

1. Vorsitzender
Dr. med. C. H. Ullrich
2. Vorsitzender
Prof. Dr. med. J. Krämer

Südring 180
D-42579 Heiligenhaus
Telefon 0 20 56.92.17 27
Telefax 0 20 56. 2 38 07
rueckenschule@ws-rs-st.de
www.ws-rs-st.de

Sparkasse Heiligenhaus
BLZ 334 512 20
Konto 18 100 271

Amtsgericht Mettmann
VR 677

**Ergebnisse der 23. Jahrestagung des
Seminar Wirbelsäule - Rückenschule – Schmerztherapie e.V.
zusammen mit dem BdR vom 22.02. – 24.02.2008**

24.02.2008

Die 23. Jahrestagung des Seminar Wirbelsäule - Rückenschule – Schmerztherapie e.V. fand erstmals in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Rückenschulen (BdR) statt. Unter der bewährten Leitung von Dr. med. Carl-Heinz Ullrich vom medizinischen Zentrum Villa Nonnenbusch in Heiligenhaus sowie Uli Kuhnt vom Vorstand des BdR aus Hannover behandelten die Experten aus Orthopädie, Psychologie, Sportmedizin, Sportwissenschaft, Physiotherapie, Krankengymnastik, Orthopädiemechanik und dem Deutschen Gymnastikbund sowie Direktorium einer internationalen Schule das Hauptthema „Rückenschule und Verhältnisprävention“. Schwerpunkte waren Rückenschule im Kindesalter, im Betrieb wie auch im Sport. Alle Referenten waren sich in ihren Vorträgen und Statements einig, dass Verhaltensprävention und Verhältnisprävention untrennbar miteinander verbunden sind.

Im Einführungsvortrag „Neuausrichtung der Rückenschule“ spannte Dr. Ullrich den Bogen von der Entstehung der Rückenschule im deutschsprachigen Raum 1983 bis zum heutigen Stand. Es kann sich wahrhaftig sehen lassen, was von diesen Experten im Laufe der Jahre, sogar Jahrzehnte, in diesem Bereich, der medizinisch und volkswirtschaftlich von außergewöhnlicher Bedeutung ist, geleistet wurde. In Zusammenarbeit mit Krankengymnasten und Sportlehrern haben Orthopäden und Psychologen aber auch fachfremde Berufsgruppen wie Ingenieure, Steuerberater und Juristen, Anfang der 80er Jahre die Verhaltensmedizinische Rückenschule entwickelt. Leider wurde der Name Rückenschule in der Vergangenheit zum einen aus meist kommerziellen Gründen für völlig andere Kurse und Veranstaltungen gerne benutzt und missbraucht, zum anderen haben die meisten Rückenschulen anstatt des gewünschten verhaltensmedizinischen Vorgehens Gymnastikkurse jeglicher Art veranstaltet.

So kam es, dass Studien keine wesentlichen positiven Effekte der Rückenschulen aufzeigten. Die Verhaltensmedizinische Rückenschule mit den Prämissen: Einsicht durch Information, Vermeiden ungünstigen Verhaltens, Erlernen und Einüben wirbelsäulen- und gelenkfreundlichen Verhaltens sowie Muskeltraining und Bewegung konnte jedoch signifikant positive Auswirkungen der Rückenschule für ihre Teilnehmer beweisen. Professor Krämer aus Bochum ergänzte, dass neueste wissenschaftliche Studien für „Rückenschule am Arbeitsplatz“ ebenso deutliche Verbesserungen für die Teilnehmer wie auch den jeweiligen Betrieb ergaben. Noch einmal der dringende Appell an die Bundesregierung, eine wissenschaftliche Studie zu fördern, die die Wirksamkeit der Rückenschule, wie sie von den Initiatoren und jetzt aktualisiert von der Konföderation der Rückenschulen betrieben wird, beurteilt. Das



Bundesgesundheitsministerium muss endlich einsehen, dass es sinnvoll ist, Maßnahmen in einem Bereich zu fördern, der zu den größten Kostenfaktoren im Gesundheitswesen weltweit gehört.

Dr. Ullrich legte anhand der täglichen Praxis dar, dass Haltungskonstanz und häufige einseitige Bewegungsabläufe, verstärkt noch unter Belastung, die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind. Psychische Belastungen verstärken die negativen Entwicklungen oder können sie sogar auslösen. Besondere Risikofaktoren für die Auslösung von Rückenschmerzen sind psychischer Stress, besonders am Arbeitsplatz, soziale Schlechterstellung, Nichterwerbstätige, ungünstiger Lebensstil, besonders bei Verwitweten, Depressiven, Personen mit schwachem Unterstützungsnetzwerk sowie Übergewichtigen. Körperliche Aktivität muss jedoch nicht automatisch rückengesund sein. Studien zeigen, dass leichtes Freizeittraining von 2-4 Stunden pro Woche am wenigsten Rückenschmerzen auslöst, darüber werden mehr Rückenschmerzen angegeben, am schlechtesten wirkt sich jedoch keine körperliche Aktivität aus. Psycho-soziale Faktoren beeinflussen Rückenschmerzen unstrittig ungünstig (Hay und Mitarbeiter, Keele university GB). Es ist allerdings unsinnig und seit einigen Jahren eine Modewelle zu behaupten, Rückenschmerzen seien praktisch nur psychisch und sozial bedingt. Dies ist eine Meinung, die leider zur Zeit auch von vielen Politikern vertreten, von der täglichen Praxis jedoch eindrucksvoll widerlegt wird. Gehen wir von der Vorbeugung zur Behandlung von Rückenschmerzen, so wünschen sich Rückenschmerzpatienten eine kurzfristige Verbesserung der Schmerzen und der Funktion. Eine hohe Evidenz bei Behandlungsmaßnahmen zeigen Medikamente, frühzeitige Mobilisierung und Rückkehr an den Arbeitsplatz, keinesfalls Bettruhe! Eine moderate Evidenz gilt für manuelle Therapie, eingeschränkt für Rückenschule (wie beschrieben), Massagen und Traktionstherapie. Reine Bewegungstherapie hat keinen Effekt auf die Schmerzintensität! Diese Ergebnisse werden wie der richtungsweisend sein. Sie sollen allen, die sich mit Rückenschule befassen, bewusst sein und auch der allgemeinen Öffentlichkeit nahe gebracht werden.

Uli Kuhnt aus Hannover stellte in seinem Übersichtsvortrag „Verhältnisprävention in der Neuen Rückenschule“ einen fließenden Übergang zur Neuen Rückenschule dar. Das bio-psycho-soziale Modell ist unabdingbare Grundlage der Rückenschule. Die Neue Rückenschule geht weg von relativ starren Lehrmustern hin zur umfassenden Fürsorge für die Teilnehmer. Nicht jeder kann diese Thematik so empathisch vermitteln wie U. Kuhnt, alle Rückenschulleiter und Lehrer sind aufgerufen, Rückenschule in ähnlicher Form zu vermitteln.

Die Psychologin Dr. Anne Flothow aus Hamburg, eine der profiliertesten Experten im Bereich Rückenschule und Kinder, gab einen hervorragenden Überblick über die gegenwärtige Lage sowie Aussichten in ihrem Vortrag „Gesundheitsmanagement in der Schule“. Mit „Willi Wirbel und Kuno Krumm“ aus der Mettmanner Rückenschule hatte sie in den 80er Jahren Pionierarbeit in verschiedenen Schulen in NRW geleistet. Auf diesen Erfahrungen baut die jetzige Rückenschule für Kinder auf.

Günther Lehmann aus Bad Wildungen, Autor mehrerer Bücher über Kinderrückenschule nahm die Kiggs Studie als Basis für „Haltungs- und Bewegungsförderung im Setting Kindergarten und Schule“. Wenn 1,5



Millionen Kinder in Deutschland übergewichtig und davon 9,1% bis 21% psychisch auffällig sind, besteht Handlungsbedarf!

Frau Dr. Mock aus Heiligenhaus konnte darstellen, dass in ihrer Internationalen Schule bereits einige wichtige Punkte hinsichtlich Gesundheitsförderung in der Schule verwirklicht sind. Die Teilnehmer der Tagung waren sich im Fazit einig, dass gute Möglichkeiten für das deutsche Schulsystem bestehen, analog der ISH (international school Heiligenhaus) Kindern eine angenehmere Schulzeit mit hervorragender Allgemeinbildung, musischer und sportlicher Ausbildung sowie kreativen Wirkens ermöglicht und den Eltern Stress erspart werden kann. Dies ist im staatlichen Schulwesen auch ohne große Kosten möglich. Starres Denken der Entscheidungsträger muss dazu modernem Schulmanagement weichen! Professor Schmitt aus Frankfurt warnte davor, nur auf ein Verbot der Privatschulen hinzu arbeiten, wie es in Hessen angestrebt wird. Eine angebliche 2 Klassen Gesellschaft wird dadurch nicht verhindert, das allgemeine Leistungsniveau wird jedoch weiter sinken. Das Seminar Wirbelsäule- Rückenschule und der BdR fordern Politik und Schulräte auf, sich hier modernen und bewährten Prinzipien zu öffnen anstatt Klassenhass zu provozieren.

Rückenschule im Betrieb war 1989 Hauptthema der Rückenschuljahrestagung. U. Kuhnt stellte anhand verschiedenartigster Firmen von der Keksherstellung über die Post bis zu Banken eindrucksvoll dar, welche Erfolge angewandte Rückenschule für Mitarbeiter wie den Betrieb selbst verzeichnen kann. K.F. Scheerer aus Waldshut und J. Glöggel aus München demonstrierten das „bewegte Büro“. Allein ohne Anleitung nutzt das beste Mobiliar nichts – es wird nicht oder falsch benutzt! Dr. Eugen Rasev aus Prag demonstrierte und übte mit den Teilnehmern propriozeptives Training mit und ohne Gerät. Bereits geringe Trainingseinheiten von wenigen Minuten führen zu einer außerordentlichen Besserung der muskulären (Schutz)funktion des Körpers.

Verhältnisprävention in der Pflege sowie für Patienten beleuchteten Joachim Fleichaus, Volker Höfges und Dr. Sven Authorsen. Krankenpflege, konservative und operative Behandlung stellen für die Mitarbeiter eine besonders hohe Belastung mit entsprechenden Ausfallquoten dar. Dennoch liegt besonders hier noch vieles im Argen. Personalknappheit, Schichtdienst, allgemeine Hektik, häufige Unzufriedenheit und Überforderung benötigten einerseits dringend Gesundheitsfürsorge im Rahmen der Rückenschule, wird jedoch nur seltenst von den Trägern gewünscht oder von den Mitarbeitern angenommen.

Verhältnisprävention ist auch im Sport von großer Bedeutung. Dr. Ullrich gab im Rahmen einer orthopädischen Checkliste einen Überblick über die häufigsten Sportarten in Deutschland. Petra Ullrich gab speziell eine den gesamten Reitsport umfassende Darstellung der vorgeschriebenen und empfehlenswerten Ausstattung. Im Gegensatz zu anderen Sportarten, wie Skisport, der von ihrem Mann beschrieben wurde, hat z.B. das Nichtbenutzen von geeigneten Helmen versicherungsrechtliche Konsequenzen, die erhebliche finanzielle Auswirkungen auf die oder den verletzten Reiter haben können. Die meisten Unfälle können vermieden werden, wenn man das Pferd nicht als Sportgerät betrachtet sondern als Fluchttier beachtet!



Dr. Robert Krämer, Chefarzt am centro medico tecnon in Barcelona stellte eine innovative Orthese zur Behandlung von Rückenbeschwerden vor. Sie erfüllt die Forderungen: Schmerzarme Mobilisation, Halten eines Operationsergebnisses, langfristig Leben ohne Orthese. Das modulare System ist Richtung weisend für die Zukunft. Bei der T-flex Orthese von Tigges ist eine Adaptation an die jeweilige Beschwerdesituation möglich. Sie ersetzt mehrere Orthesen, die sonst anhand des Krankheitsverlaufes notwendig wären, von den Krankenkassen aber sicherlich nicht bezahlt würden. Mit einem variablen Auf- und Abbausystem kann diese Orthese von einem frischen Wirbelbruch oder von einer Wirbelsäulenoperation an getragen und genutzt werden bis zur normalen Alltagsbelastung in Beruf, Freizeit und Sport. Die häufigsten Rückenbeschwerden sind degenerativer Natur, auch dabei kann sie exzellente Dienste leisten. Bei Rückenbeschwerden keine Bettruhe sondern Mobilisation bestätigt die wohl wichtigste These der Rückenschule. Aktuelle prospektive, randomisierte und multizentrische wissenschaftliche Studien mit einem follow up von 6 Monaten ergeben einen Wirksamkeitsnachweis von modularen Orthesen Systemen.

Die ausstellende Industrie konnte sich wieder aktiv an der Tagung beteiligen und hautnah die Problematik der behandelten Themen und Möglichkeiten der Umsetzung in das tägliche Leben wahrnehmen.

Das Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie empfiehlt als Fazit der 23. Jahrestagung:

1. Verhaltens- und Verhältnisprävention sind untrennbar verbunden
2. Das Vorgehen in jeder Art von Rückenschule muss diesem Umstand Rechnung tragen.
3. Modernes Schulmanagement zur optimalen Ausbildung der Kinder bei gleichzeitiger Entlastung der Eltern sollte auch für staatliche Schulen möglich sein
4. Besonders im Gesundheitswesen ist Rückenschule nicht nur für Patienten sondern für die Mitarbeiter angezeigt.
5. Rückenschule im Betrieb zeigt anhand wissenschaftlicher Studien positive Auswirkungen für den Betrieb wie seine Mitarbeiter. Sie sollte flächendeckend durchgeführt werden. Betriebsleitungen können sich an entsprechend ausgebildete Rückenschulen wenden.
6. Verhältnisprävention im Büro durch "aktive Büromöbel" ist innovativ und wirkt sich gleichzeitig bereits positiv für die Gesundheitsvorsorge aus wie auch Leistung steigernd für den Betrieb.
7. Im Freizeitsport wie im Leistungssport sollte man anhand orthopädischer Checklisten prüfen, ob die jeweilige Sportart für die betreffende Person geeignet ist und die Erwartungen an diese Sportart erfüllbar sind. Um die Risiken für Verletzungen wie auch Folgeschäden zu minimieren, muss Verhaltens- und Verhältnisprävention selbstverständlich sein!
8. Die Schutzfunktion der Muskulatur in Bezug auf jegliche Belastung kann durch propriozeptives Training mit wie auch ohne Gerät gestärkt werden.



9. Neuartige orthopädische Hilfsmittel sind "aktive" Hilfsmittel. Entgegen weit verbreiteter Meinung schwächen sie nicht. Sie erlauben viel eher eine körperliche Belastung und wirken auf die Gewebe anregend.
10. Für Rückenschmerzen gilt unverändert die erste Regel der Rückenschule: Keine Bettruhe sondern Mobilisation und Beachtung von Verhaltens- und Verhältnisprävention.

Die Bundesgesundheitsministerin wird nochmals dringend aufgerufen, eine unabhängige wissenschaftliche Studie zur Effektivität von Rückenschule (s.o.) zu fördern.

Seminar Wirbelsäule - Rückenschule - Schmerztherapie
Medizinisches Zentrum Villa Nonnenbusch
Südring 180
42579 Heiligenhaus
info@ws-rs-st.de
Dr. med. C.H. Ullrich
1. Vorsitzender

