



Konföderation der  
deutschen Rückenschulen

# Inhalte der Präventiven Rückenschule

Stand 20.03.2006

---

**Konföderation der deutschen Rückenschulen**

c/o BdR e.V. Geschäftsstelle · Postfach 1124 · 30011 Hannover  
Tel. 05 11 / 350 27 30 · Fax 05 11 / 350 58 66

## Inhalte der Präventiven Rückenschule

### Präambel

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.

### Inhaltliche Bausteine im Überblick

1. Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
2. Training der motorischen Grundeigenschaften
3. Entspannung und Stressmanagement
4. Kleine Spiele / Spielformen und Parcours
5. Haltungs- und Bewegungsschulung
6. Wissensvermittlung und Information
7. Strategien zur Schmerzbewältigung
8. Verhältnisprävention
9. Vorstellung von Life-Time-Sportarten
10. Gruppen- und Einzelgespräche
11. Evaluation

## Inhalte im Detail

### 1. Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

- Bewegungs-, bzw. körperorientierte Verfahren, wie z. B.: Alexander-Technik, Feldenkrais-Arbeit, Eutonie usw.
- Fernöstliche Ansätze, wie z. B. Yoga, Taiji quan, Qi Gong, Shiatsu usw.
- Partnerübungen, wie z. B. „Wettermassage“, passive Bewegungen
- Übungen zum Kontrastwahrnehmen von Bewegungsverhalten und von be- und entlastenden Haltungs-Arbeits- und Aktivitätsverhalten
- Sich in gewohnten Haltungen und Bewegungen bewusst erleben (Aufmerksamkeitslenkung)
- Übungen zur taktilen Wahrnehmung durch Experimentieren mit verschiedenen Materialien, wie z.B. Tennisbällen, Igelbällen, Weichbodenmatten
- Aspekte der Körpersprache: Mimik, Gestik, Haltung, und Stimme
- Hilfe zur Bewegungswahrnehmung mit Spiegel, Partner, taktiler Hilfe oder Videoeinsatz (Eigen- und Fremdwahrnehmung)

### 2. Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

im Sinne der Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen unter Berücksichtigung zielgruppengemäßer Schwerpunktsetzung, optional auf der Grundlage spezifischer Tests im Sinne von Screenings (u. a. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination).

Die Durchführung erfolgt motivierend und mit Hinweisen zur indikationsspezifischen Belastungsdosierung und Belastungsanpassung und zur situativ angepassten Ausführung von Aufgabenstellungen und Übungen (GKV 2006)

- Ausdauer
  - Training der allgemeinen aeroben Ausdauer, z. B. durch Wandern, Walking, Jogging, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Inline Skating, Aerobic, Tanz usw.
- Kraft
  - Training der Muskelkraft vorzugsweise aktiv-dynamisch mit oder ohne Kleingerät wie Gymnastikstäben, Kurzhanteln, Therabändern, Tubes, Gewichtsbällen
  - Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur u.a. auch als Voraussetzung für die Durchführung muskulär gesicherter arbeitsplatzbezogener Tätigkeiten insbesondere:
    - Rumpffextensoren und -flexoren (Einbezug der Bauchmuskulatur), vor allem zeitgerechter Einsatz der Muskulatur (Verbesserung der muskulären Stabilisation; siehe auch Koordination)
    - Spezielles Stabilisationstraining für die tiefe Rückenmuskulatur
    - Übungen zur Kräftigung der Halswirbelsäulen- und der Schulter-Nackenmuskulatur
    - Spezielle Fußgymnastik
    - Beckenbodentraining

- Flexibilität (= Beweglichkeit)
  - Beweglichkeitstraining (s. auch Training der Kraft u. Koordination) durch Dehn- und / oder Mobilisationsübungen; vorzugsweise aktiv-dynamisch
  - Dehn-, Lockerungs-, Mobilisationsübungen zur Erreichung/Erhaltung einer altersgerechten Beweglichkeit (Bewegungsamplitude) in den Gelenksystemen (indikations- und zielgruppenabhängig)
- Koordination
  - Übungen zur Förderung der Bewegungskoordination und einzelner koordinativer Fähigkeiten wie z. B. :
    - Übungen zur Förderung der Sensomotorik; vor allem in Hinblick auf Reaktionsschnelligkeit, Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit
    - Übungen zur Verbesserung der muskulären Koordination bei der Bewältigung komplexer Bewegungssituationen
    - Übungen zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit unter Einsatz von beweglichen, instabilen Unterlagen, wie z. B. Fußwippen, Kreisel, Ballkissen, Balancepad (Weichkissen), Aerostep, Matten usw.
    - Koordinative Gymnastik mit Musik, Aerobic und Volkstänze
    - Pezziballgymnastik
    - Elemente aus der Rhythmischen Gymnastik
    - Übungen zur Förderung der Reaktionsfähigkeit/ Wahrnehmungsschnelligkeit
    - Einführung in das Jonglieren
    - Übungen zur Förderung einfacher Reaktionen (auf feststehende Signale) und komplexer Reaktionen (Auswahlreaktion)

### 3. Entspannungs- und Stressmanagement

Vermittlung muskulärer und/oder mentaler Entspannungsverfahren, wie z. B.:

- Einfache Entspannungsformen, z.B. Partnerentspannung, Entspannung mit Musik
- Progressive Muskelentspannung
- Mentale Entspannung, z.B. durch Aufmerksamkeitslenkung, Elemente des Autogenen Trainings, Imagination, Visualisierung und Fantasiereisen
- Entspannung durch Atemübungen
- Elemente aus körper- und bewegungsorientierten Verfahren wie Alexander-Technik, Eutonie, Gindler-Arbeit, Feldenkrais, Taiji quan, Qi Gong, Yoga, usw.
- Bewegungsorientierte Verfahren (z.B. stressreduzierendes Ausdauertraining, Rhythmische Gymnastik, Lockerungsübungen)

#### 4. Kleine Spiele/ Spielformen und Parcours

- Kennenlernspiele
- Aufwärmspiele
- Kooperative Spiele, z. B. „Gordischer Knoten“,
- Spielformen mit Kleingeräten, z. B. Gymnastikbälle, Fallschirm, Kirschkernsäckchen, Luftballons, Jongliertücher, Springseile, Reifen, Zeitungspapier, Bierdeckel, Stäbe etc.
- Hindernis- und Alltagstrainingsparcours
- Einfache Rückschlagspiele

#### 5. Haltungs- und Bewegungsschulung

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

- Dynamisches Sitzen, Aufstehen und Hinsetzen
- Dynamisches Stehen, Gehen und Laufen
- Heben, Tragen, Absetzen, Schieben und Ziehen von Lasten
- Hinlegen, Liegen, Aufstehen und Wechseln von Ausgangsstellungen
- Schulen von Bewegungsqualitäten, wie z.B. Rhythmus, Dynamik, usw.

#### 6. Wissensvermittlung - Informationen

- zu Ursachen, Verlauf und Auswirkungen von Rückenschmerzen (biopsychosozial)
- zum Umgang mit Rückenschmerzen und
- zur Durchführung aktiver Selbsthilfemaßnahmen bei Schmerz (Coping-Strategien)
- über den Zusammenhang von Rückengesundheit und gesunder Lebensweise
- zur Anatomie, Physiologie, Biomechanik und Pathologie der Wirbelsäule (und der großen Gelenke)
- zur Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität und deren Integration in den Alltag (z. B. Treppensteigen)
- zur positiven Wirkung von Bewegungsreizen und gesundheitsfördernden körperlichen Aktivitäten (Bewegung, Training und Sport) auf den menschlichen Organismus, speziell in Bezug auf die Förderung der Rückengesundheit und die Verhinderung der Chronifizierung von Rückenschmerzen
- über die Zusammenhänge von Aktivität und Bewegung auf das Wohlbefinden, den Aufbau psychosozialer Ressourcen und die Bewältigung psychosozialer Beschwerden
- zur individuellen Belastungssteuerung und zur Vermeidung von Überlastungen in Beruf und Alltag
- 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 bei psychischen Unter- und Überforderungen

- über ergonomische / gesundheitsförderliche Gestaltung der Umgebung (Arbeitsplatz, Haushalt, Freizeit)
- zu Möglichkeiten, die aktive Selbsttätigkeit zu unterstützen, z.B. Heimtrainingsprogramme, Verabredungen usw.
- zu Strategien der Verhaltensmodifikation
- über die Bedeutung und Wirkungsweisen sozialer Bindungen auf die psychische Stabilität
- Vermittlung von Entlastungsmöglichkeiten
- zu Trainingsgeräten und zu motivationsfördernden Trainingsbedingungen

## **7. Strategien zur Schmerzbewältigung**

- Möglichkeiten zum Umgang mit Rückenschmerz
- Vermittlung von „Coping“-Strategien
- Hilfe zur Selbsthilfe

## **8. Verhältnisprävention**

- Einführung in die Arbeitsplatzergonomie u. a. Büroergonomie ( z. B. Bürostuhl, Bürotisch, Stehpult, Computermonitor, Tastatur, Mouse, Handballenaufgabe, Vorlagenhalter, Fußstütze, Beleuchtung)
- Verhältnisprävention im Haushalt, wie z. B. rückerkrankungsfördernde Küche oder Bügelstation
- Sitzen im Auto, Anwendung und Nutzen von rückerkrankungsfördernden Autositzen
- Sitzen auf dem Fahrrad, Kriterien für ein rückerkrankungsförderndes Fahrrad
- Liegen im Bett, Kriterien für ein rückerkrankungsförderndes Bettssystem (Lattenrost, Matratze, Kopfkissen)
- Einsatz von Hebe- und Tragehilfen
- fußgerechte Schuhe
- Einsatz von Hilfsmitteln, z. B. Keilkissen, LWS – (Lordose)Kissen, Lagerungshilfen,
- Anwendung und Nutzen von Ruhemöbeln

## **9. Vorstellung von Life-time-Sportarten**

- Hinführung zum Aufbau einer dauerhaften Bindung an den Freizeit- und Gesundheitssport unter Beachtung der Selbstwahrnehmung und Eigensteuerung. Besonders geeignet sind: Laufschule, Nordic-Walking, Rhythmische Gymnastik, Radfahren, Walking, Aerobic, Fitnessgymnastik, Aqua-Fitness, Wandern, Taiji quan, Tanz, Qigong, geräteunterstütztes Muskelaufbautraining
- Aufbau und Nutzung von Netzwerken, Hinweise auf weiterführende Angebote

## 10. Gruppen- und Einzelgespräche

- Einstiegsgespräche
- Erfahrungsaustausch
- Feedback- und Auswertungsgespräche
- Abschlussgespräch

## 11. Evaluation

- Eingangs- und Abschlussfragebogen
- Erfolgskontrolle, z. B. Blitzlicht, Stimmungsbarometer
- Einsatz von geeigneten Test-Instrumentarien / Durchführung von Pre- und Posttests (spezielle sportmotorische Testverfahren)