

Inhaltsverzeichnis

A Grundlagen und Organisation		1.8 Die Kennzeichen der Neuen Rückenschule	26
		1.9 Wirksamkeit von Rückenschulen	26
1 Die Rückenschule	3	2 Aufbau, Organisation und Finanzierung eines Rückenschulkurses	29
<i>Hans-Dieter Kempf</i>		<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
1.1 Den Rücken neu entdecken – Neue Rückenschule	4	2.1 Dauer eines Rückenschulkurses/-stunde	30
1.2 Geschichte und Entwicklung der Rückenschule	4	2.2 Teilnehmerzahl und Räumlichkeiten	30
1.2.1 Die erste Rückenschule	4	2.3 Medien und Handgeräte zur Kursdurchführung	30
1.2.2 Rückenschulen – national und international	4	2.4 Kosten des Rückenschulkurses	30
1.2.3 Von der klassischen Rückenschule zur Neuen Rückenschule	5	2.5 Übernahme der Kursgebühren durch die Krankenkassen	31
1.2.4 Die Karlsruher Rückenschule – Grundlagenmodell der Präventiven Rückenschule	5	2.6 Versicherungs- und steuerrechtliche Aspekte Marketing und Kursberatung – Nutzen herausstellen	31
1.3 Leitziele der Neuen Rückenschule	6	3 Prinzipien zur Konzeption und Durchführung eines Rückenschulkurses – Didaktisch-methodische Aspekte	33
1.3.1 Auftreten und finanzielle Kosten von Rückenschmerzen	6	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
1.3.2 ICF-Modell	7	3.1 Differenzierung	34
1.3.3 Salutogenesmodell	7	3.2 Anschaulichkeit	34
1.3.4 Biopsychosoziales Modell chronischer Rückenschmerzen	7	3.3 Bewusstheit	35
1.4 Ziele der Neuen Rückenschule	8	3.4 Selbsttätigkeit	35
1.4.1 Stärkung physischer Gesundheitsressourcen – Hintergrund	8	3.5 Vielseitigkeit	36
1.4.2 Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen – Hintergrund	9	3.6 Planmäßigkeit	37
1.4.3 Verminderung von Risikofaktoren für Rückenschmerzen – Hintergrund	9	3.7 Bedeutsamkeit	37
1.4.4 Förderung gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität – Hintergrund	10	3.8 Machbarkeit	37
1.4.5 Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse – Hintergrund	11	4 Der Rückenschullehrer als kompetenter Berater, Moderator und Vorbild	39
1.5 Die Zielgruppe der Neuen Rückenschule	11	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
1.5.1 Zugangswege zur Zielgruppe	12	4.1 Die Kompetenzen eines »guten« Rückenschullehrers	40
1.5.2 Kontraindikationen, Einstiegsfragebögen und Abgrenzung (M. Gassen u. H.-D. Kempf)	13	4.2 Der Rückenschullehrer in seiner multifunktionalen Rolle	40
1.5.3 Analyse der Ziele, Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer	14	4.3 Der Rückenschullehrer als »bewegtes« und »begeisterndes« Vorbild	41
1.6 Die Inhalte der Rückenschule – ein multimodales Konzept zur Prävention von Rückenschmerzen	18	4.4 Checkliste zur Selbstreflexion	41
1.7 Struktur der Neuen Rückenschule – Vernetzung von Zielen und Inhalten	20	5 Die Rückenschule als mehrstufiges modulares Kursmodell – Inhaltliche Planung des Rückenschulkurses	43
1.7.1 Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen – Grobziele und Maßnahmen	22	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
1.7.2 Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen – Grobziele und Maßnahmen	22	5.1 Rückenschule als Gesamtprojekt – ein mehrstufiges Kursmodell	44
1.7.3 Förderung von gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität – Grobziele und Maßnahmen	24	5.2 Neuen Rückenschule – Angebotsprinzip mit Teilnehmerorientierung	44
1.7.4 Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse – Grobziele und Maßnahmen	25	5.3 Struktur einer Kurseinheit	45
		5.4 Die Strukturelemente (Programmsequenzen) einer Kurseinheit	45
		5.5 Programm des Grundkurses »Neue Rückenschule – den Rücken neu entdecken«	48

B Praxis	
6 Praxisbausteine	57
<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
6.1 Verbesserung der rücken-spezifischen und allgemeinen Fitness	58
6.1.1 Verbesserung der Kraft (Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule, Rumpf- und Extremitätenmuskulatur)	59
6.1.2 Förderung der Bewegungskoordination und einzelner koordinativer Fähigkeiten	60
6.1.3 Verbesserung bzw. Erhalt einer altersgerechten Beweglichkeit	62
6.1.4 Verbesserung der Ausdauer	64
6.2 Verbesserung der individuellen Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag	64
6.2.1 Aufrechte Haltung	65
6.2.2 Förderung des dynamischen Sitzens	69
6.2.3 Förderung des dynamischen Stehens	74
6.2.4 Förderung eines rückenfreundlichen Hebens	75
6.3 Wahrnehmung und Erleben des eigenen Körpers	78
6.3.1 Wahrnehmen des Körperraums	79
6.3.2 Wahrnehmung von Tasten/Fühlen (taktile Wahrnehmung)	83
6.3.3 Verbesserung des Bewegungsempfindens (kinästhetische Wahrnehmung)	84
6.3.4 Wahrnehmen des Gleichgewichts (vestibuläre Wahrnehmung)	87
6.4 Erleben von Bewegungsfreude	90
6.4.1 Kennenlernen und Aufbau von Vertrauen	90
6.4.2 Wahrnehmen des eigenen Körpers	92
6.4.3 Aufwärmen und Förderung der Koordination	92
6.4.4 Verbesserung des Wohlbefindens	93
6.5 Aufbau von bewegungsbezogenen Selbststeuerungskompetenzen	93
6.5.1 Aufbau von Handlungswissen im Sinne einer Bewegungskompetenz	94
6.5.2 Aufbau von Effektwissen im Sinne einer Entscheidungskompetenz	97
6.5.3 Handlungswissen im Sinne einer Steuerungskompetenz	97
6.6 Aufbau von Selbstmanagement/Verhaltensmodifikation	98
6.6.1 Verbesserung im Umgang mit Barrieren und Hindernissen	99
6.6.2 Wahrnehmen des eigenen Körpers	99
6.6.3 Unterstützung der Verhaltensänderung	99
6.6.4 Herausarbeiten von Erwartungen und Zielen	100
6.7 Aufbau von aktiven Schmerzbewältigungsstrategien	101
6.7.1 Schmerzwahrnehmung und Schmerzbewertung (Modifikation katastrophisierender und depressiver Kognitionen)	102
6.7.2 Abbau von Angstvermeidungsverhalten	103
6.7.3 Erlernen von Entspannung und Stressmanagement	105
6.7.4 Aktivierungsstrategien (Optimierung des Aktivitätsniveaus) und Aufbau eines positiven Umgangs mit Rückenschmerzen	107
6.8 Verbesserung der (mentalen) Entspannungsfähigkeit	109
6.8.1 Erlernen von einfachen Entspannungsmöglichkeiten	110
6.8.2 Erlernen von Entspannungsverfahren	110
6.8.3 Wissen: Rückenschmerz und Stress	110
6.9 Erleben von positiven Haltungen- und Bewegungserfahrungen	111
6.9.1 Erleben von differenzierten Haltungs- und Bewegungserfahrungen	112
6.9.2 Erleben von Bewegungsfreude	115
6.9.3 Erleben positiver Gruppenerfahrungen	115
6.9.4 Fördern einer realistischen Selbsteinschätzung	115
6.10 Aufbau von Wissen zum Thema Rückenschmerz	117
6.10.1 Rückenschmerzen: Verbreitung, Ursachen u. Risikofaktoren, Verlauf, Therapie	118
6.10.2 Aufbau und Funktion der Wirbelsäule/ des Rückens	119
6.10.3 Körperliche Aktivität und Rückenschmerz	120
6.10.4 Wissen zu aktiven Selbsthilfemaßnahmen bei Rückenschmerz	121
6.11 Verbesserung des Wohlbefindens	121
6.11.1 Psychisches Befinden – Verbesserung des Stimmungsmanagements	122
6.11.2 Physisches Befinden – Sich fit Fühlen, im Körper gut fühlen, beschwerdefrei fühlen	122
6.11.3 Soziales Befinden – gemocht und gebraucht fühlen	123
6.12 Erleben der Wirksamkeit optimierter ergonomischer Bedingungen und Haltungs- und Bewegungsformen	123
6.12.1 Erarbeiten individueller Haltungs- und Bewegungsmuster	124
6.12.2 Umsetzung der Haltungs- und Bewegungsformen am Arbeitsplatz, in der Freizeit	125
6.12.3 Förderung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz	126
6.12.4 Optimierung der ergonomischen Bedingungen	128
7 Körperwahrnehmung und Körpererfahrung <i>Petra Mommert-Jauch</i>	131
7.1 Einführung	132
7.1.1 Sensorischer	132
7.1.2 Körperwahrnehmung – ein Weg zu mehr Handlungskompetenz	133
7.1.3 Kennzeichen von Körperwahrnehmungsübungen	133
7.2 Alltagsbezogene Körperwahrnehmungsübungen	133
7.2.1 »Mit (den) Sinn(en) leben – sinnvolle Erfahrungen machen«	133
7.2.2 »Der Rücken – eine unbekannte Körperregion«	135
7.2.3 »Mein Alltag unter der Lupe – Stehen«	137

8	Training der motorischen Grundeigenschaften	141	9.4.2	Einfache Entspannungsformen und Kurzzeit- techniken	167
	<i>Christian Puta, Marco Herbsleb</i>		9.4.3	Entspannung über das Atmen	168
8.1	Einführung – Wer behält Rückenschmerzen?	142	9.4.4	Die Progressive Relaxation (PR)	168
8.2	Körperwahrnehmung, Bewegungswahrnehmung und Bewegungsvorstellung	142	9.4.5	Das Autogene Training (AT)	170
8.2.1	Körperwahrnehmung, virtueller Körper und Schmerz	142	9.4.6	Imaginative Techniken	171
8.2.2	Die Bedeutung der Spiegelneurone für das praktische Üben	143	10	Kleine Spiele und Bewegungsspiele	173
8.2.3	Wahrnehmung und motorisches Üben	144		<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
8.3	Automobilisation der Wirbelsäule	146	10.1	Einführung	174
8.4	Dehnung, Entspannung, Inhibition – Beweglichkeit	147	10.1.1	Kleine Spiele	174
8.4.1	Halswirbelsäule	149	10.1.2	Kleine Spiele und Rückenschmerz	174
8.4.2	Postisometrische Relaxation (PIR) des Zwerch- fells nach Lewit	149	10.1.3	Didaktisch-methodische Hinweise	175
8.5	Segmentale Stabilität der Wirbelsäule	149	10.2	Kennenlernspiele	175
8.5.1	Komponenten der segmentalen Stabilität	149	10.3	Laufspiele – Aufwärmen und Ausdauer- schulung	175
8.5.2	Übungen zur motorischen Kontrolle	151	10.4	Wahrnehmungsspiele und Spiele zum Thema Haltung	178
8.5.3	Schritte des segmentalen Trainings	151	10.5	Kooperativspiele	179
8.5.4	Segmentales Training der lokalen Muskeln der Halswirbelsäule	152	10.6	Staffel- und Gruppenspiele	179
8.5.5	Segmentales Training der lokalen Muskeln der Lendenwirbelsäule	153	10.7	Spiel- und Bewegungsformen mit Hand- geräten	180
8.5.6	Aktivierung des Zwerchfells (Diaphragma)	155	10.7.1	Spiel- und Bewegungsformen mit Luftballon	180
8.5.7	Beckenboden	156	10.7.2	Spiel- und Bewegungsformen mit Stäben	183
8.6	Segmentale Stabilität der peripheren Gelenke	157	10.7.3	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Bierdeckel	184
8.6.1	Ausgangsstellung: Aufrechter Stand	157	11	Strategien der Schmerzbewältigung aus medizinischer und psychologischer Perspektive	187
8.7	Globale Stabilität und Gleichgewichts- regulation	158		<i>Frank Hänsel und Marco Gassen</i>	
8.7.1	Segmentale und globale Wirbelsäulenstabilität	158	11.1	Medizinische Perspektive	188
8.8	Spezielles Krafttraining	160	11.1.1	Evidence Based Medicine und Expertenwissen	188
8.8.1	Allgemeine Trainingsprinzipien	160	11.1.2	Bedeutung für die Therapie von Rücken- schmerzen	188
8.8.2	Spezielle Prinzipien eines differenzierten Rückentrainings	160	11.1.3	Konkrete Anleitungen und Hilfen zum Umgang mit Rückenschmerzen	190
8.9	Anhang: Verzeichnis der Test- und Übungs- blätter	161	11.1.4	Praxisbeispiele	191
9	Entspannungs- und Stressmanagement	163	11.2	Psychologische Perspektive	195
	<i>Bernhard Geue</i>		11.2.1	Kognitionen und Schmerzerleben	196
9.1	Psychophysiologie von Entspannung und Stress	164	11.2.2	Psychosoziale Risikofaktoren	196
9.2	Funktion und Einsatz in der Neuen Rücken- schule	164	11.2.3	Psychologisch orientierte Maßnahmen der Schmerzbewältigung	197
9.3	Der Einsatz von Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken in der Rückenschule	164	11.2.4	Praxisbeispiele	198
9.3.1	Das Wirkungsspektrum von Entspannungs- techniken	164	12	Verhältnisprävention und Verhaltens- prävention	203
9.3.2	Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz der Methoden	165		<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
9.3.3	Die Aufgaben des Rückenschullehrers	166	12.1	Verhältnisprävention und Rückenschmerz	204
9.3.4	Der Umgang mit den Kursteilnehmern	166	12.1.1	Technische Interventionen	204
9.4	Verschiedene Entspannungstechniken	167	12.1.2	Administrative Interventionen	205
9.4.1	»Aktive« und »passive« Entspannungstechniken und Erholungspraktiken	167	12.1.3	Personelle Interventionen	205
			12.2	Allgemeine Anforderungen an die Verhält- nisse und das Verhalten	206
			12.2.1	Aufrechte Körperhaltung	206
			12.2.2	Körpernah Arbeiten	206
			12.2.3	Körper oder Körperteile abstützen und entlasten	207
			12.2.4	Sich bewegen	207
			12.2.5	Alles im Blick haben	207

12.3 Die Verhältnisprävention in der Neuen Rückenschule – didaktisch-methodische Hinweise	208	13.4 Geräteunterstütztes Rückenkräfttraining . .	230
12.3.1 Einfache Regeln verwenden	208	<i>Tilo Späth</i>	
12.3.2 Möglichst einfache Lösungen anbieten	208	13.4.1 Die Vorteile von gerätegestütztem Rückenkräfttraining	230
12.3.3 Belastungen am Arbeitsplatz analysieren (Ist-Analyse) und Lösungsmöglichkeiten finden	208	13.4.2 Die wichtigsten Hinweise zum begleitenden Training für Rückenschulsteilnehmer	230
12.3.4 Teilnehmer einbeziehen und individuelle Bedingungen berücksichtigen	208	13.4.3 Die wichtigsten Übungen für ein ganzheitliches gerätegestütztes Rückenkräfttraining	230
12.4 Verhaltensprävention und Verhältnisprävention – Stehen	209	13.5 Sturzprophylaxe – Möglichkeiten zur Integration in den Rückenschulkurs	232
12.4.1 Haltungsschulung zum Stehen	209	<i>Olaf Rößler und Lars Donath</i>	
12.4.2 Hinweise aus der Verhältnisprävention zum Stehen	209	13.5.1 Sturzprophylaxe	232
12.5 Verhaltensprävention und Verhältnisprävention – Sitzen	209	13.5.2 Säulen der Sturzprophylaxe: Prävention (vor dem Sturz)	233
12.5.1 Haltungsschulung zum Sitzen	210	13.5.3 Säulen der Sturzprophylaxe: Der Sturz	235
12.5.2 Hinweise aus der Verhältnisprävention zum Sitzen	215	13.5.4 Säulen der Sturzprophylaxe: Nach dem Sturz (Rehabilitation)	235
12.6 Verhaltensprävention und Verhältnisprävention – Heben und Tragen	218	13.5.5 Einfache Testübungen zur Einschätzung des Sturzrisikos	235
12.6.1 Haltungsschulung Heben und Tragen	218	14 Gruppen- und Einzelgespräche – Kommunikation	237
12.6.2 Hinweise aus der Verhältnisprävention zum Heben und Tragen	220	<i>Frank Hänsel und Sören D. Baumgärtner</i>	
12.7 Verhaltensprävention und Verhältnisprävention – Liegen	221	14.1 Grundprinzipien der Gesprächsführung . . .	238
13 Life-Time-Sportarten in der Neuen Rückenschule	223	14.2 Reflexion eigener Gesprächshaltungen . . .	239
13.1 Walking und Nordic Walking	224	14.3 Gesprächsanlässe	241
<i>Petra Mommert-Jauch</i>		14.3.1 Kennenlernen	241
13.1.1 Die Vorteile von Walking/Nordic Walking für den Rückenschulsteilnehmer	224	14.3.2 Wissensvermittlung	242
13.1.2 Die wichtigsten allgemeinen Tipps auf einen Blick	224	14.3.3 Informations- und Erfahrungsaustausch	244
13.1.3 Die wichtigsten 10 (Nordic)Walking-Technik-Tipps für den Rückenschulsteilnehmer	224	14.3.4 Fragen- und Problemlösung	244
13.1.4 Übungen zum Walking für den Rückenschulkurs	225	14.3.5 Kursreflexion	245
13.2 Laufen/Joggen	226	14.4 Fazit	245
<i>Hans-Dieter Kempf</i>		15 Qualitätssicherung und Evaluation	247
13.2.1 Laufen/Joggen in der Rückenschule	226	<i>Frank Hänsel und Sören D. Baumgärtner</i>	
13.2.2 Vorteile von Laufen/Joggen	226	15.1 Evaluation als Bestandteil von Qualitätssicherung	248
13.2.3 Lauftechnik	226	15.2 Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität . . .	248
13.2.4 Kursbegleitender Trainingsplan zum Joggen/Walken	228	15.3 Evaluation- und Evaluationsforschung . . .	249
13.3 Rhythmische Aktivitäten zur Musik – (Step) Aerobic in der Rückenschule	228	15.4 Funktionen der Evaluation in der Rückenschule	249
<i>Olaf Rößler</i>		15.5 Methoden der teilnehmerorientierten Evaluation	250
13.3.1 Integration des Aerobic-/Stepp Aerobic-Moduls in die Rückenschule	228	15.6 Methoden der Evaluationsforschung	253
13.3.2 Technik, Belastungssteuerung und Musikeinsatz bei Aerobic	229	16 Literatur	257
		Sachverzeichnis	277
		Inhalt der CD	286