

Rückengerechtes Alltagsverhalten

Wahrnehmen und Ausprobieren von Alltagsgewohnheiten

Vorbemerkungen/Ziele

Falsche Bewegungsmuster im alltäglichen Bereich führen zu übermäßiger, falscher Belastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Durch schlechtes Schuhwerk, falsche Hebetechniken, Hausarbeit (Saugen, Bügeln Abwaschen), die in physiologisch und funktionell schlechter Haltung durchgeführt werden, können Rückenschmerzen und Verspannungen entstehen. Durch bewusstes Wahrnehmen dieser „alltäglichen“ Bewegungen sollen falsche Verhaltensmuster erkannt und durch rücken-gerechtes Alltagsverhalten ersetzt werden.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: 12 – 24 TN

Material: s. Stationskarten, Musik

Ort: Sport- oder Gymnastikhalle, großer Bewegungsraum

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

⊙ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

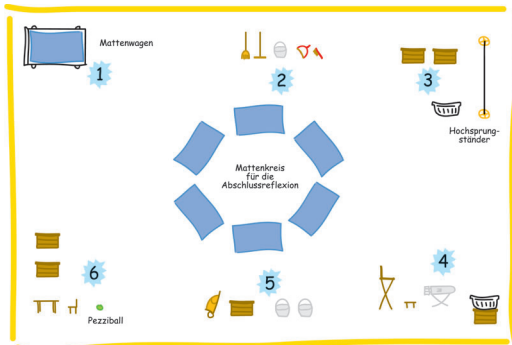
● Vorstellung und Erläuterung des Themas

● Alltagsverhalten „Gehen“

Die TN gehen nach Musik durch den Raum und werden durch den/die ÜL aufgefordert, auf dem ganzen Fuß, dem Außenrist, dem Innenrist, auf der Ferse, auf den Zehen zu gehen und dabei auf die Haltung der Wirbelsäule zu achten. Wie gehe ich, wenn ich glücklich, traurig oder in Eile bin?

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

⊙ Aufteilung der TN in 6 gleich große Gruppen und Aufbau des Zirkels mit Hilfe der Stationskarten



● Durchführung des Alltags-Zirkels

Station 1 „Liegen“

(Mattenwagen in Betthöhe, Decke, Nackenkissen)

- Wie lege ich mich hin und wie stehe ich wieder auf?
- Wie liege ich richtig?



Station 2 „Putzen“

(Besen, Wischer, Kehrblech, Eimer, Bodentuch, Kissen)

- Rückengerechtes Arbeiten beim Putzen



Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Einstimmung in den Stundeninhalt

● Körperwahrnehmung

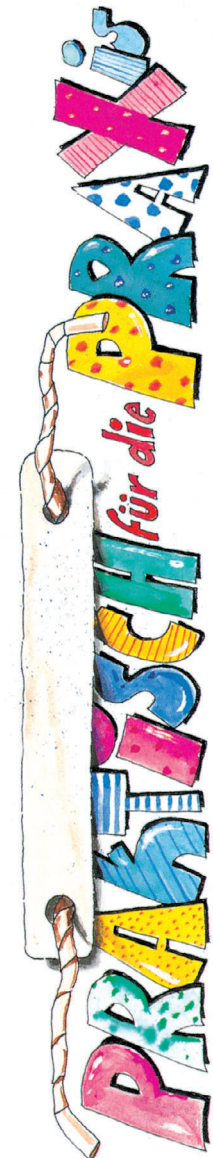
● Gehformen wahrnehmen, Einfluss des Schuhwerks auf die Haltung erfahren

● Einfluss von Gefühlen auf die Körperhaltung

➤ Musik entweder der jeweiligen Stimmung angepasst oder sehr neutral und leise einsetzen

➤ Ggf. ergänzende Hinweise zum Aufbau der einzelnen Stationen geben

➤ 5 Minuten Übungszeit pro Station



PRAKTISCH für die PRAXIS

**Autorinnen:
Elisabeth
Dombrink/
Andrea
Dumpe**

Stundenverlauf / Inhalte

Absichten / Gedanken

Station 3 „Wäsche“

(Wäschekorb, Wäscheleine, -klammern, Korb mit Wäsche, zwei kleine Kästen, zwei Ständer)
 - Wäsche aus der „Maschine“ nehmen
 - Wäsche aufhängen

● Rückenschonende Arbeitsweisen
 ➤ Entlastung des Rückens durch Benutzung von Fußhocker und Sitzhocker



Station 4 „Bügeln“

(Bügelbrett, Fußbank, Bügelhocker, kleiner Kasten, Wäschekorb)
 - Einstellung der richtigen Höhe des Bügelbretts bzw. von Arbeitshöhen
 - Fußhocker benutzen und auf Seitenwechsel achten
 - Sitzhocker als Alternative zum Stehen



Station 5 „Tragen“

(kleiner Kasten, 2 Einkaufskörbe, Stapelkiste)
 - Verteilung von Lasten
 - Richtiges Anheben von Lasten
 - Körpernahes Tragen

● Wahrnehmen und Erkennen falscher Verhaltensmuster



Station 6 „Sitzen“

(2 kleine Kästen, Tisch, Stuhl, Sitzkeil, Petziball, Pc-Tastatur, Bildschirm)
 - Aufrechtes Sitzen
 - Sitzposition verändern
 - Richtige Stuhl- und Tischhöhe erkennen

● Erlernen von richtigem Sitzen und Alternativen kennen lernen



● **Zweiter Zirkeldurchgang**

Empfohlene „richtige“ Tätigkeitsausführungen ausprobieren

● Wahrnehmung von positiven Veränderungen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● **Reflexionsrunde**

🗨 Die TN bilden einen Mattenkreis.

Die TN erzählen von ihren Eindrücken während des Zirkels.

Reflexionsfragen:

- Wie hat euch der Alltagszirkel und die etwas anderen Form des „Trainings“ gefallen?
- Ist so ein Training überhaupt wichtig und wenn, wozu?
- Könnt ihr Anregungen für den Alltag mitnehmen?
- Gab es Dinge, die ihr auf gar keinen Fall annehmen könnt?

● Reflexion des Erlebten

➤ Durch Reflexionsfragen das Gespräch lenken

➤ Auf die Rückmeldungen der TN eingehen

➤ Während der Reflexion auf den Zeitrahmen achten; spezielle persönliche Fragen nach der Stunde erörtern

AUSKLANG (5 Minuten)

● **Gedankenstoß**

ÜL liest Text aus D. Rost/J. Machalke „Wir wollen leben“ vor:

● Die im Text vermittelte Lebenseinstellung kann eine alltagstaugliche Möglichkeiten sein, um Stresssituationen entgegenwirken zu könne

<p>Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könnte. Dieser sagte: Wenn ich stehe, dann stehe ich - Wenn ich gehe, dann gehe ich - Wenn ich sitze, dann sitze ich - Wenn ich spreche dann spreche ich ...</p>	<p>Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus? Er sagte wiederum: Wenn ich stehe, dann stehe ich - Wenn ich gehe, dann gehe ich - Wenn ich sitze, dann sitze ich - Wenn ich spreche dann spreche ich...</p>	<p>Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch. Er sagte aber zu ihnen: Nein, wenn ich sitze, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.</p>
--	---	---

● **Anschließend Abbau der Geräte**

➤ Auf rüchenschonende Tragetechniken achten!