



# **Fachartikel zum Stundenbeispiel**

**Haltungsschule mit dem Stab**  
07/2013

**Präventive Wirbelsäulenschonung**  
06/2003

**Rückengerechtes Alltagsverhalten**  
07/2004

**Wirbelsäulengymnastik  
mit der Pilates-Rolle**  
08/2009



# Neue Rückenschule

## Beschreibung

Über die Last **Rückenschmerzen** klagen immer mehr Menschen. Zudem verursachen sie hohe Kosten bei den Krankenversicherungen und können zur chronischen Krankheit werden.

Unter dem Begriff **Neue Rückenschule** wird das Bestreben verstanden, eine landesweit einheitliche Rückenschule zu entwickeln. Zielsetzung ist hierbei immer, die Rückengesundheit der Teilnehmenden zu fördern und einer Chronifizierung von Rückenschmerzen vorzubeugen. Dies gelingt vorwiegend durch die Stärkung der wirbelsäulenstützenden Muskulatur und der Bewusstseins-Förderung einer rückenfreundlichen Haltung und Bewegung im Alltag.

**Risikofaktoren** für Rückenschmerzen sind:

- wenig Bewegung mit überwiegend sitzender Tätigkeit
- regelmäßig manuell zu bewegende Lasten sowie
- funktionelle und strukturelle Haltungsschwächen und -störungen nicht nur im Rückenbereich.



Da die in den 1990er Jahren gelehrt Rückenschule keinen Wirksamkeitsbeleg liefern konnte, haben sich 2005 mehrere Institutionen zur KddR (**Konföderation der deutschen Rückenschulen**) zusammengeschlossen und im Jahr 2007 ein einheitliches und verbindliches Curriculum für die Kursinhalte der neuen Rückenschule veröffentlicht. Aus dem Jahr 2009 liegt eine Überarbeitung des Curriculums durch H.-D. Kempf (Vorstandsmitglied des Forums Gesunder Rücken - besser leben e.V.) vor.

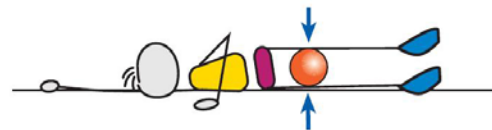
Die **Kennzeichen der neuen Rückenschule** sind vor allem:

- die salutogenetische und bio-psycho-soziale Betrachtungsweise
  - die bewegungs- und erlebnisorientierten Lernprozesse
  - die interdisziplinäre Ausrichtung
  - der positive Umgang mit dem Rückenschmerz
  - die zielorientierte Auswahl der Praxisbausteine mit dem modulartigen Baukastensystem
- sowie
- das Kurssystem und die Multifunktion des Rückenschullehrers.



**Die größten Unterschiede** zwischen der klassischen Rückenschule und der neuen Rückenschule in der praktischen Umsetzung sind jedoch die bewegungsorientierte und nicht mehr statischen Inhaltsschwerpunkte. Während des Rückenschulkurses werden aus einem Baukasten, je nach Bedarf, verschiedene Module/Werkzeuge ausgewählt. Es handelt sich hierbei um:

- Übungen zur Körperwahrnehmung oder zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaft
- Entspannungsmethoden
- Strategien zur Stressbewältigung
- Spielformen
- Übungen zur Haltungs- und Bewegungsschulung
- Strategien zur Schmerzbewältigung
- Hinweise zur Verhältnisprävention
- Vorstellung von Life-Time-Sportarten
- Gespräche oder/und einer Evaluation.



### Beispielhafte Übungen:

#### Sanftes Einziehen des Bauchnabels und Stabilisation mit Beinbewegungen:

Der Teilnehmer liegt auf dem Rücken und beide Beine sind angewinkelt. Eine Hand wird oberhalb des Bauchnabels, die andere unterhalb aufgelegt. Der Bauch soll nun so angespannt werden, dass sich nur noch die obere Hand bewegt. Spannung etwa 10 Sekunden halten.

#### Diagonale Vierfüßlerübung:

Im Vierfüßlerstand werden ein Bein und der gegenüberliegende Arm gestreckt und das Becken gleichzeitig stabilisiert.

#### Brücke:

In Rückenlage werden die Beine angestellt und das Becken angehoben. Bauch anspannen:  
Im Stehen die Knie leicht anwinkeln und die Bauchmuskulatur anspannen, gleichzeitig auf aufrechte Hüftstellung achten.

### **alternative Einsatzmöglichkeiten:**

Da die neue Rückenschule präventiv für jeden Teilnehmenden geeignet ist, können Übungen sowie einzelne Bausteine immer in Teilnehmerstunden eingebaut werden.

### **Literaturempfehlungen:**

Kempf H-D. (2010)

Die Neue Rückenschule. Das Praxishandbuch.

Springer-Verlag

### **Internettipps:**

[www.neue-rueckenschule.de](http://www.neue-rueckenschule.de)