

**Resümee der
18. Jahrestagung des
Seminar Wirbelsäule-
Rückenschule-
Schmerztherapie e.V.**

Ein Beitrag von
Dr. C. H. Ullrich
Heiligenhaus



1. Hauptthema: Rückenschule im Kindesalter
Bereits am Rande der 17. Jahrestagung des Seminars Wirbelsäule 2002 wurde darauf hingewiesen, dass immer weniger Kinder immer mehr Sport und immer mehr Kinder immer weniger Sport treiben. Dies nahmen die Verantwortlichen zum Anlass, das Thema zum Hauptthema der 18. Jahrestagung, die vom 21. bis 23. November 2003 in Assmannshausen stattfand, zu machen.

Führende deutsche Experten stellten den derzeitigen Kenntnisstand zum Thema in Deutschland dar. Daten aus USA von 1984 bis 2001 lassen eine explosionsartige Zunahme von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen erkennen. Diese Ergebnisse sind leider auf Deutschland übertragbar. Neuste Projekte an Schulen, z. B. in Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Berlin zeigen vorwiegend Bewegungsmangel, aber auch Fehlernährung als Hauptursache dieser katastrophalen Entwicklung.

Die Kieler Studie (KOBS) beweist leider das Gegenteil der häufig gehörten Meinung „Das wächst sich aus“. Das Übergewicht aus dem Kindesalter wird in die Jugend und weiter mitgenommen und sogar vermehrt. Ein inaktiver Lebensstil wird geprägt.

Ein Explodieren von Zivilisationskrankheiten wie die Stoffwechselkrankheiten Gicht und Diabetes mellitus (Zucker), Bluthochdruck und Herz-erkrankungen und besonders Rückenleiden sowie vorzeitige Gelenk-alterung sind bereits in frühem Lebensalter die Folge. Neben den Schmerzen der Betroffenen steht ein Milliarden Euro schwerer Kostenaufwand an.

Ein Gesundheitsprojekt an allen Primarschulen in Nordrhein-Westfalen, welches von 2002 an durchgeführt wird, zeigt Ende 2003 folgendes Zwischenergebnis: Erschreckende Ergebnisse von Untersuchungen verschiedener Fachdisziplinen legten offen: Kinder haben pro Tag nur ca. 1 Stunde Bewegung und nur ca. 15 bis 30 Minuten effektive körperliche Anstrengung, sitzen aber ca. 9 Stunden am Tag herum. (Dr. D. Breithecker, Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung).

Aus Haltungsschwäche und Haltungsfehlern können Haltungsschäden werden, die man im Erwachsenenalter nicht mehr beheben kann. Wenn „sich hängen lassen“ für Kids zwar cool und in ist, wollen Kinder die negativen Folgen davon später sicherlich nicht ertragen. Spätestens dann werden sie Vorwürfe an ihre Eltern und Lehrer richten: „Warum habt Ihr nicht ...“, „Ihr hättet es wissen müssen ...“ usw.

Petra Ullrich, Heiligenhaus, stellte klar, dass das Problem nicht nur darin bestünde, dass Kinder zu wenig Sport trieben, sie bewegten sich einfach generell viel zu wenig. Nicht nur Haltungsstörungen stellen ein aktuelles Problem dar, sondern auch damit verbundene Gleichgewichts-, Koordinations- und Körperwahrnehmungsstörungen. Kinder müssen lernen, ihre Umgebung wahrzunehmen, indem sie Bewegungen im Sport und Alltag korrekt durchführen und nicht einfach herumhängen.

Ihre Forderung lautet daher, Projektwochen zum Thema Bewegung im Biologie- oder Sportunterricht einzuführen. Schüler von Grundschulen mit täglichem Sportunterricht zeigen signifikant weniger Übergewicht als Schüler herkömmlicher Schulklassen (Studie des Institutes für Sportwissenschaft der Universität Berlin 2003). Die erste Klasse einer Grundschule in Neuss hat einen „Barbaraburger“ mit Vollkornbrötchen, Salat, Gurke, Tomate und Käse kreiert, der an der Imbissbude zu den Rennern zählt. Solche Beispiele kosten nichts und machen Mut.

Auch Günter Lehmann, Edertal, wies auf eine drastische Zunahme an Gleichgewichts-, Koordinations- und Körperwahrnehmungsstörungen bei Kindern hin. Eine Studie der städt. Eigenunfallversicherung der Stadt Frankfurt zeigte eine Zunahme von 40 % der Unfälle im Schulalltag, die auf diese Störungen zurückzuführen sind. Herr Lehmann stellte in diesem Zusammenhang das Konzept der „bewegten Schule“ vor, bei dem durch den Einbau von regelmäßigen Regenerations-, Muntermacher- und Entspannungsübungen in den Unterricht Konzentrations- und Lernstörungen verhindert werden können, gleichzeitig auch ein nachhaltiger positiver Effekt auf das Bewegungsverhalten der Kinder erzielt werden kann.

Das Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie hat zusammen mit den anderen Rückenschulverbänden im deutschsprachigen Raum und mit verschiedenen Berufsgruppen wie Orthopäden, Kinderärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Ökotrophologen, Lehrern, Trainern und Übungsleitern ein gemeinsames Konzept im Kampf gegen die Bewegungsverarmung unserer Kinder erarbeitet und wirkt weiter daran.

Gesundheitsförderungsinitiativen wie „Bewegte Schule“ oder die „Kinderrückenschule in Kindergarten und Schule“ haben gezeigt, dass nicht nur die Kinder selbst, sondern auch die Erzieher und Lehrer sowie die

Eltern in einem hohen Maße profitieren. Diese Einzelprojekte müssen in der ganzen Bundesrepublik „Schule machen“ im wahrsten Sinne des Wortes. Der Gesundheitserziehungsauftrag von Kindergärten und Schulen verlangt eine langfristige Verankerung der Maßnahmen der kindlichen Gesundheitsförderung. Das setzt eine Koordinierung aller Beteiligten voraus. Die Fachleute, die sich mit dieser Thematik auskennen, darin geforscht haben und die Folgen entsprechenden Verhaltens beurteilen können, müssen gehört werden, nicht andere Interessengruppen.

Die Rückenschulverbände Deutschlands fordern als Fazit der 18. Jahrestagung des Seminar Wirbelsäule-Rückenschule-Schmerztherapie e.V. die Politiker in Bund und Ländern auf, letztlich auf die Fachleute zu hören und mit ihnen zusammenzuarbeiten. Der Vorsitzende Dr. Carl Heinz Ullrich, Heiligenhaus: „Es kann nicht angehen, dass die so genannte Gesundheitsreform ohne einen einzigen tätigen Arzt durchgeführt wurde und dass praktisch alle so genannten Gesundheitsexperten des entscheidenden Gremiums nicht im Medizinbereich tätig sind. Trotz aller offiziellen Sprüche in den Medien wird gerade die Vorsorge vernachlässigt. Die Bevölkerung muss informiert werden, was in kürzester Zeit auf sie zukommt. Mütter und Väter sollen wissen, welche schlimme Nachteile die jetzige Entwicklung für das weitere Leben ihrer Kinder hat.“

2. Hauptthema: Schmerztherapie im Kindesalter

Auf der Jahrestagung wurden insbesondere orthopädische Hilfsmittel, Tens-Anwendungen und spezielle Schmerzmittel eingehend diskutiert.

Ziel einer modernen patientengerechten medizinischen Versorgung ist primär die Schmerzreduzierung oder sogar Schmerzbeseitigung. Frau Dr. Stehr-Zirngibl (Anästhesie), Bochum; Prof. Dr. G. H. Willital (Kinderchirurgie), Münster; Frau Dr. Pankow-Culot (Pädiatrie), Heiligenhaus; Dr. Authorsen (Orthopädie), Heiligenhaus und Frau Dr. Heinrich (Pädiatrie) aus München beleuchteten das gesamte Spektrum einer optimalen medizinischen Schmerztherapie bei Kindern von den Grundlagen her über perioperative Betreuung in Klinik und Kinderarztpraxis.

In der Orthopädie ist sehr häufig neben der Akutversorgung des Patienten mit manueller Therapie, Injektionen, Verhaltensratschlägen und medikamentöser Schmerztherapie die umgehende Versorgung mit einer Bandage oder Orthese erforderlich. Mit diesem Hilfsmittel sollen Bewegungen schmerzärmer und funktioneller möglich sein. Das Ziel muss sein, den Patienten mobiler zu machen. Orthopädische Hilfsmittel können auch bei Fehlanlagen, Überlastungsproblemen oder Unfallspätfolgen bei Kindern medizinisch indiziert sein. Die neuere Generation der orthopädischen Hilfsmittel stützt, korrigiert und schützt nicht nur, sondern wirkt durch spezielle Materialgestaltung und Pelotten auch anregend auf Muskulatur und Bindegewebe. Oberstes Ziel ist auch hier, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Der landläufigen Meinung, leider auch von Seiten vieler Mediziner, dass orthopädische Hilfsmittel schwächen, traten die Experten entgegen.

Damit der junge Patient auch zu Hause Schmerztherapie weiterführen kann, ist nach einer positiven Probeanwendung die Versorgung mit

einem Tens-Gerät angezeigt. Bereits ab dem 5. Lebensjahr hat sich die Tens-Anwendung auch bei Kindern als schmerzlose nichtinvasive Hilfe bewährt. Ziel ist die deszendierende Schmerzhemmung bzw. Blockierung afferenter Schmerzimpulse. Die Behandlung führt zu einem messbaren Anstieg von Endorphinen.

Mit einem Exkurs in die Kinderrheumatologie stellte PD Dr. H. E. Langer aus Düsseldorf den neuesten wissenschaftlich gesicherten Stand in der Behandlung des kindlichen Rheumas vor. Frau G. Langer erläuterte dazu die inzwischen größte Internet-Datenbank rheuma-online, von der inzwischen Patienten, Ärzte wie auch Selbsthilfegruppen profitieren. Millionenfache Nutzung mit steigender Tendenz belegt dies eindrucksvoll.

3. Hauptthema: Rückenschule in Deutschland

Rückenschule zeigt positive Ergebnisse. Dieses Fazit zogen alle beteiligten Verbände. Nicht nur die Erfahrungswerte vieler Rückenschullehrer und Ärzte, sondern auch wissenschaftliche Studien zeigen dies. Leider gibt es in den Medien immer wieder Berichte, dass Rückenschule keine Verbesserungen im Gesundheitswesen bringe. Hierbei werden jedoch leider, auch in Studien, meist Äpfel mit Birnen verglichen.

Im Bereich der Politik, der Krankenkassen wie auch der Ärzteverbände und Verbände der medizinischen Mitarbeiter besteht jedoch noch große Unwissenheit und Unsicherheit. Dies führt zu falschen Entscheidungen.

Um hierbei mehr Sicherheit zu schaffen, haben die deutschen Rückenschulverbände eine breit angelegte prospektive randomisierte wissenschaftliche Studie zur Wirksamkeit der Rückenschule hinsichtlich „harter“ Daten wie Teilnehmerzufriedenheit, Schmerzempfindung, Schmerzmittelgebrauch, Arztbesuche, Arbeitsfähigkeit initiiert. Die Ergebnisse werden für die Gesundheitspolitik in Deutschland richtungweisend sein. Die Experten aus Österreich und der Schweiz betrachten die deutschen Studien mit großem Interesse. Die deutsche Bundesgesundheitsministerin lehnte die Durchführung bzw. Unterstützung einer derartigen unabhängigen Studie ab. Dies ginge nur, wenn die Idee dazu aus ihrem eigenen Haus käme ...

Kinderrückenschule geht neben der Vermittlung von Übungen besonders auf das Lernen richtigen Verhaltens im Alltag, bzw. dem Nichtverlernen guten natürlichen Verhaltens ein. G. Lehmann aus Edertal und A. Fräcke aus Heiligenhaus können über gute Erfahrungen mit den speziellen Kinderkursen berichten. Spielerisch wird der allgemein schlechten Entwicklung zum homo sedens (s. o.) entgegengesteuert. Auch M. Leitner und Chr. Michelmayr aus Österreich konnten dies aus eigener Erfahrung bestätigen. Wenn solche bewährten Modelle bundesweit eingerichtet werden, braucht es uns um die Entwicklung unserer Kinder nicht mehr bange zu sein.

Die 19. Jahrestagung des Seminars vom 12. bis 14. November 2004 wird in Heiligenhaus bei Düsseldorf stattfinden. Sie widmet sich den Hauptthemen:

- ☛ Der enge Wirbelkanal
- ☛ Nordic Walking

Weitere Infos bei:
Seminar Wirbelsäule-
Rückenschule-
Schmerztherapie e.V.
Villa Nonnenbusch
Südring 180
42579 Heiligenhaus
Tel. 02056/92 17 27
Fax 02056/23 807
E-Mail:
rueckenschule@
ws-rs-st.de
Internet:
www.ws-rs-st.de