

## Erfahrungsbericht über den Expertenworkshop am 08.03.2014 anlässlich des 13. Tages der Rückengesundheit in Deutschland

Am 8. März 2014 fand die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit im Alexandrine-Hegemann-Berufskolleg in Recklinghausen statt. An diesem neuen Ort wurde die langjährige, erfolgreiche Tradition von Dortmund fortgeführt. Das Motto



des 13. Tages der Rückengesundheit lautete „Tu's für dich – Täglich 15 Minuten Rückenfitness“. Ausrichter des Workshops waren der Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V. und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Dass der Expertenworkshop inzwischen bei vielen Rückenschullehrern als eine besonders interessante Fortbildung angesehen wird, belegt die frühzeitige Ausbuchung der Veranstaltung. Bereits mehrere Wochen vorher war die maximale Teilnehmerzahl von 150 Personen erreicht. Der gesellige Einstieg in den Workshop erfolgte am Freitagabend im Ratskeller in Recklinghausen. Referenten und Teilnehmer nutzen die Gelegenheit sich in gemütlicher Atmosphäre auf den kommenden Tag einzustimmen.

Pünktlich um 9.45 begrüßten Ulrich Kuhn und Detlef Detjen als Ausrichter die Teilnehmer des Expertenworkshops. Die Grußworte des stellvertretenden Schulleiters Bernhard Disse-Laufer mündeten in eine erfrischende Trommel- Vorstellung von 20 Schülern einer Schulklasse des Berufskollegs. Danach hielten die Vertreter folgender kooperierender Verbände ihre Grußworte: der Bundesverband der Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport (BBGS), Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer, Deutscher Gymnastik Bund (DGymb) e. V., das Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. und der Verband Physikalische Therapie (VPT) e. V.



Die Auftaktveranstaltung gliederte sich in zwei Schwerpunkte **A. Expertenvorträge** und **B. Praxis-Workshops**.



Die Vortragsreihe startete mit Professor Michael Pfingsten. In seinem Vortrag „Training des Rückens ist Training im Kopf“ erläuterte er die Rolle der psychologischen Faktoren bei der Entstehung des Rückenschmerzes. Nach dem **Angst-Vermeidungs-Modell** führt die Vermeidung von Bewegung langfristig zu einer fortschreitenden Deaktivierung mit körperlicher Dekonditionierung, Fehlhaltung, Koordinationsstörungen sowie erheblichen Schwächen wichtiger Muskelgruppen. Abgesehen von den Auswirkungen auf der körperlichen Ebene kommt es dann auch zu psychosozialen Konsequenzen (sozialer Rückzug, zunehmende Angst, depressive Symptome) und damit zu einer Verfestigung der

Krankenrolle und des Beeinträchtigungserlebens.

Nach Ansicht des Referenten sind leider noch immer Rückenschulangebote im Umlauf, die diese neueren Erkenntnisse und die Multikausalität des Phänomens Rückenschmerz weitgehend vernachlässigen. Ein wichtiger Kritikpunkt an der traditionellen Konzeption von Rückenschulen ist z. B. die Fokussierung auf Bewegungsvermeidung statt auf Bewegungstraining. Am Ende des Vortrags formuliert Pfingsten

***Empfehlungen für die Rückenschule:***

- Bei Anwendung rückenentlastender (biomechanisch grundsätzlich sinnvoller) Regeln muss nicht nur auf eine Integration rückengerechten Verhaltens in den normalen Alltag geachtet werden, sondern auch auf die Vermeidung unnötigen habituieren Schon- und Vermeidungsverhaltens. Moderne Rückenschulen beziehen daher aktive Übungen zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit einschließlich der Beweglichkeit mit ein.
- Am besten schneiden Vorgehensweisen ab, die dem biopsychosozialen Ansatz der *Neuen Rückenschule* ausreichend Rechnung tragen, körperliches Training mit Edukation/Information verbinden und an verhaltenstherapeutischen Konzepten orientiert sind. Während des praktischen Teils sollten Patienten lernen, sich selbst zu beobachten, Bewegungen bewusst und kontrolliert nachzuvollziehen, die unterschiedlichen Maßnahmen auszuprobieren und das Erlernte konsequent in das Alltagsverhalten zu integrieren.
- In Rückenschulkonzepten integrierte oder begleitend eingesetzte Entspannungsverfahren wie PMR können Betroffenen dabei helfen zu lernen, dass ein individuell ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlicher Aktivität und Belastung einerseits und Entlastung/Entspannung andererseits einen guten Schutz vor Rückenschmerzen darstellt.

Dr. Heike Streicher beantwortete unter trainingswissenschaftlicher Betrachtung die Frage „**Was ist wirklich effektiv?**“

Die Referentin ist der Meinung, dass es für die Förderung der Rückengesundheit unerlässlich ist, eine Verbesserung der physischen Ressourcen in Form der Beeinflussung motorischer Grundeigenschaften (Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit) anzustreben. Dabei sollte insbesondere auf eine Verbesserung des muskulären Trainingszustandes der Rücken- und Rumpfmuskulatur Wert gelegt werden. Studien belegen markant einen Zusammenhang zwischen der Funktionsfähigkeit dieser muskulären



Bereiche und auftretenden Rückenschmerzen. Außerdem wird eine lumbale Instabilität der Wirbelsäule (gleichzusetzen mit dem Verlust an Gelenkfestigkeit und Bewegungskontrolle) als Ursache von Rückenschmerzen in der Fachwelt stark diskutiert. Offensichtlich spielen dabei auch die Struktur und Funktion spezieller Muskeln vor allem des lokalen Stabilisationssystems eine bestimmende Rolle. Insbesondere die Abschwächung und Dysfunktion des tiefen queren Bauchmuskels (M. transversus abdominis) und des wirbelsäulennahen, tiefliegenden M. multifidus sind an spezifischen Schmerzsituationen ursächlich beteiligt. Dieser Muskel beeinflusst die Stabilität des Bewegungssegmentes, indem er eine direkte Kontrolle über Länge, Tiefe und Kompression der Lendenlordose übernimmt.

Umso bedeutsamer wird die Praxisanwendung von Übungen zur „spinalen segmentalen Stabilisation“. Methodisch geht es dabei im ersten Schritt um eine gezielte Ansteuerung des tiefen queren Bauchmuskels, um darauf aufbauend die Kokontraktion des selbigen mit der tiefen Rückenmuskulatur zu erreichen.

Durch diese Erkenntnisse aus der sportwissenschaftlichen und medizinischen Fachwelt eröffnen sich im Rahmen präventiver und rehabilitativer Maßnahmen immer komplexere Bewegungskonzepte. In diesem Zusammenhang wäre auf das so genannte „**Motor Control Training**“ zu verweisen, welches mittels der Aktivierung und Ansteuerung der gelenkstabilisierenden Tiefenmuskulatur eine verbesserte motorische Kontrolle im Lendenwirbelsäulen- und Beckenbereich bezweckt. Auch das inzwischen als „**Core-Training**“ bekannte Trainingskonzept, welches sich auf die innere Rumpfmuskulatur fokussiert, setzt auf statische und dynamische Stabilisierungsübungen, vorrangig ausgeführt auf instabilen Unterlagen. Deren Wirkweise auf die segmentale Stabilität konnte in ersten Untersuchungen indirekt nachgewiesen werden.

## **Methodische Empfehlungen für die Rückenschule**

- Am Anfang des Trainingsprozesses stehen spezifische Anbahnungs- und Feedbacktechniken (in geschlossener und offener Kette), die das (kinästhetische) Bewusstsein für eine Muskelkontraktion schulen. Zielstellung ist dabei auch das Wiedererlernen der Korsettaktivität des M. transversus abdominis und des M. multifidus.
- Um die diagonal verlaufenden Muskelschlingen im globalen System (M. rectus abdominis, M. erector spinae – longissimus und iliocostalis, M. latissimus dorsi) zu aktivieren, sollte der Einsatz von Diagonalbewegungen Berücksichtigung finden, verbunden mit statischer Haltearbeit des Rumpfes während dynamische Bewegungen der oberen und bzw. unteren Extremitäten ausgeführt werden.
- Niedrigschwellige koordinative Bewegungsformen sprechen eher die lokalen Muskeln an; das globale System wird mehr durch intensivere ausladende Gelenkbewegungen angesprochen. Die Aktivierung der lokalen Muskeln erfolgt bei geringeren Widerstandsbereichen (30 – 40 % der max. willkürlichen Kontraktion), globale über 40 % (Faries & Greenwood, 2007).



Über den Ansatz der „**Achtsamkeit**“ und dessen Bedeutung für die Neue Rückenschule referierte Sagra Hannich. „Äußere Haltung - Innere Haltung. Wie kann die Praxis der Achtsamkeit einen Beitrag leisten zur Gesundung und Gesunderhaltung des Rückens?“

Die Referentin begründete die Behauptung, dass Rückenschmerzen geradezu zur Achtsamkeit zwingen. Besonders chronische Rückenschmerzen machen eine langfristige, sorgsame Widmung unerlässlich. Achtsamkeit hilft, ein neues Verhältnis, eine neue innere Haltung zu entwickeln:

zum eigenen Körper, zum Rücken, zum Schmerz, zu Gedanken und Gefühlen über den Schmerz. Achtsamkeit beinhaltet, einfach mit dem zu sein, was ist, so wie es entsteht, zu jeder Zeit. In unserer Gesellschaft wird Krankheit und Schmerz in der Regel als Feind, als ein Fehler im System angesehen. Nicht als ein, in gewisser Weise, natürliches Phänomen. Wir nehmen Schmerz nicht als schützendes Signal wahr, das uns warnt, uns zum Anhalten, zu einer Überprüfung und/oder Veränderung von etwas aufruft.

Eine häufige Reaktion auf diese so empfundenen „Feinde“ ist automatisch oder unbewusst Ignoranz. Wir „überfühlen“ oder übergehen den Schmerz, entwickeln

schlecht angepasste Durchhaltestrategien, evtl. sogar übermäßige Aktivitäten, was zu muskulärer Hyperaktivität führt oder Angst. Oder wir neigen zu katastrophisierenden Gedanken und Gefühlen, gehen in Vermeidungsverhalten, werden eher inaktiv, was zu muskulärer Insuffizienz führt.

Kennzeichen der Achtsamkeit sind:

- Bewusst
- Beruht auf Erfahrung
- Stellt das unmittelbare Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks in den Vordergrund
- Urteilsfrei

Das Fazit lautet: Achtsamkeitsbasierte Übungen (Bodyscan, Yoga und Sitzmeditation) sind ein Weg zu mehr Freiheit inmitten des Schmerzgeschehens.

Im vierten Vortrag leitete Dr. phil. Arno Schimpf auf der Basis seiner Erfahrungen als Mentaltrainer im Hochleistungssport praxisnahe **Empfehlungen** ab, wie Personen **gesundheitssportlich aktiv** werden können. Dem Referenten gelang es die Zuhörer von der ersten bis zur letzten Minute durch seine spritzige und humorvolle Art in seinen Bann zu ziehen. Der folgende Auszug aus seinen wichtigsten Zitaten von Spitzensportlern und Schriftstellern verdeutlicht die Prägnanz seines Vortrages:



- Die wichtigste Energie, die der Mensch, hat ist die, die in ihm selbst steckt.
- Die Programmiersprache ist Lust, Begeisterung und Freude. Das Aktivieren der emotionalen Zentren (Frontal-Lappen) ist das Entscheidende für unser Tun und den Erfolg.
- Der Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann.
- In DIR muss brennen, was Du in anderen entzünden willst.
- Um Deine Ziele zu erreichen, ist Motivation zu wenig. Da brauchst Du Leidenschaft und Besessenheit.
- Ohne konkret definiertes Ziel darfst du dich nicht wundern, wenn du nie irgendwo ankommst.
- Es geht nur darum, die eigene Stärke zu kennen und die daraus resultierenden Handlungsspielräume zu gestalten.
- In jedem (Neu-)Anfang steckt ein Zauber.
- Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.
- Die eigene Lebensführung, im Gleichgewicht zwischen Belastungswelt und Ressourcenwelt.

- Ein Mensch ohne Lebensplan ist wie ein Schiff ohne Kompass.
- Genieße den Augenblick, denn er ist Dein.

Nach der konzentrierten Theorie der vier Vorträge konnten die Teilnehmer anschließend ihr Bedürfnis nach körperlicher Aktivität befriedigen. Nun hieß es, Start frei für die zehn Praxisworkshops.

### Kleingeräte können große Wirkungen zeigen!



Diese Aussage bestätigte Gabi Fastner mit TOGU Brasil. Wer Brasil liest, denkt sofort an gute Laune, motivierende Musik und Lust an der Bewegung!

Die Brasil's sind wirklich kleine „Wundermittel“ für bewegte Stunden mit Freude und guter Laune! Sie sind klein, handlich, effektiv! Trainieren mit den Brasils heißt dem Rücken, der

Tiefenmuskulatur, dem ganzen Körper und damit auch der Seele etwas Gutes zu tun, ohne sich dabei auszupowern.

Kerstin Enger verstand es alle Teilnehmer mit dem FLEXI-BAR schweißtreibend in Schwung zu bringen. Auch wenn das Sportgerät schon einige Jahre im Einsatz ist, gelang es der Referentin weitere neue Übungsvarianten vorzustellen.



Ein Training wie auf Wolken demonstrierte Mareike Lange auf dem AIREX Balance-pad. Eigentlich sahen die Übungen ganz einfach aus, aber beim Üben wurde deutlich, welche hohen Ansprüche an den Gleichgewichtssinn im Einbeinstand oder anderen Varianten gestellt werden.



Alles was rund ist, hat einen großen spielerischen Aufforderungscharakter und bietet in der Neuen Rückenschule vielfältige Übungs- und Trainingsmöglichkeiten. Entsprechend des Mottos „Tu's für Dich! – Täglich 15 Minuten Rückenfitness“ gab Bärbel Ehrig in ihrem Workshop den Teilnehmern zahlreiche Anregungen, wie sie von kleinen zu großen Bällen vielfältige Übungen in der Rückenschule durchführen können.



### **Auf unterschiedlichen Wegen ins Schwitzen geraten**

Diese Erfahrung konnten die Teilnehmer in dem Workshop „Aerobic Variationen für Rückenschule und Heimtraining“ bei Dirk Hübel nach wenigen Minuten am eigenen Körper machen. Der Referent konnte praxisnah belegen, dass Aerobic Variationen hervorragend geeignet sind, um individuell als kurzes Heimtrainingsprogramm oder in der Gruppe als Baustein einer Rückenschulkurseinheit eingesetzt zu werden. Der Musikeinsatz und vielfältige, interaktive Zusatzaufgaben steigerten die Freude und Spaß an dieser Ausdauersportart.



Ebenso schweißtreibend war Martin Ziller mit dem Inhalt „Powerball – Trommeln für einen gesunden Rücken.“ In diesem Workshop wurde mit den Drums Sticks nicht nur auf die von der Firma TOGU zur Verfügung gestellten Dynamic Drums Bälle getrommelt, sondern blitzschnelle Richtungsänderungen und Drehungen erforderten von den Teilnehmern eine hohe Konzentration und viel Ausdauer. Dieses Drums Fitness Konzept ist eine hervorragende Ergänzung der traditionellen Rückenschulinhalte.



## Klasse statt Masse

Effektives Rückentraining erfordert keinen großen Gerätepark und auch keine zeitraubenden Trainingskonzepte. Wie das funktioniert, demonstrierte Günter Lehmann in seinem Schwerpunkt „Sensomotorisches Training unter Einbeziehung verschiedenster Kleingeräte“. Nach seinem Verständnis ist das Training zur lokalen Stabilisation der LWS mit dem Lenden-Becken-Fundament



(LBF) eine elementare Ressource zur Verbesserung der rügenspezifischen Fitness. Die Teilnehmer erfuhren, wie durch eine verbesserte Ansteuerung der lokal stabilisierenden Muskeln mit zahlreichen Trainingsvarianten gleichzeitig auch eine verbesserte Haltungskontrolle erreicht werden kann. Dabei gilt es jedoch zu beachten, dass gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung und Koordination im Vordergrund stehen müssen.

Fazit: Ein Training zur segmentalen Stabilisation der LWS mit dem LBF sollte weder in Rückenschul- und Präventionsgruppen noch in der Therapie bei der Behandlung von Rückenschmerzpatienten fehlen.

Wir Rückenschullehrer kennen das nur zu genau: Unsere Teilnehmer trainieren gerne und mit viel Enthusiasmus bei uns im Kurs, aber nach Beendigung des Kurses scheinen die erlernten Übungen wie vergessen. An was liegt es denn, dass einige Menschen konsequent weiterhin sportlich aktiv bleiben und andere nicht? Diese Frage beantwortete Rabea Trumpp „Rückengesundheit? – Basistraining in 5 Minuten mit dem Schwerpunkt Beweglichkeit und Coretraining.“ Im Mittelpunkt des Workshops stand die Stärkung der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz durch:

- Wiederholen von Übungen zu verschiedenen Teilbereichen des Bewegungsapparates (Betonung des funktionellen Stabilisationstrainings).
- Einfluss auf Steuerungskompetenz (Übungen zuordnen können in Bereiche und Schwierigkeitsstufen) und für sich individuell passend machen durch Auswahl der Übungen unter Berücksichtigung des eigenen Zieles.
- Einfluss auf Selbstregulationskompetenz durch Erstellung eines eigenen Motivations- und Barrierenplans.
- Selbsteinschätzung der Belastung durch Einsatz der Borg-Skala.

## **In der Ruhe liegt die Kraft**

„Qigong – Neue Energie für den Rücken“ Dieses Versprechen machte Petra Böker ihren Teilnehmern. Sie erfuhren, dass bei regelmäßigem Üben eine deutliche Entspannung entsteht und Körper, Geist und Seele gestärkt werden. Durch die aufrech-



te und entspannte Haltung beim Üben werden schlafe Muskeln kräftiger, harte Muskeln weicher und Gelenke beweglicher. Durch die ruhige und gleichmäßige Atmung wird der Atemraum flexibler und die Atmung tiefer. Das veränderte Atemverhalten entspannt das vegetative Nervensystem. Der wichtigste Faktor aber ist die meditative Konzentration beim Üben, die die Energie in bestimmte

Körperzentren oder Akupunkturpunkte bringt und eine stark harmonisierende Wirkung auf den Energiefluss hat. Die Gedanken sind das Herzstück jeder Übung.

## **„Spannungen lösen – Kräfte freisetzen“ so lautete der Workshop von Klaus Gebauer.**

Bewegungsgewohnheiten, Vorstellungen von „richtiger“ Haltung, Schönheitsideale oder die eigene Lebensgeschichte können Verspannungen aufbauen. Unsere „Anstrengungsgesellschaft“ vermittelt oft ein ungesundes Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe. Der Referent erläuterte im Wechsel zwischen Theorie und Praxis die positiven Wirkungen der Feldenkrais-Methode. Diese hilft zu erkennen, wie wir etwas tun: z. B. wie wir atmen, sitzen, gehen, greifen ... und stellt uns Alternativen zur Verfügung: Können unsere Bewegungen leichter, geschmeidiger, frei von Anstrengung sein?“. Eindrucksvoll erlebten die Teilnehmer wie diese Methode die Körperwahrnehmung schult und es uns dadurch im Arbeitsalltag leichter fällt, Verspannungen zu bemerken bzw. zu lösen und Kräfte freizusetzen.



Nach den Workshops um 18.00 Uhr waren die meisten Teilnehmer von der Fülle der vermittelten Theorie und Praxis begeistert. Ebenso begrüßten sie den Service des Bundesverbandes deutscher Rückenschule, alle Inhalte des Expertenworkshops aus dem Internet herunterladen zu können. Die Teilnehmer waren insgesamt mit dem Workshop sehr zufrieden (siehe nebenstehende Grafik) und auch die Ausrichter des Workshops freuten sich über die räumlichen und organisatorischen Potentiale, die das Kolleg auch für die kommenden Jahre den Verbänden bietet. In den folgenden Wochen werden von allen Beteiligten des Expertenworkshops gemeinsame Empfehlungen für das optimale, individuelle Rückentraining aufgestellt. Diese Empfehlungen können Sie unter [www.bdr-ev.de](http://www.bdr-ev.de) und [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) nachlesen.



**Autor:** Ulrich Kuhnt, Sportpädagoge und Vorstand BdR e.V.