

MACHEN SIE IHREN RÜCKEN FIT

Tag der Rückengesundheit am 15. März 2010

Mehrmals wöchentlich trainieren Neue Rückenschule

Tendenz bei Rückenschmerzen ist steigend

Aschersleben (WS). Rückenschmerzen sind eines der häufigsten, am vielfältigsten therapierten und teuersten Krankheitsbilder unserer Gesellschaft. In Bezug auf Prävalenz und Inzidenzraten weist dieses Krankheitsbild eine drastische steigende Tendenz auf. Dabei sind sowohl der persönliche Leidensweg, als auch die sozioökonomischen Probleme zu berücksichtigen. Die Kosten belaufen sich in Deutschland auf zweistellige Milliardenbeträge. Statistisch sind 269,0 Arbeitsunfähigkeitstage pro 100 Versichertenjahren bei einer durchschnittlichen Ausfalldauer von 15,9 Tagen festzustellen.

Trotz dieser doch erschütternden und zum Nachdenken anregenden Daten müssen wir feststellen, dass es unterschiedlichste Nachbehandlungskonzepte gibt. Die nachhaltigsten Effekte eines therapeutischen Rückentrainings sind beim so genannten integrativen propriozeptiv/koordinativen Rückentraining nachgewiesen. Das beinhaltet die eigene Körperwahrnehmung und den Körper als Ganzes zu sehen.

Eine differenzierte Bewertung der inhaltlichen Gestaltung des Rück-

centrainings und des Rehabilitationsportes bei Rückenerkrankungen ist aus diesem Grund erforderlich.

In den bisherigen Rückenschulen umfasste der konzeptionelle Aufbau die Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur Anatomie und Pathologie der Wirbelsäule, die Schulung von rückengerechtem Verhalten, die funktionelle Gymnastik zur Beseitigung muskulärer Dysbalancen sowie die Vermitt-



Mehrmals in der Woche trainieren beugt Rückenschmerzen vor.

Fotos: Agentur

lung von Entspannungsmethoden.

Das „neue“ Rückentraining stellt sich mehr dem Wirkprinzip, dass neben Muskelkraftdefiziten bei gleichzeitiger Existenz chronischer Schmerzen eine Veränderung in der neuromuskulären Steuerung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur besteht. Die Ansätze der modifizierten Rückenschule sollten aufgrund der o.g. Daten ein Grund sein, um diese in das betriebliche Gesundheitsmanagement des Unternehmens zu integrieren. Dies hat das Klinikum Aschersleben-Staßfurt umgesetzt und gleichzeitig für die Region ein bestehendes Netzwerk Gesundheitsförderung aufgebaut.

Meines Erachtens ist einmal in der Woche eine rehabilitative/präventive Maßnahme unzureichend. In der Gesamtheit sollte ein mehrfach wöchentliches Training als auch ein regelmäßiges Training mit Hausprogramm durchgeführt werden.

Das „neue“ Rückentraining stellt sich mehr dem Wirkprinzip, dass neben Muskelkraftdefiziten bei gleichzeitiger Existenz chronischer Schmerzen eine Veränderung in der neuromuskulären Steuerung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur besteht. Die Ansätze der modifizierten Rückenschule sollten aufgrund der o.g. Daten ein Grund sein, um diese in das betriebliche Gesundheitsmanagement des Unternehmens zu integrieren. Dies hat das Klinikum Aschersleben-Staßfurt umgesetzt und gleichzeitig für die Region ein bestehendes Netzwerk Gesundheitsförderung aufgebaut.



Oberarzt Diplom-Mediziner Olaf Habrecht.

Neue Rückenschule

Bei der Auswahl auf Qualifizierung achten

Konföderation deutscher Rückenschulen gibt Richtlinien vor.

Aschersleben (WS). Bleiben sie beweglich und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental!

Das ist der Schlüssel zu einem gesunden Rücken und einer positiven, gesundheitsfördernden Lebenseinstellung.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass ein Großteil der Rückenerkrankungen mit Stress, Angst und sozialem Rückstand verbunden sind.

Die Neue Rückenschule beruht auf einem bio-psycho-sozialen Ansatz und berücksichtigt daher nicht nur körperliche Aspekte, sondern zeigt auch Wege zur Entspannung und zum Umgang mit Schmerzen auf.

Die langjährige Erfahrung der besten Fachleute wie Ärzte, Psychologen, Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) fließen in das neue Konzept ein und schaffen die Voraussetzung für eine moderne

und von Krankenkassen anerkannte Rückenschule.

Achten Sie bei der Wahl Ihrer Rückenschule auf eine Qualifizierung nach den Richtlinien der KddR und nutzen Sie die Neue Rückenschule für Ihre Gesundheit.

In der Konföderation der deutschen Rückenschulen arbeiten die neun führenden Rückenschul- und Bewegungsfachverbände zusammen, um die Qualität der Weiterbildung im Bereich der Rückenschule zu sichern.

Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Förderung der Rückengesundheit in der Bevölkerung geleistet.

Das Konzept der Neuen Rückenschule beruht auf langfristigen Erfahrungen vieler Fachleute aus Medizin, Physiotherapie, Psychologie, Gymnastik, Sport und Gesundheitswissenschaften. Grundlage ist der bio-psycho-soziale Ansatz.

Die Neue Rückenschule nach dem Qualitätsstandard der KddR findet breite Unterstützung durch das Bundesministerium für Gesundheit und die gesetzlichen Krankenkassen.