

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines:

Einleitung	1
-------------------------	---

Hinweise zur Rückenschule (Rückenschulregeln)	5
Allgemeine Regeln des Lernens	7
Fatale Fehler des Rückenschullehrers – Antiverhaltensregeln ..	13
Fragen stellen	15
Struktureller Aufbau einer Unterrichtseinheit	16

Teil I:

Detaillierte Ausarbeitung

der einzelnen Unterrichtsstunden des Grundkurses	19
---	----

Einleitung	19
-------------------------	----

Einführungsvortrag des Orthopäden	21
--	----

Erste krankengymnastische Unterrichtseinheit:

<i>Fehlhaltung und Bewegungsanalyse</i>	30
---	----

Zweite krankengymnastische Unterrichtseinheit:

<i>Sitzen und Stehen</i>	34
--------------------------------	----

Dritte krankengymnastische Unterrichtseinheit:

<i>Bewegungsverhalten beim Bücken und Heben</i>	39
---	----

Vierte krankengymnastische Unterrichtseinheit:

<i>Fortsetzung Bewegungsabläufe im Alltag</i>	43
---	----

Fünfte krankengymnastische Unterrichtseinheit:

<i>Dehnungs- und Kraftausdauerübungen</i>	47
---	----

Sechste krankengymnastische Unterrichtseinheit:

<i>Wiederholung und Lernkontrolle</i>	51
---	----

Teil II:

Auffrischkurs zur orthopädischen Rückenschule	55
Einleitung	55
Erste krankengymnastische Unterrichtseinheit: <i>Muskelaufbau – wieso und wie?</i>	57
Zweite krankengymnastische Unterrichtseinheit: <i>Aufwärmen – ein notwendiges Muß.</i>	63
Dritte krankengymnastische Unterrichtseinheit: <i>Gruppenarbeit zur Feststellung der individuellen Leistungsfähigkeit.</i>	68
Vierte krankengymnastische Unterrichtseinheit: <i>Stabilisierung vermeidet Fehlbelastung</i>	72
Fünfte krankengymnastische Unterrichtseinheit: <i>Funktion und Kraftausdauer</i>	76
Sechste krankengymnastische Unterrichtseinheit: <i>Dehnungen – ein Muß für die Beweglichkeit</i>	80

Teil III:

Psychodidaktik in der Rückenschule	85
Einleitung	85
Grundprinzipien der Verhaltensänderung	87
Psychodidaktisches Quiz	105

Anhang	107
Auffrischkurse	107
Ausbildung und Fortbildung der Rückenschullehrer	107
Begleitbroschüre	108
Bildmaterial	109
Fakultative Zusatzprogramme	109
Finanzielle Selbstbeteiligung	110
Konkordanz	111
Kooperation	111
Organisationsformen	112
Primärprävention	113
Protokollierung	114
Psychologie	115
Requisiten	116

Therapiestraße	116
Zertifikat	118
Literatur	119
Sachverzeichnis.....	123