

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 – Grundlagensmodell 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 Salutogenesmodell	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
<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 Körper-raums	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 Haltungs- 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	131
<i>Petra Mommert-Jauch</i>	
7.1 Einführung	132
7.1.1 Sensomotorik	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			
	<i>Christian Puta, Marco Herbsleb</i>				
8.1	Einführung – Wer behält Rückenschmerzen?	142	9.4.2	Einfache Entspannungsformen und Kurzzeit-	167
8.2	Körperwahrnehmung, Bewegungswahrnehmung und Bewegungsvorstellung	142	9.4.3	Entspannung über das Atmen	168
8.2.1	Körperwahrnehmung, virtueller Körper und Schmerz	142	9.4.4	Die Progressive Relaxation (PR)	168
8.2.2	Die Bedeutung der Spiegelneurone für das praktische Üben	143	9.4.5	Das Autogene Training (AT)	170
8.2.3	Wahrnehmung und motorisches Üben	144	9.4.6	Imaginative Techniken	171
8.3	Automobilisation der Wirbelsäule	146	10	Kleine Spiele und Bewegungsspiele	173
8.4	Dehnung, Entspannung, Inhibition – Beweglichkeit	147		<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
8.4.1	Halswirbelsäule	149	10.1	Einführung	174
8.4.2	Postisometrische Relaxation (PIR) des Zwerchfells nach Lewit	149	10.1.1	Kleine Spiele	174
8.5	Segmentale Stabilität der Wirbelsäule	149	10.1.2	Kleine Spiele und Rückenschmerz	174
8.5.1	Komponenten der segmentalen Stabilität	149	10.1.3	Didaktisch-methodische Hinweise	175
8.5.2	Übungen zur motorischen Kontrolle	151	10.2	Kennenlernspiele	175
8.5.3	Schritte des segmentalen Trainings	151	10.3	Laufspiele – Aufwärmen und Ausdauer-	175
8.5.4	Segmentales Training der lokalen Muskeln der Halswirbelsäule	152	10.4	Wahrnehmungsspiele und Spiele zum Thema Haltung	178
8.5.5	Segmentales Training der lokalen Muskeln der Lendenwirbelsäule	153	10.5	Kooperativspiele	179
8.5.6	Aktivierung des Zwerchfells (Diaphragma)	155	10.6	Staffel- und Gruppenspiele	179
8.5.7	Beckenboden	156	10.7	Spiel- und Bewegungsformen mit Handgeräten	180
8.6	Segmentale Stabilität der peripheren Gelenke	157	10.7.1	Spiel- und Bewegungsformen mit Luftballon	180
8.6.1	Ausgangsstellung: Aufrechter Stand	157	10.7.2	Spiel- und Bewegungsformen mit Stäben	183
8.7	Globale Stabilität und Gleichgewichtsregulation	158	10.7.3	Spiel- und Bewegungsformen mit dem Bierdeckel	184
8.7.1	Segmentale und globale Wirbelsäulenstabilität	158	11	Strategien der Schmerzbewältigung aus medizinischer und psychologischer Perspektive	187
8.8	Spezielles Krafttraining	160		<i>Frank Hänsel und Marco Gassen</i>	
8.8.1	Allgemeine Trainingsprinzipien	160	11.1	Medizinische Perspektive	188
8.8.2	Spezielle Prinzipien eines differenzierten Rückentrainings	160	11.1.1	Evidence Based Medicine und Expertenwissen	188
8.9	Anhang: Verzeichnis der Test- und Übungsblätter	161	11.1.2	Bedeutung für die Therapie von Rückenschmerzen	188
9	Entspannungs- und Stressmanagement	163	11.1.3	Konkrete Anleitungen und Hilfen zum Umgang mit Rückenschmerzen	190
	<i>Bernhard Geue</i>		11.1.4	Praxisbeispiele	191
9.1	Psychophysiologie von Entspannung und Stress	164	11.2	Psychologische Perspektive	195
9.2	Funktion und Einsatz in der Neuen Rückenschule	164	11.2.1	Kognitionen und Schmerzerleben	196
9.3	Der Einsatz von Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken in der Rückenschule	164	11.2.2	Psychosoziale Risikofaktoren	196
9.3.1	Das Wirkungsspektrum von Entspannungstechniken	164	11.2.3	Psychologisch orientierte Maßnahmen der Schmerzbewältigung	197
9.3.2	Möglichkeiten und Grenzen beim Einsatz der Methoden	165	11.2.4	Praxisbeispiele	198
9.3.3	Die Aufgaben des Rückenschullehrers	166	12	Verhältnisprävention und Verhaltensprävention	203
9.3.4	Der Umgang mit den Kursteilnehmern	166		<i>Hans-Dieter Kempf</i>	
9.4	Verschiedene Entspannungstechniken	167	12.1	Verhältnisprävention und Rückenschmerz	204
9.4.1	»Aktive« und »passive« Entspannungstechniken und Erholungspraktiken	167	12.1.1	Technische Interventionen	204
			12.1.2	Administrative Interventionen	205
			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 Rückenschulenteilnehmer	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 Rückenschulenteilnehmer	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 Rückenschulenteilnehmer	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