Hans-Dieter Kempf

Die „Neue Rückenschule“ der Konföderation der deutschen Rückenschulen
Curriculum „ Weiterbildung zum Rückenschullehrer/in“ (KddR) beschlossen

Große Ereignisse fordern große Anstrengungen. So war für die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) der Tag der Rückengesundheit 2006 und ein ursprünglich für den März terminiertes Treffen mit der Bundesgesundheitsministerin Motivation genug in einem Kraftakt mit Unterstützung von Prof. Dr. Pfeifer die Ziele und die Inhalte der präventive Rückenschule nochmals zu überarbeiten und gleichzeitig ein Curriculum zur „Weiterbildung zum Rückenschullehrer/-in“ auszuformulieren, welches zwischenzeitlich beschlossen wurde.

Ziele der Präventiven Rückenschule

Das allgemeine Anliegen und Vorhaben der Rückenschule ist die **Förderung der „Rückengesundheit“*** und die **Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden** (Leitziele der Präventiven Rückenschule).
Rückengesundheit ist aus der Sicht der KddR * dann gegeben, wenn Menschen möglichst wenig Rückenschmerzen haben bzw. auftretende oder bestehende Rückenschmerzen sie in ihrer funktionalen Gesundheit nicht beeinträchtigen und sie in Bezug auf ihr Wissen, ihre Einstellung und ihre individuelle Handlungsfähigkeit zur Führung eines gesundheitsförderlichen aktiven Lebensstils befähigt sind.
* auf Basis des biopsychosozialen Modells des Rückenschmerzes, des Salutogenesemodells und der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF)

Auf dieser Basis und in Anlehnung an die aktuellen Europäischen Leitlinien zur Prävention von Rückenschmerzen (www.backpaineurope.org) orientieren sich Zielsetzung und Inhalte an den für die Prävention formulierten Kernzielen bewegungsbezogener Gesundheitsprogramme (GKV 2006, Pfeifer 2004, Brehm & Sygusch 2003, Bös & Brehm 1998). Die Ziele der Präventiven Rückenschule beinhalten eine Auswahl von Kompetenzen und Erfahrungen, die den Rückenschulteilnehmer bei der „erfolgreichen Bewältigung seiner Lebenssituationen“ unterstützen können.

Dabei werden die Zielsetzungen in Bezug auf die Risikofaktoren zur Chronifizierung von Rückenschmerz (Lühmann et. al. 2003, Nachemson & Jonsson 2000) in der nachfolgenden Darstellung der einzelnen Ziele berücksichtigt.

- **Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen**

Prinzipiell ist eine allgemeine Förderung der körperlichen Fitness durch Trainings- und Bewegungsprogramme zur Prävention von Rückenschmerzen wirksam (Hayden et. al. 2005, Linton & van Tulder 2001). Zahlreiche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der Funktionsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur und Rückenschmerzen (Richardson et al 1999, Mayer & Gatchel 1986, u. a.), so dass ein spezielles Training der Koordination sowie der Kraft und Kraftausdauer der Rumpf- und Rückenmuskulatur empfohlen wird (Pfeifer 2004). In der präventiven Rückenschule geht es in erster Linie um die **positive Beeinflussung des Halte- und Bewegungssystems sowie des Herz-Kreislaufsystems** durch die Verbesserung und Förderung der allgemeinen und rückenspezifischen körperlichen Fitness mit den individuellen motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination (hier im Speziellen die Stabilisationsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie der großen Gelenke durch eine verbesserte Koordination und Kraft), der muskulären Spannungsregulation und Entspannungsfähigkeit und der individuellen Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag, Beruf, Freizeit und Sport.

- **Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen**

Zum Wohlbefinden, zum Gesundsein und zum Gesundverhalten strebt die präventive Rückenschule die Stärkung emotionaler, motivationaler, kognitiver und sozialer Ressourcen an. Diese sind mit Konzepten wie Wohlbefinden, gesundheitsbezogenen Zielen und Erwartungen, Stimmungsmanagement, Körperkonzept, Effekt- und Handlungswissen, Selbstwirksamkeits- und Konsequenzerwartung, Kontrollüberzeugung, Selbstvertrauen und sozialer Integration verbunden (Jerusalem & Weber 2003, Fuchs 2003, Hänsel 2000, VDR 2000, Bös & Brehm 1988). Hierzu gehört das **Erleben** z.B. von Freude an Bewegung, von positiven und auch differenzierten Haltungs- und Bewegungserfahrungen oder von der Gruppe zur gegenseitigen Unterstützung und zur Selbsthilfe. Der **Aufbau von Hintergrundwissen**, z.B. über die Entstehung, Aufrechterhaltung und Bedeutung von Rückenschmerzen, zu Belastungen und Beanspruchungen in Alltag, Freizeit, und Beruf oder zu ergonomischen Grundlagen, der **Aufbau von Handlungs- und Effektwissen**, z.B. zur positiven Wirkung und zur Durchführung von körperlicher Aktivität und der Integration in das alltägliche Handeln, zur Durchführung rücken- und gelenkfreundlicher Haltungen und Bewegungen und aktiver Selbsthilfemaßnahmen bei Schmerz (Coping-Strategien), der **Aufbau von aktiven Bewältigungsstrategien** (Coping-Strategien), z.B. zur

Beeinflussung des Angst-Vermeidungs-Verhaltens oder zur Schmerzwahrnehmung und Schmerzbewertung (Vermeidung von Katastrophisieren) und die **Verbesserung der mentalen Entspannungsfähigkeit** (insbesondere in Stresssituationen) runden diesen Ziebereich ab.

- **Aufbau von und Bindung an langfristige gesundheitsorientierte Aktivität**

Ziel der präventiven Rückenschule ist der Aufbau und die regelmäßige Durchführung von gesundheitsförderlichen und sportlichen Aktivitäten und das langfristige Dabeibleiben. Die Determinantenforschung und Erklärungstheorien zur Sportteilnahme identifizieren zahlreiche Variablen und Prozesse, die mit Sportteilnahme in Verbindung stehen, das Sportverhalten vorhersagen oder Entwicklungsphasen des Sportverhaltens beschreiben. Hierzu gehören unter anderem. Konzepte wie Konsequenz- und Kompetenzerwartung, Selbstwirksamkeitserwartungen, soziale Unterstützung, Selbstmotivation, Zufriedenheit die Sportfreude die auch unter Punkt 1.2.2 genannt wurden (Übersicht in Fuchs 2003). Einzelne Ziele in diesem Bereich sind u.a. das Kennen lernen von Bewegungstechniken, Bewegungsabläufen und Bewegungskontrolle, der Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen und bewegungsbezogener Selbstwirksamkeit, das Erleben von Bewegungsfreude und positiver Körpererfahrung, das Erkennen und Überwinden von Barrieren und das Initiieren zusätzlicher Bewegungsangebote oder Vermittlung zu ergänzenden Angeboten und Aufbau und Nutzung von kooperativen Netzwerken

- **Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse**

Zu diesem Zielbereich gehört das Erleben der Wirksamkeit veränderter ergonomischer Bedingungen in Alltag, Freizeit & Beruf wie auch veränderter Haltungs- und Bewegungsformen sowie entsprechende Transferleistungen in Freizeit, Alltag und Beruf (Steigerung von Handlungskompetenz).

Inhalte der „Präventiven Rückenschule“

Die aufgeführten Inhalte stellen die Grundlage für präventive Rückenschulkurse dar. Die Bausteine stehen in einem engen Zusammenhang zueinander und müssen entsprechend in der praktischen Durchführung vernetzt werden. So kommen z.B. bei einem Thema wie der Durchführung selbst gesteuerter gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität (z.B. gymnastische Übungsformen, Walking) verschiedene Inhalte aus den Bausteinen Körperwahrnehmung, Haltungs- und Bewegungsschulung, Training der motorischen Grundeigenschaften, Kleine Spiele, Wissensvermittlung und Verhältnisprävention zum Tragen. Je nach zielgruppenspezifischen

Bedürfnissen, Rahmenbedingungen und Kursleiterqualifikationen können einzelne Bausteine einen mehr oder weniger großen Raum einnehmen.

- **Körperwahrnehmung und Körpererfahrung** wie z.B. Bewegungs-, bzw. körperorientierte Verfahren, Partnerübungen, Übungen zum Kontrastwahrnehmen von Bewegungsverhalten und von be- und entlastenden Haltungs-, Arbeits- und Aktivitätsverhalten, Aufmerksamkeitslenkung, Übungen zur taktilen Wahrnehmung durch Experimentieren mit verschiedenen Materialien
- **Training der motorischen Grundeigenschaften** im Sinne der Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen unter Berücksichtigung zielgruppengemäßer Schwerpunktsetzung, z.B. durch Walking, Jogging, Nordic Walking, Aerobic (allgemeine aeroben Ausdauer), durch Training der Muskelkraft vorzugsweise aktiv-dynamisch mit oder ohne Kleingerät, durch Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur (besonders Rumpfextensoren und –flexoren, tiefe Rückenmuskulatur, Halswirbelsäulen- und der Schulter-Nackenmuskulatur, Spezielle Fußgymnastik, Beckenbodentraining), durch Dehn-, Lockerungs-, Mobilisationsübungen (Beweglichkeit) und durch Übungen zur Förderung der Bewegungskoordination und einzelner koordinativer Fähigkeiten.
- **Entspannungs- und Stressmanagement** durch Vermittlung muskulärer und/oder mentaler Entspannungsverfahren, wie z. B. einfache Entspannungsformen, Progressive Muskelentspannung, Mentale Entspannung, Entspannung durch Atemübungen, Elemente aus körper- und bewegungsorientierten und bewegungsorientierte Verfahren.
- **Kleine Spiele/ Spielformen und Parcours** wie z.B. Kennenlernspiele, Aufwärmspiele, Kooperative Spiele, Spielformen mit Kleingeräten, Hindernis- und Alltagstrainingsparcours und einfache Rückschlagspiele.
- **Haltungs- und Bewegungsschulung** zur Vermittlung individueller, körpergerechter, rücken- und gelenkfreundlicher Verhaltensweisen in Alltag, Beruf, Freizeit und Sport wie z.B. Dynamisches Sitzen, Aufstehen und Hinsetzen, Dynamisches Stehen, Gehen und Laufen, Heben, Tragen, Absetzen, Schieben und Ziehen (Manipulation von Lasten), Hinlegen, Liegen, Aufstehen und Wechseln von Ausgangsstellungen und Schulen von Bewegungsqualitäten.
- **Wissensvermittlung - Informationen** z.B. zu Ursachen, Verlauf und Auswirkungen von Rückenschmerzen, zur Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität, zur individuellen Belastungssteuerung, zur selbst gesteuerten Durchführung gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivitäten (Belastungsdosierung, korrekte Durchführung von Übungen oder Sportarten), zur Durchführung rücken- und gelenkfreundlicher Haltungen und Bewegungen in Alltag, Beruf,

Freizeit und Sport , zu Stressreaktionen und zum Umgang mit Stressbelastungen, zu Strategien der Verhaltensmodifikation u.v.m.

- **Strategien zur Schmerzbewältigung** wie z.B. Möglichkeiten zum Umgang mit Rückenschmerz, Vermittlung von „Coping"-Strategien und Hilfe zur Selbsthilfe.
- **Verhältnisprävention wie z.B.** Einführung in die Arbeitsplatzergonomie, Verhältnisprävention im Haushalt, Sitzen im Auto, Liegen im Bett, Einsatz von Hebe- und Tragehilfen, Einsatz von Hilfsmitteln.
- **Vorstellung von Life-time-Sportarten wie z.B.** Laufschule, Nordic-Walking, Rhythmische Gymnastik, Radfahren, Walking, Aerobic, Fitnessgymnastik, Aqua-Fitness, Wandern, Taiji quan, Tanz, Qigong, geräteunterstütztes Muskelaufbautraining.
- **Gruppen- und Einzelgespräche** wie z.B. Einstiegsgespräche, Erfahrungsaustausch, Feedback- und Auswertungsgespräche und Abschlussgespräch.
- **Evaluation** wie Eingangs- und Abschlussfragebogen, Erfolgskontrolle z. B. Blitzlicht, Stimmungsbarometer und Einsatz von geeigneten Test-Instrumentarien / Durchführung von Pre- und Posttests (spezielle sportmotorische Testverfahren).

Curriculum zur Weiterbildung „Rückenschullehrer/in"

Die Inhalte des Curriculums wurden formuliert auf der Basis der Ziele und Inhalte der präventiven Rückenschule der KddR (s.o.), der bestehenden Curricula der teilnehmenden Verbände und der Expertise „Prävention von Rückenschmerzen durch bewegungsbezogene Interventionen" " (s.a. Säule März 2005). Das Curriculum zur Weiterbildung „Rückenschullehrer/-in" ist gültig ab 2007, Refresherkurse für Rückenschullehrer/-innen mit derzeit gültige Zertifikaten werden ab dem Spätjahr 2006 angeboten.

Inhalte des Curriculums im Überblick

1 Allgemeines zum Seminar (1-2 UE)
2 Allgemeine Grundlagen der Rückenschule (4 UE)
3 Allgemeine Grundlagen zum Rückenschmerz als biopsychosoziales Problem (8UE)
3.1 Definition/Klassifikation – Übersicht
3.2 Epidemiologie
3.3 Erklärungsmodelle von Rückenschmerz innerhalb eines biopsychosozialen Ansatzes
3.4 Psychologische und behaviorale Aspekte des Rückenschmerzes-soziale Aspekte des Rückenschmerzes

3.5 Therapie von Rückenschmerzen

3.6 Bewegungsbezogene psychosoziale Aspekte (Strategien zur Schmerzbewältigung, kognitiv-behaviorale)

3.7 Interventionen zur Prävention von Rückenschmerzen – Beispiele, Evidenzbasierung

4 Planung, Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogramms (34UE)

4.1 Didaktische und methodische Grundlagen zur Gestaltung einer Rückenschule

4.2 Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Durchführung von Bewegung und Sport in Alltag, Freizeit u Beruf

4.3 Körperwahrnehmung

4.4 Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination (Theorie und Praxis)

4.5 Entspannung, Stressmanagement

4.6 Kleine Spiele / Spielformen und Parcours

4.7 Haltungs- und Bewegungsschulung zur Vermittlung individueller, körpergerechter, rücken- und gelenkfreundlicher Verhaltensweisen in Alltag, Beruf, Freizeit und Sport

4.8 Vorstellung von Life-time-Sportarten

4.9 Verhältnisprävention

5 Aufbau, Organisation und Finanzierung einer Rückenschule (1-2UE)

6 Qualitätssicherung und Evaluation (1-2UE)

7 Prüfung (9UE)

8 Hospitationen (2UE)

9 Literatur

Die Ziele, Inhalte und das Curriculum finden Sie in ausführlicher Form auch unter www.dierueckenschule.de (http://www.dierueckenschule.de/sites/news/newsgesammt.htm).

Anschrift des Verfassers

Hans-Dieter Kempf
Karlsruher Rückenschule
Hirschstr.158
D - 76137 Karlsruhe
Fon/Fax: +49 (0) 721 814404
Email: Hans@DieRueckenschule.de
Internet: http://www.dierueckenschule.de