

**23. Jahrestagung
des Seminar -
Wirbelsäule -
Rückenschule -
Schmerztherapie e.V.**

ein Rückblick von
Dr. Carl Heinz Ullrich
Heiligenhaus



Die 23. und letzte Jahrestagung des Seminar Wirbelsäule - Rückenschule - Schmerztherapie e.V. fand im Februar 2008 erstmals in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Rückenschulen (BdR) statt.

Im Einführungsvortrag „Neuausrichtung der Rückenschule“ spannte Dr. Ullrich den Bogen von der Entstehung der Rückenschule im deutschsprachigen Raum 1983 bis zum heutigen

Stand. Es kann sich wahrhaftig sehen lassen was von diesen Experten im Laufe der Jahre, sogar Jahrzehnte, in diesem Bereich, der medizinisch und volkswirtschaftlich von außergewöhnlicher Bedeutung ist, geleistet wurde.

Dr. Ullrich legte anhand der täglichen Praxis dar, dass Haltungskonstanz und häufige einseitige Bewegungsabläufe, verstärkt noch unter Belastung, die häufigste Ursachen für Rückenschmerzen sind. Psychische Belastungen verstärken die negativen Entwicklungen oder können sie sogar auslösen.

Verhältnisprävention ist auch im Sport von großer Bedeutung. Dr. Ullrich beurteilte im Rahmen einer orthopädischen Checkliste die häufigsten Sportarten in Deutschland. Petra Ullrich gab speziell eine, den gesamten Reitsport umfassende, Darstellung der vorgeschriebenen und empfehlenswerten Ausstattung. Im Gegensatz zu anderen Sportarten, wie Skisport, der von ihrem Mann beschrieben wurde, hat z. B. das Nichtbenutzen von geeigneten Helmen versicherungsrechtliche Konsequenzen, die erhebliche finanzielle Auswirkungen auf die oder den verletzten Reiter haben können. Die meisten Unfälle können vermieden werden, wenn man das Pferd nicht als Sportgerät betrachtet sondern als Fluchttier beachtet!

Die ausführliche Zusammenfassung der 23. Jahrestagung mit den Empfehlungen für Rückenschullehrer, Politiker und Laien können Sie unter www.agr-ev.de/newsletter/anlagen finden.

**„Die Neue
Rückenschule und
Verhältnisprävention“**

ein Bericht vom
BdR-Workshop am
23. Februar 2008 in
Hattenheim

von Ulrich Kuhnt
BdR Direktorium
Seite 36 Hannover

Die Ergebnisse der Jahrestagung werden wieder richtungweisend sein. Sie sollen allen, die sich mit Rückenschule befassen, bewusst sein und auch der allgemeinen Öffentlichkeit nahe gebracht werden.



Dieser BdR-Workshop fand im Rahmen der 23. Jahrestagung des Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V. statt. Im Einführungsvortrag betrachtete Ulrich Kuhnt die Verhältnisprävention unter dem Blickwinkel des bio-psycho-sozialen Ansatzes.

Nach seinen Ausführungen ist die betriebliche Rückenschule nur dann erfolgreich, wenn es den Rückenschullehrern gelingt, die Führungskräfte von dem Nutzen der Maßnahmen zu überzeugen und den Mitarbeiter am Arbeitsplatz „abzuholen“.

Prof. Dr. Anne Flothow gab in ihrem Referat einen Überblick über die bisherigen Ansätze der Gesundheitsförderung in der Schule. Anschließend stellte sie die Qualitätsstandards für das moderne Gesundheitsmanagement in der Schule dar. In seinem Kurzreferat äußerte Norbert Grigat seine Bedenken über den Erfolg der „Bewegten Schule“, wenn sich nicht insgesamt der Lebensstil der Heranwachsenden auch im Privatbereich ändern würde.



Motivation pur: Dr. Dieter Breithecker,
Wiesbaden

Dr. Dieter Breithecker verstand es mit seinem motivierenden Vortragsstil, die Zuhörer von der Bedeutung der regelmäßigen Bewegung im Unterricht zu überzeugen. Dabei betonte er nicht nur die Vorteile der Bewegung für das Bewegungssystem, sondern vor allem auch die positiven Effekte der Bewegung für die geistige und soziale Entwicklung des Kindes.

Besonders nachdenklich wurden die Teilnehmer durch das Referat der Leiterin der International School Heiligenhaus, Dr. Ursula Mock. Sie verglich die Inhalte und Methoden einer privaten Ganztagschule mit den Abläufen in einer öffentlichen Schule. Nach ihrem Verständnis können Bewegungsmangel und Fehlernährung bei den Kindern durch ein modernes Schulkonzept effektiv und nachhaltig vermieden werden.

Günter Lehmann referierte über die Gesundheitsförderung im Setting Kindergarten. Dabei konzentrierte er sich auf Tipps und Hinweise zur erfolgreichen Umsetzung der kindgerechten Haltungs- und Bewegungsschulung.

Ein zusätzliches, interessantes Arbeitsfeld für Rückenschullehrer beschrieb Mareike Janzen durch ihre Erfahrungen mit „Schulranzen-Parties“.



Momentaufnahme: Petra Ullrich, Heiligenhaus und Ulrich Kuhnt,
Hannover

Methodische und pädagogische Handlungsempfehlungen für Rückenschullehrer im Betrieb formulierte Bärbel Ehrig und die praktische Umsetzung der „Neuen Rückenschule“ im Alten- und Krankenpflegebereich erläuterte Joachim Fleichaus.

Ins Schwitzen brachte Dr. Eugen Rasev die Teilnehmer bei der praktischen Anwendung des propriozeptiven Trainings mit speziellen Schwung-

staben. Den kurzweiligen und interessanten Workshop beendeten am Samstag Abend die drei Referenten Karl-Franz Scheerer, Josef Glöckl und der Orthopäde Dr. Robert Krämer mit den Themen „Systemergonomie im Büro“, „Sitzdynamik im Büro“ und „Bedeutung von Orthesen in der Orthopädie“.



Gruppenfoto nach „schweißtreibendem“ Vortrag von Dr. Rasev

Die Ergebnisse der
Jahrestagung/des
Workshops in der Zu-
sammenfassung

1. Verhaltens- und Verhältnisprävention sind untrennbar verbunden.
2. Das Vorgehen in jeder Art von Rückenschule muss diesem Umstand Rechnung tragen.
3. Modernes Schulmanagement zur optimalen Ausbildung der Kinder bei gleichzeitiger Entlastung der Eltern sollte auch für staatliche Schulen möglich sein.
4. Besonders im Gesundheitswesen ist Rückenschule nicht nur für Patienten, sondern für die Mitarbeiter angezeigt.
5. Rückenschule im Betrieb zeigt anhand wissenschaftlicher Studien positive Auswirkungen für den Betrieb wie seine Mitarbeiter. Sie sollte flächendeckend durchgeführt werden. Betriebsleitungen können sich an entsprechend ausgebildete Rückenschulen wenden.
6. Verhältnisprävention im Büro durch „aktive Büromöbel“ ist innovativ und wirkt sich gleichzeitig bereits positiv für die Gesundheitsvorsorge aus wie auch leistungssteigernd für den Betrieb.
7. Im Freizeitsport wie im Leistungssport sollte man anhand orthopädischer Checklisten prüfen, ob die jeweilige Sportart für die betreffende Person geeignet ist und die Erwartungen an diese Sportart erfüllbar sind. Um die Risiken für Verletzungen wie auch Folgeschäden zu minimieren, muss Verhaltens- und Verhältnisprävention selbstverständlich sein!
8. Die Schutzfunktion der Muskulatur in Bezug auf jegliche Belastung kann durch propriozeptives Training mit wie auch ohne Gerät gestärkt werden.
9. Neuartige orthopädische Hilfsmittel sind „aktive“ Hilfsmittel. Entgegen weit verbreiteter Meinung schwächen sie nicht. Sie erlauben viel eher eine körperliche Belastung und wirken auf die Gewebe anregend.
10. Bei Rückenschmerzen gilt unverändert die erste Regel der Rückenschule: Keine Bettruhe sondern Mobilisation und Beachtung von Verhaltens- und Verhältnisprävention.