die positiven Erfahrungen der Rückenschulleiter

Jeder engagierte und gut ausgebildete Rückenschulleiter ist zu recht davon überzeugt, dass ein ganzheitliches Rückenschulprogramm je nach Zielgruppe primär-, sekundär- oder tertiärpräventive Effekte hat. Das ergibt sich aus den mündlichen und schriftlichen Reaktionen zahlreicher Kursteilnehmer. Diese subjektiven Erfahrungen belegen, dass bei gesunden Personen durch den langfristigen Besuch von systematisch aufbauenden Rückenschulkursen, das Auftreten von Rückenschmerzen mit einer hohen Wahrscheinlichkeit dauerhaft verhindert werden kann.

Eindeutig positiv kann die Frage beantwortet werden, wer weniger von Rückenbeschwerden betroffen wird: Es ist nicht der uninformierte Normalbürger, sondern der Teilnehmer von Rückenschulkursen, der eine vorbeugende Haltung- und Bewegungsschulung, einschließlich der funktionellen Gymnastik, der Körperwahrnehmung, der Entspannung und der Ergonomieberatung erfahren hat und die positiven Effekte daraus am eigenen Körper spürt.

3. Das erstaunliche Urteil

Der Rat kommt in seinem Gutachten bei der Beurteilung von primärpräventiven Rückenschulkursen zu folgendem Ergebnis:
Die Krankenkassen sollen keine primärpräventive Rückenprogramme anbieten, da es hinreichend sichere Hinweise gäbe, dass primärpräventive Rückenschulen,

gleichgültig ob als Einzelmaßnahme ohne oder mit Arbeitsplatzbezug, nicht effektiv seien.

4. Kritische Analyse des Gutachtens

A. *Sind internationale Studien sind auf die heutige Rückenschulbewegung in Deutschland übertragbar?*

Das Gutachten bezieht sich bei der Beurteilung der primärpräventiven Rückenschule auf den Bericht "Die Evaluation von Rückenschulprogrammen als medizinische Technologie" von D. Lühmann et al. 1997 (www.dimdi.de).

Zielsetzung dieses Berichtes war die Überprüfung der Übertragbarkeit von international erarbeiteten Evaluationen von Rückenschulprogrammen als medizinische Technologie auf die in Deutschland gegebenen Verhältnisse. Der Bericht kommt zu der Schlussfolgerung, dass zum jetzigen Zeitpunkt die Finanzierung von "klassischen Rückenschulprogrammen" mit primär- und sekundärpräventiver Zielsetzung nicht sinnvoll erscheint.

Es ist kritisch zu hinterfragen, ob dieser Bericht zur Begründung der geringen Effizienz der primärpräventiven Rückenschule in Deutschland herangezogen werden kann, da sich die Didaktik und die Methodik der ausländischen Rückenschulmaßnahmen von dem ganzheitlichen Ansatz der deutschen Rückenschulbewegung unterscheiden.

Die deutschen Rückenschulverbände wie z.B. der **Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.**, der **Deutsche Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e.V.** und das **Forum Gesunder Rücken e.V.** haben in enger Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen Rückenschulkonzepte entwickelt und besonders qualifizierte Rückenschulleiter im interdisziplinären Team ausgebildet.

B. *Regelmäßige sportliche Betätigung ist effektiv*

Im Gutachten steht, dass es aussagekräftige wissenschaftliche Belege dafür gibt, dass eine regelmäßige sportliche Betätigung dem Auftreten bzw. der Chronifizierung von Rücken- und Nackenschmerzen vorbeugt.

Da die primärpräventive Rückenschule die Teilnehmer zur dauerhaften Bewegungsaktivität in der Freizeit und bei der Arbeit motiviert, kann folgerichtig von den positiven Effekten der Rückenschule ausgegangen werden.

C. *Die sekundär- und die tertiärpräventive Rückenschule ist wirksam*

Der Rat empfiehlt den Krankenkassen, sich gezielt auf Angebote für die bedeutende Gruppe Kreuzschmerzkranker mit rezidivierenden und chronischen Rückenleiden zu konzentrieren. Sekundär- und Tertiärpräventiv ausgerichtete Rückenschulen können wirksam und ausgabesenkend sein,

wenn der Zugang und die Ausrichtung der Angebote zielgruppenzentriert und der Teilnehmerkreis hochselektiert ist.

Hier zeigt sich ein Bruch in der Argumentation. Warum sollte Rückenschule bestehende Rückenschmerzen reduzieren bzw. Rezidive vermeiden können, aber Rückenschmerzen angeblich nicht vorbeugen. Die Sinnhaftigkeit einer Unterscheidung in präventive und therapeutische Rückenschulkurse ist unbestritten und wird von den Rückenschulverbänden und einigen Krankenkassen bereits seit ca. acht Jahren anerkannt und praktiziert. Es gibt jedoch keine Haltungs- und Bewegungsschulung, die positive Effekte nur für bereits rückenerkrankte Personen zeigt. **Vorbeugen bleibt weiterhin immer noch besser als heilen!**

D. *Die betriebliche Rückenschule ist wirksam*

Das Gutachten favorisiert die arbeitsplatzbezogenen Präventionsmaßnahmen, da hiermit sowohl die Häufigkeit als auch der Schweregrad von Muskel-, Skelett- und Rückenbeschwerden erheblich gesenkt werden können. Als positive Folge können die Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) deutlich reduziert werden.

Die qualifizierte primärpräventive Rückenschule ist immer verhaltens- und verhältnisorientiert. Rückenschuleteilnehmer erfahren z.B. die Vorteile des dynamischen Sitzens auf ergonomischen Stühlen oder die Entlastung der Bandscheiben beim Heben durch den Einsatz von Hebe-Tragehilfen. Wertvolle Unterstützung bekommen die Kursleiter durch die **Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.** Dieser Verein fördert in Kooperation mit der Industrie die Entwicklung und den Einsatz besonders rückenfreundlicher Produkte für die Freizeit und die Arbeitswelt.

Ein gut ausgebildeter Rückenschulleiter berät seine Teilnehmer sowohl hinsichtlich der Reduktion arbeitsplatz- als auch freizeitbezogener Rückenbelastungen.

Daher können die nachgewiesenen positiven Effekte der betrieblichen Rückenschule, auch für die primärpräventive Rückenschule angenommen werden.

Insgesamt lässt die Analyse des Gutachtens vermuten, dass es den Gutachtern nicht vorrangig um die neutrale Beurteilung der primärpräventiven Rückenschule geht, sondern unter dem Deckmantel der objektiven Wissenschaft, strategische Ziele verfolgt werden. So erhalten Gesundheitsförderungsmaßnahmen in Settings (Betriebe, Schulen, Krankenhäuser...) gegenüber den individuellen Rückenschulmaßnahmen einen sehr viel höheren Stellenwert.

5. Qualitätsstandards in der Rückenschule

Das Gutachten sollte alle Rückenschulanbieter auffordern, sich weiterhin intensiv mit den Zielen, Inhalten und Methoden einer primärpräventiven Rückenschule zu beschäftigen. In Anlehnung an die gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V in der Fassung vom 27. Juni 2001 (www.g-k-v.com/news.html) werden nachfolgend die wichtigsten Kennzeichen dargestellt:

Ziel der Maßnahme:

- Förderung der motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten
- Förderung der Körperwahrnehmung und der Entspannungsfähigkeit
- Förderung der individuellen Ressourcen zur Vermeidung und zum Abbau von Risikofaktoren und –verhalten
- Stärkung von individuellen Ressourcen zur Beschwerdenbewältigung
- Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen
- Förderung von wirbelsäulen- und gelenkfreundlichem Bewegungsverhalten in der Freizeit und während der Arbeit
- Vermittlung von Übungen für das individuelle Training
- Aufbau von Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und Selbstmotivation

Inhalt:

- Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit
- Information über rückenfreundliches bedarfsgerechtes Bewegungsverhalten sowie der zentralen Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und den damit verbundenen physischen und psychischen Vorgängen und Veränderungen
- Bedarfsgerechte Schulung des Bewegungsverhaltens, der Bewegungsumstellung und der Körperwahrnehmung
- Durchführung von Maßnahmen zur langfristigen Verhaltensänderung und zur Förderung der Motivation zu regelmäßiger Bewegung in Alltag und Beruf

Methodik:

- verhaltens- und verhältnisorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens
- erlebnisorientierter und induktiver Seminarstil
- Wissensvermittlung durch Kurzvorträge
- Einbeziehung des sozialen Umfeldes/Alltags (z.B. Arbeitsplatz und Wohnumfeld)
- Langfristige Kursfolge aus Einsteiger- und Aufbaukursen

Die Gutachter sollten folgende Aussagen bei der Beurteilung der primärpräventiven Rückenschule berücksichtigen:

- Rückenschule stellt eine integrative Maßnahme dar, die den Menschen in seinen unterschiedlichen Dimensionen zu erreichen versucht. Sie

bezieht sich nicht nur auf den Rücken, sondern sieht den Menschen in seiner bio-psychozialen Gesamtheit.

- Rückenschule leistet einen hervorragenden Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen, da der pädagogische Ansatz auch die Teilnahme von Menschen aus unteren Bildungsschichten garantiert.
- Rückenschule ist nicht nur in den sogenannten Settings wirksam, sondern leistet auch in den offenen Kursen außerhalb von Betrieben und Schulen einen wichtigen Beitrag für die individuelle Rückengesundheit.

Es ist richtig, dass die Effektivität von primärpräventiven Rückenschulen bisher noch nicht hinreichend wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte. Es ist aber falsch, daraus die Unwirksamkeit dieser Maßnahme abzuleiten!

Der Sachverständigenrat sollte sich verstärkt darum bemühen, dass die hohen Qualitätsstandards des **Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V., des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e. V. und des Forums Gesunder Rücken e. V.** bei der Umsetzung des §20 Abs. 1 und 2 SGB V durch die Krankenkassen flächendeckend eingehalten werden. So gefährdet z.B. der Einsatz von unzureichend ausgebildeten Bewegungsfachkräften oder Sportübungsleitern sowie die Zulassung unzureichend weitergebildeter Physiotherapeuten die Qualität der Rückenschule und damit die hochgesteckten Ziele.

6. Mögliche Gründe für die Schwierigkeit, die Wirksamkeit von Rückenschule nachzuweisen:

- Im Bereich der Primärprävention stehen die Wissenschaftler im Hinblick auf Qualitätssicherung und Evaluation vielfach vor methodologisch noch nicht gelösten Problemen
- einseitige Bevorzugung von Einzelmaßnahmen gegenüber (schwer evaluierbaren, aber wahrscheinlich wirksameren) multidimensionalen Maßnahmen als Forschungsgegenstand
- Der Krankheitsverlauf ist nur schwer zu prognostizieren. Akute unkomplizierte Kreuzschmerzepisoden klingen in ca. 90% der Fälle innerhalb weniger Wochen spontan ab. Die psychosozialen Faktoren spielen bei dem Verlauf der Genesung eine besondere Rolle.
- Eine eingeschränkte Compliance bzw. Akzeptanz der Teilnehmer, insbesondere wenn der Rückenschulansatz nicht erlebnisorientiert, sondern eher funktionsorientiert und dogmatisch ausgerichtet ist
- zu unspezifische Auswahl der Teilnehmer , d. h. keine Unterscheidung in präventive, therapeutische, arbeitsplatzbezogene oder allgemeine Rückenschulkurse
- zu geringe Ausrichtung der (zumeist standardisierten) Angebote am individuellen Bedarf der Teilnehmer
- Betonung von Ansätzen zur Verhaltensänderung gegenüber Veränderungen des Lebens- bzw. Arbeitsumfeldes
- mangelnde Berücksichtigung psychosozialer Faktoren und Ressourcen der Teilnehmer und ihres Lebens- bzw. Arbeitsumfeldes.

7. Handlungsbedarf für die Rückenschulbewegung

Die Aussagen des Sachverständigenrates zur primärpräventiven Rückenschule sollten jeden Rückenschulkursleiter auffordern, seine Kursarbeit kritisch zu hinterfragen und die Qualität seines Angebotes kontinuierlich zu steigern.

Hinweise für die zukünftigen Handlungsschwerpunkte der Rückenschulverbände und natürlich auch für jeden einzelnen Kursleiter:

- Rückenschulkurse sind von besonders qualifizierten Rückenschullehrern im interdisziplinären Team zu leiten
- die Prävention von Rückenschmerzen verfolgt primärpräventive, sekundärpräventive und tertiärpräventive Ziele
- Rückenschulgruppen sind entsprechend den spezifischen Bedürfnissen und Notwendigkeiten der Zielgruppe ausgewählt zusammenzustellen
- Rückenschule zielt auf eine Veränderung des Lebensstils, der durch einen gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper gekennzeichnet ist
- die Kursgestaltung berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer
- die psychosozialen Aspekte der Rückengesundheit werden berücksichtigt
- die Rückenschule zielt sowohl auf die Verhaltens- als auch auf die Verhältnisprävention
- Rückenschulmaßnahmen dienen zunehmend multimodalen und systemischen Interventionen in Settings z. B. Betrieben, Schulen, Krankenhäusern
- Dokumentation und Evaluation sind unverzichtbar.

Besonders ernst zu nehmen sind folgende Kritikpunkte:

Häufige Fehler von Rückenschulen seien die Förderung disharmonischer Bewegungsabläufe und Zwangshaltungen sowie Verunsicherung von Patienten. Auch fehle bei Rückenschulungen häufig der Bezug zum Arbeitsplatz.

Ein großes Anliegen der Rückenschulverbände muss es sein, die Effektivität der primärpräventiven Rückenschule unter Beweis zu stellen. In diesem Zusammenhang sind die Ergebnisse der Studie **"Flächendeckende Institutionalisierung evaluierter Gesundheitssportprogramme"** von Brehm, W./ Sygusch, R./ Tiemann, M. von besonderem Interesse. Der Abschlussbericht dieser Studie wird im Frühjahr 2002 veröffentlicht.

8. Schlussbetrachtung

Die Beurteilung der primärpräventiven Rückenschule durch den Sachverständigenrat für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen sollte alle Rückenschulanbieter zum Handeln auffordern. Auch wenn bisher die Wirksamkeit der primärpräventiven Rückenschule in Deutschland noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte, ist damit nicht die Unwirksamkeit dieser Präventionsmaßnahme bewiesen. Es ist zu vermuten, dass der Rat mit seinen Aussagen strategische Gesundheitsförderungsziele in sog. Settings verfolgt, wobei die individuelle und eigenverantwortliche Prävention stark vernachlässigt wird.

Es erstaunt, mit welcher Akribie die Expertengruppe versucht, die Effektivität einer so wichtigen aktiven Gesundheitsförderungsmaßnahme wie die Rückenschule anzuzweifeln – zumal die positiven Effekte der einzelnen Bausteine "sportliche Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung" hinlänglich anerkannt und bekannt sind. Es ist zu berücksichtigen, dass die Krankenkassen die primärpräventive Rückenschule nur im Sinne der "Hilfe zur Selbsthilfe" mit einer Eigenbeteiligung und zeitlich begrenzt finanziell unterstützen.

Alle Akteure im Rückenschulbereich sind aufgefordert, besonders qualifizierte Rückenschulmaßnahmen in der Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention zu planen, durchzuführen und auszuwerten. Die zugrunde gelegten Kurskonzepte sind ganzheitlich und beinhalten die Verhaltens- und Verhältnisprävention. Die mit dem Angebot zufriedenen Teilnehmer können je nach Zielsetzung das Auftreten von Rückenschmerzen verhindern, bestehende Schmerzen reduzieren oder chronische Rückenbeschwerden rückgängig machen. Ein breites, qualifiziertes Angebot von primärpräventiven Rückenschulen ist die beste Voraussetzung für den positiven Nachweis ihrer Wirksamkeit.

Alle an der Volksgesundheit interessierten Institutionen (BGM, Versicherungen, Stiftungen u.a.) sollten eine bundeseinheitliche Studie zur Evaluation qualifizierter präventiver und rehabilitativer Rückenschulkurse in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR e.V.) und Partnerverbänden ermöglichen.

Autor: Ulrich Kuhnt

Vorstand des Bundesverbandes der deutschen Rückenschulen (BdR) e. V.
Hannover, den 21.03.2002