



Konföderation der
deutschen Rückenschulen

Ziele 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

1. Ziele der Präventiven Rückenschule

1.1 Leitziele der Präventiven Rückenschule

Das allgemeine Anliegen und Vorhaben der Rückenschule ist die

- **Förderung der „Rückengesundheit“* und die Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden**

*Definition Rückengesundheit:

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), wie die

- Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen
- Stärkung der psycho-sozialen Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Aufbau von und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität
- Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse

1.2 Ziele der Präventiven Rückenschule

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.

1.2.1 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

- o allgemeinen und rügenspezifischen körperlichen Fitness mit den individuellen motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und hier im Speziellen die Stabilisationsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie der großen Gelenke durch eine verbesserte Koordination und Kraft.
- o muskulären Spannungsregulation und Entspannungsfähigkeit.
- o individuellen Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag, Beruf, Freizeit und Sport.

1.2.2 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, VDR 2000, Bös & Brehm 1988).

- Erleben von
 - o Freude an Bewegung
 - o Aktivität, Bewegung, Training und Sport
 - o Ruhe, Entspannung und Erholung
 - o positiven Haltungs- und Bewegungserfahrungen
 - o alten und neuen Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten

- o differenzierten Haltungs- und Bewegungserfahrungen zur Unterstützung sinnvoller Haltungs- und Bewegungsentwicklung
- o adäquatem Belastungsverhalten
- o eigenen Grenzen, deren Ausweitung und der Möglichkeit zur Neudefinition
- o kleinen und einfachen Wegen zum Erfolg
- o Gruppe und Gruppenmitgliedern zur gegenseitigen Unterstützung und zur Selbsthilfe (Verstärker)
- o Spontaneität und Kreativität im Umgang mit dem eigenen Körper

- Aufbau von Hintergrundwissen
 - o über die Entstehung, Aufrechterhaltung und Bedeutung von Rückenschmerzen (Aufbau und Verbesserung von Schutzfaktoren, Verminderung von Risikofaktoren)
 - o zu Belastungen und Beanspruchungen in Alltag, Freizeit, und Beruf und zur Problematik von psychologischen und physiologischen Über- und Unterforderungen
 - o zu ergonomischen Grundlagen in Alltag, Freizeit und Beruf
 - o zum Einsatz von Alltagsgegenständen unter ergonomischen Gesichtspunkten, wie z. B. Bürostuhl, Autositz, Fahrrad, Bettsystem
 - o zum Einsatz von Hilfsmitteln, wie Hebe-, Trage- und Transporthilfen
 - o zum Einsatz von Hilfsmitteln zur Förderung des aufrecht-dynamischen Bewegungsverhaltens, wie z. B. Stehhilfen, Sitzbälle, Sitzkissen

- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen
 - o zur positiven Wirkung von Aktivität, Bewegung, Training und Sport auf den menschlichen Organismus
 - o über die Zusammenhänge von Aktivität und Bewegung auf das Wohlbefinden und zur Prävention und Bewältigung psychosozialer Beschwerden
 - o zu gesundheitsfördernder Aktivität und deren Integration in das alltägliche Handeln (Alltag, Bewegung, Training, Sport)
 - o über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Formen sportlicher Aktivität und über Selbststeuerungskompetenzen
 - o zur Durchführung rücken- und gelenkfreundlicher Haltungen und Bewegungen in Alltag, Beruf, Freizeit und Sport
 - o zur Durchführung aktiver Selbsthilfemaßnahmen bei Schmerz (Coping-Strategien)

- Aufbau von aktiven Bewältigungsstrategien (Coping-Strategien)
 - o Beeinflussung des Angst-Vermeidungs-Verhaltens
 - o Schmerzwahrnehmung und Schmerzbewertung (Vermeidung von Katastrophisieren)
 - o Aktivierungsstrategien
 - o Aufbau von Haltungen und Überzeugungen, die zu einem positiven Umgang mit Missempfindungen und mit Rückenschmerzen führen

- Verbesserung der mentalen Entspannungsfähigkeit (insbesondere in Stresssituationen)

1.2.3 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)

- Kennen lernen von Bewegungstechniken, Bewegungsabläufen und Bewegungskontrolle
- Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen und bewegungsbezogener Selbstwirksamkeit
- Erleben von Bewegungsfreude und positiver Körpererfahrung
- Verstärkten Transfer der Inhalte in den Alltag (Rückenschule) als Ausgleich / Ergänzung zu beruflichen Belastungen
- Aufbau sozialer Unterstützung
- Erkennen und Überwinden von Barrieren
- Initiieren zusätzlicher Bewegungsangebote, z.B. Walking- und Lauftreffs oder Vermittlung zu ergänzenden Angeboten und Aufbau und Nutzung von kooperativen Netzwerken

1.2.4 Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse

- Erleben der Wirksamkeit
 - o veränderter ergonomischer Bedingungen in Alltag, Freizeit und Beruf
 - o veränderter Haltungs- und Bewegungsformen
 - o Transferleistungen in Freizeit, Alltag und Beruf (Steigerung von Handlungskompetenz)