

## **Ziel und Inhalte des Rückengesundheitsprogramms:**

- 1.) Wiederherstellung und Optimierung des Funktionszustands der Wirbelsäule durch Verbesserung und Harmonisierung der Kraft und Leistungsfähigkeit:
- 2.) Verbesserung der Lebensqualität durch Reduktion:  
stationäre und ambulanter Rehabilitationsmaßnahmen, von Dauermedikamentation, von Arbeitsunfähigkeitstagen, ärztlichen und physikalischen Dauerbehandlungsmaßnahmen.

### **Durchführung:**

- 1.) Progressives dynamisches Krafttraining der Rumpf-, Nacken-, Halsmuskulatur
- 2.) Funktionsgymnastik um eine Mobilisierung der Wirbelsäule zu Verbessern, mit eigenem Körpergewicht und dazu vorgesehenen Hilfsmitteln wie Therapiebällen.
- 3.) Koordinationsverbesserung der lateralen Muskulatur, und Aufgabenverrichtung der Extension, Flexion, Rotation entsprechender Schwerpunkte, aber auch in Kombination.
- 4.) Edukation und Erlernen von wirbelsäulengerechtem Verhalten und wirbelsäulenschonender Bewegungstechnik im Alltag.
- 5.) Biomechanische Prinzipien zur Entlastung der Wirbelsäule werden erläutert und Progressive Muskelentspannung aber auch andere Entspannungstechniken werden eingeführt, um die wirbelsäulensichernden Muskelgruppen zu konditionieren.

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

Das Ziel dieses Kursprogramms sind überwiegend Präventive Maßnahmen, chronisch-rezidivierende Rückenschmerzen, Dekonditionierungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur und eine fortgeschrittene Chronifizierung des Krankheitsbildes (Denner u. Gerbershagen) dürfen derzeit noch nicht von mir behandelt werden.

Allerdings dürfen nach einem postoperativem Zustand, der vom Arzt als Möglichkeit empfunden wird, den Patienten wieder langsam an den Sport heranzuführen, folgende Indikationen in den Programmplan aufgenommen werden:

- 1.) Rückenschmerzen, Beschwerdedauer von mehr als 3 Monaten
- 2.) Bandscheibenvorfall nach operativem Eingriff mit einer Regenerationsdauer von mindestens 10 Wochen
- 3.) Degenerative Veränderungen wie Spondylose, Osteochondrose, Spondylolisthese (Meyerding) sofern keine weiteren körperlichen Einschränkungen hinzukommen und der Patient in der Lage ist einfache Übungen ohne Gewichtsbelastung durchzuführen.
- 4.) Thorakolumbalskoliose (Cobb-Winkel bis 40°) darf nur eingeschränkt am Kursprogramm teilnehmen, sofern eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorliegt, dies trifft auch auf andere Indikationen zu, bei denen der Arzt von Rückentraining abrät:
- 5.) Osteopenie
- 6.) Postnukleotomiesyndrom
- 7.) Spinalkanaleinengung
- 8.) Posttraumatisches Wirbelsäulensyndrom

Alle aufgeführten Punkte (1-8) müssen mit dem Arzt im Vorfeld abgeklärt werden und die Teilnahme an dem Rückentrainingsprogramm muss befürwortet sein, sofern genannte gesundheitliche Einschränkungen und zusätzliche Erkrankungsformen auftreten, die mit dem Kursleiter nicht vor Kursbeginn abgesprochen wurden, wird gebeten einen Arzt zu konsultieren und das Kursprogramm abzubrechen.

Der Kursleiter übernimmt keinerlei Haftung für Schädigungen basierend auf Vorerkrankungen, die nicht schriftlich und ärztlich dokumentiert sind und mit dem Kursleiter nicht rechtzeitig vor Kursbeginn besprochen wurden.

Voraussetzung ist Übungsstabilität und darüber hinaus eine ausreichende geistige, psychische und körperliche Konstitution und Motivation des Teilnehmers.

### **Relative Kontraindikationen:**

- 1.) Bandscheibenvorfall mit Wurzelreizsymptomatik
- 2.) Operierte Bandscheibenvorfälle bis 3 Monate postoperativ
- 3.) Osteoporose ohne Fraktur
- 4.) Diabetes mellitus (insulinpflichtig)
- 5.) Koronare Herzerkrankungen mit eingeschränkter Belastungsfähigkeit
- 6.) Relative Herzinsuffizienz
- 7.) Aktuelles Tumorleiden
- 8.) Psychische Erkrankungen

### **Absolute Kontraindikationen:**

- 1.) Bandscheibenvorfall mit akuter radikulärer Symptomatik
- 2.) Dekompensierte Spondylolisthese Grad  $\frac{3}{4}$
- 3.) Manifeste Osteoporose
- 4.) Entzündliche Systemerkrankungen
- 5.) Thorakolumbalskoliose mehr als  $30^\circ$
- 6.) Frische Frakturen (bis 4 Monate)
- 7.) Akut operationswürdige Behandlungen
- 8.) Bauch- und Gynäkologische Operationen
- 9.) Narben-/Bauchwandbrüche
- 10.) Neurologische Erkrankungen
- 11.) Schwere Gefäßerkrankungen
- 12.) Schwere Herz/Kreislaufkrankungen
- 13.) Netzhautablösung und Glaukom

Aufgrund der Zeitintensität für die Teilnehmer durch die Überprüfung der Ärzte besteht die Notwendigkeit folgender Bestätigung durch den Arzt:

**Der Patient \_\_\_\_\_ wurde von mir am \_\_\_\_\_ untersucht.**

**Aufgrund der vorliegenden**

**Untersuchungsbefunde besteht für eine Teilnahme an dem Rückentrainingsprogramm keine medizinische Bedenklichkeit.**

\_\_\_\_\_  
**Unterschrift des Arztes.**

### ***Leistungen:***

- 1.) Aufbauprogramm mit insgesamt 10 Trainingseinheiten.  
1 Therapieeinheit pro Woche, Programmdauer 10 Wochen)
- 2.) Gebühren: Das Kursprogramm bestehend aus einem 60 Minuten Unterricht mit Anleitung durch Kursteilnehmerin Miriam Ködderitzsch-Frank (Diplomsportwissenschaftlerin Schwerpunkt Gesundheitsport und Trainerin Progressive Muskelentspannung) gliedert sich in 45 Minuten Rückentraining und 15 Minuten Progressive Muskelentspannung.  
Es erfolgt eine individuelle und professionelle Beratung des Teilnehmers bezogen auf Bewegungserziehung und Rückenentlastung.

Effektive Kostenreduktion:

Durch gezieltes und systematisch angeleitetes Rückentraining können Krankenkassen Kosten in folgenden Bereichen einsparen:

- 1.) Gebrauch von Medikamenten
- 2.) Inanspruchnahme physikalischer Behandlungsmaßnahmen
- 3.) Häufigkeit von Arztbesuchen
- 4.) Arbeitsausfalltage wegen Rückenbeschwerden.

Sofern eine Befürwortung durch die Krankenkassen vorliegt, könnte dieses Modell auch als Betriebssport angeboten werden.

## Teilnahmeübersicht:

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

	Datum	Unterschrift des Teilnehmers	Unterschrift des Leitenden
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Ich bestätige hiermit, dass die Zeit von \_\_\_\_\_ Uhr immer \_\_\_\_\_ eingehalten werden kann.

Da diese Termine regulär über das Jahr verteilt ablaufen, sind auch bei Erkrankung und Ausfall Ersatzstunden möglich.

Dennoch soll hiermit daran erinnert werden, dass richtungsweisend innerhalb von 3 Monaten die 10 Trainingseinheiten besucht werden sollen.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Aufbau der Stunden als Präventivprogramm:

Rückenbeschwerden sind nicht monokausaler Struktur, sondern haben multifaktorelle Entstehungsursachen. Daher werden Elemente der Primär-, Sekundär-, und Tertiärprävention aufgegriffen mit breitbandsspektraler Wirkung. Ziel ist es die Kraft- und Leistungsfähigkeit bei Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur gezielt zu trainieren, da hier durchschnittlich die Defizite bei Rückenschmerzpatienten liegen.

Inhalte:

- 1.) Verbesserung des tendomuskulären Systems
- 2.) Verbesserung des neuromuskulären Systems
- 3.) Ökonomisierung des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus

Begleitende Maßnahmen:

- 1.) funktionsgymnastische Mobilisierung
- 2.) Dehnung und Kräftigung
- 3.) Techniken zur mechanischen Entlastung der Wirbelsäule (Biomechanik)
- 4.) Entspannung der Rumpf-, Nacken-, Halsmuskulatur
- 5.) Erlernen wirbelsäulengerechten Verhaltens (richtiges Heben, Stehen bei Berufen ohne Sitzgelegenheit, richtiges Sitzen und Übergänge von Liegen in Sitzen und Stehen auch bei Einschränkungen der Motorik)
- 6.) Wirbelsäulenschonende Bewegungstechniken

Die Stunden sind so aufgebaut, dass ein Aufwärmprogramm für 10 Minuten erfolgt. Danach gliedert sich ein Kräftigungsprogramm mit koordinativen Inhalten an die Aufwärmung an. In der Hauptbeanspruchungsphase werden gezielt abwechselnd statische und dynamische Übungen dazu verwendet, den Körper ganzheitlich zu trainieren mit besonderem Augenmerk auf die Wirbelsäulen-umgebende Muskulatur.

Zusatzgeräte die verwendet werden sind Pezziball, Miniball, leichte Gewichte, Balanceboard, Schwungstab, weicher und harter Untergrund, Gummibänder.

Die Hauptphase dauert rund 20 Minuten, daraufhin erfolgt ein Dehnprogramm für 10 Minuten und ein Körpererziehungsprogramm für präventives Wirbelsäulenverhalten von 5 Minuten.

Für die Entspannungsphase wird die Progressive Muskelentspannung angewendet mit einer Dauer von 15 Minuten.

Der Teilnehmer soll leistungsangepasst nach drei unterschiedlichen Intensitätsstufen, diejenige für sich herauswählen, bei der das körperliche Wohlbefinden am ehesten zu erreichen ist. Bei wesentlichen körperlichen Einschränkungen kann auch eine individuelle Betreuung nach Absprache stattfinden.

Kern der Trainingsprävention ist die Vermittlung von Kenntnissen zur persönlichen Gesunderhaltung, dies betrifft die Steigerung motivationaler Faktoren für körperliches und seelisches Wohlbefinden und den körperlichen Ausgleich zum Berufsalltag.