

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	31
1.3 Leitziele der Neuen Rückenschule	6	2.7 Marketing und Kursberatung – Nutzen herausstellen	31
1.3.1 Auftreten und finanzielle Kosten von Rückenschmerzen	6	3 Prinzipien zur Konzeption und Durchführung eines Rückenschulkurses – Didaktisch-methodische Aspekte	33
1.3.2 ICF-Modell	7	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
1.3.3 Salutogenesemodell	7	3.1 Differenzierung	34
1.3.4 Biopsychosoziales Modell chronischer Rückenschmerzen	7	3.2 Anschaulichkeit	34
1.4 Ziele der Neuen Rückenschule	8	3.3 Bewusstheit	35
1.4.1 Stärkung physischer Gesundheitsressourcen – Hintergrund	8	3.4 Selbsttätigkeit	35
1.4.2 Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen – Hintergrund	9	3.5 Vielseitigkeit	36
1.4.3 Verminderung von Risikofaktoren für Rückenschmerzen – Hintergrund	9	3.6 Planmäßigkeit	37
1.4.4 Förderung gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität – Hintergrund	10	3.7 Bedeutsamkeit	37
1.4.5 Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse – Hintergrund	11	3.8 Machbarkeit	37
1.5 Die Zielgruppe der Neuen Rückenschule	11	4 Der Rückenschullehrer als kompetenter Berater, Moderator und Vorbild	39
1.5.1 Zugangswege zur Zielgruppe	12	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
1.5.2 Kontraindikationen, Einstiegsfragebögen und Abgrenzung (M. Gassen u. H.-D. Kempf)	13	4.1 Die Kompetenzen eines »guten« Rückenschullehrers	40
1.5.3 Analyse der Ziele, Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer	14	4.2 Der Rückenschullehrer in seiner multifunktionalen Rolle	40
1.6 Die Inhalte der Rückenschule – ein multimodales Konzept zur Prävention von Rückenschmerzen	18	4.3 Der Rückenschullehrer als »bewegtes« und »begeisterndes« Vorbild	41
1.7 Struktur der Neuen Rückenschule – Vernetzung von Zielen und Inhalten	20	4.4 Checkliste zur Selbstreflexion	41
1.7.1 Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen – Grobziele und Maßnahmen	22	5 Die Rückenschule als mehrstufiges modulares Kursmodell – Inhaltliche Planung des Rückenschulkurses	43
1.7.2 Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen – Grobziele und Maßnahmen	22	<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
1.7.3 Förderung von gesundheitsorientierter körperlicher Aktivität – Grobziele und Maßnahmen	24	5.1 Rückenschule als Gesamtprojekt – ein mehrstufiges Kursmodell	44
1.7.4 Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse – Grobziele und Maßnahmen	25	5.2 Neuen Rückenschule – Angebotsprinzip mit Teilnehmerorientierung	44
		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	6.7.3 Erlernen von Entspannung und Stressmanagement	105
<i>Hans-Dieter Kempf</i>		6.7.4 Aktivierungsstrategien (Optimierung des Aktivitätsniveaus) und Aufbau eines positiven Umgangs mit Rückenschmerzen	107
6.1 Verbesserung der rückenpezifischen und allgemeinen Fitness	58	6.8 Verbesserung der (mental) Entspannungsfähigkeit	109
6.1.1 Verbesserung der Kraft (Stabilisationsfähigkeit der Wirbelsäule, Rumpf- und Extremitätenmuskulatur)	59	6.8.1 Erlernen von einfachen Entspannungsmöglichkeiten	110
6.1.2 Förderung der Bewegungskoordination und einzelner koordinativer Fähigkeiten	60	6.8.2 Erlernen von Entspannungsverfahren	110
6.1.3 Verbesserung bzw. Erhalt einer altersgerechten Beweglichkeit	62	6.8.3 Wissen: Rückenschmerz und Stress	110
6.1.4 Verbesserung der Ausdauer	64	6.9 Erleben von positiven Haltungs- und Bewegungserfahrungen	111
6.2 Verbesserung der individuellen Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag	64	6.9.1 Erleben von differenzierten Haltungs- und Bewegungserfahrungen	112
6.2.1 Aufrechte Haltung	65	6.9.2 Erleben von Bewegungsfreude	115
6.2.2 Förderung des dynamischen Sitzens	69	6.9.3 Erleben positiver Gruppenerfahrungen	115
6.2.3 Förderung des dynamischen Stehens	74	6.9.4 Fördern einer realistischen Selbsteinschätzung	115
6.2.4 Förderung eines rückenfreundlichen Lebens	75	6.10 Aufbau von Wissen zum Thema Rückenschmerz	117
6.3 Wahrnehmung und Erleben des eigenen Körpers	78	6.10.1 Rückenschmerzen: Verbreitung, Ursachen u. Risikofaktoren, Verlauf, Therapie	118
6.3.1 Wahrnehmen des Körperraums	79	6.10.2 Aufbau und Funktion der Wirbelsäule/ des Rückens	119
6.3.2 Wahrnehmung von Tasten/Fühlen (taktile Wahrnehmung)	83	6.10.3 Körperliche Aktivität und Rückenschmerz	120
6.3.3 Verbesserung des Bewegungsempfindens (kinästhetische Wahrnehmung)	84	6.10.4 Wissen zu aktiven Selbsthilfemaßnahmen bei Rückenschmerz	121
6.3.4 Wahrnehmen des Gleichgewichts (vestibuläre Wahrnehmung)	87	6.11 Verbesserung des Wohlbefindens	121
6.4 Erleben von Bewegungsfreude	90	6.11.1 Psychisches Befinden – Verbesserung des Stimmungsmanagements	122
6.4.1 Kennenlernen und Aufbau von Vertrauen	90	6.11.2 Physisches Befinden – Sich fit Fühlen, im Körper gut fühlen, beschwerdefrei fühlen	122
6.4.2 Wahrnehmen des eigenen Körpers	92	6.11.3 Soziales Befinden – gemocht und gebraucht fühlen	123
6.4.3 Aufwärmen und Förderung der Koordination	92	6.12 Erleben der Wirksamkeit optimierter ergonomischer Bedingungen und Haltungs- und Bewegungsformen	123
6.4.4 Verbesserung des Wohlbefindens	93	6.12.1 Erarbeiten individueller Haltungs- und Bewegungsmuster	124
6.5 Aufbau von bewegungsbezogenen Selbststeuerungskompetenzen	93	6.12.2 Umsetzung der Haltungs- und Bewegungsformen am Arbeitsplatz, in der Freizeit	125
6.5.1 Aufbau von Handlungswissen im Sinne einer Bewegungskompetenz	94	6.12.3 Förderung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz	126
6.5.2 Aufbau von Effektwissen im Sinne einer Entscheidungskompetenz	97	6.12.4 Optimierung der ergonomischen Bedingungen	128
6.5.3 Handlungswissen im Sinne einer Steuerungskompetenz	97	7 Körperwahrnehmung und Körpererfahrung	131
6.6 Aufbau von Selbstmanagement/Verhaltensmodifikation	98	<i>Petra Mommert-Jauch</i>	
6.6.1 Verbesserung im Umgang mit Barrieren und Hindernissen	99	7.1 Einführung	132
6.6.2 Wahrnehmen des eigenen Körpers	99	7.1.1 Sensomotorik	132
6.6.3 Unterstützung der Verhaltensänderung	99	7.1.2 Körperwahrnehmung – ein Weg zu mehr Handlungskompetenz	133
6.6.4 Herausarbeiten von Erwartungen und Zielen	100	7.1.3 Kennzeichen von Körperwahrnehmungsübungen	133
6.7 Aufbau von aktiven Schmerzbewältigungsstrategien	101	7.2 Alltagsbezogene Körperwahrnehmungsübungen	133
6.7.1 Schmerzwahrnehmung und Schmerzbewertung (Modifikation katastrophisierender und depressiver Kognitionen)	102	7.2.1 »Mit (den) Sinn(en) leben – sinnvolle Erfahrungen machen«	133
6.7.2 Abbau von Angstvermeidungsverhalten	103	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 Zwerchfells 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 Handgeräten	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 Rückenschmerzen	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 Übungsblätter	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 Rückenschule	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 Entspannungstechniken	164	12	Verhältnisprävention und Verhaltensprävention	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 Verhältnisse 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 Rückenkrafttraining . .	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 Rückenkrafttraining	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 Rückenkrafttraining	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