

## Die Karlsruher Rückenschule

### Ein ganzheitliches Rückenprogramm im Bereich der Prävention

H.-D. Kempf

#### Zusammenfassung

Die «Karlsruher Rückenschule» stellt ein ganzheitliches Rückenprogramm innerhalb von Präventionsmaßnahmen dar, die innerhalb der an Karsten interessierten Patienten über die ADK Karlsruhe, SSK, Sport- u. Betriebsärzte, Krankengemeinschaften, die Univ. Karlsruhe und Heidelberg, das Institut für Arbeits- u. Sozialhygiene und mehrere Vereine bisher mit großem Erfolg angeboten wurde. Das Programm ist in gemeinsamer Arbeit durch die Gründung des **Karlsruher Rückenforums** unter Zusammenschluß der WAGUS und der Gruppe von interessierten Sportpädagogen, Ärzten, Krankengymnasten, Psychologen und Massagen entstanden mit der Zielsetzung, dem Patienten rückengerechtes, Alltagsorientiertes Verhalten zu vermitteln.

#### Schlüsselwörter

Karlsruher Rückenschule, Prävention, ganzheitliche Gesundheitsförderung, funktionelle Gymnastik, Entspannung.

#### Summary

The «Karlsruher Rückenschule» represents a holistic programme for the back within the frame of preventive measures which it has now been offered very successfully to courses to interested patients by the ADK Karlsruhe (Local Health Insurance), the SSK, sports physicians and factory physicians, medical training staff, the Universities of Karlsruhe and Heidelberg, the Institut für Arbeits- und Sozialhygiene and several other associations. This programme has been set up within the frame of the «Karlsruher Rückenforum» including the WAGUS and a group of interested sport pedagogues, physicians, medical training staff, psychologists and massagers with the purpose to accustom the patient to an adequate everyday behaviour favorable to his back.

#### Key words

«Karlsruher Rückenschule»-prevention, holistic health care, protection, functional gymnastics, relaxation.

#### Résumé

La «Karlsruher Rückenschule» représente un programme pour le dos dans le cadre de mesures préventives qui jusqu'ici a été offert sous forme de cours avec un grand succès à des patients intéressés de la part de la ADK Karlsruhe (Caisse de maladie locale), la SSK, des médecins sportifs et d'entreprise, des moniteurs de gymnastique médicale, les universités de Karlsruhe et de Heidelberg, le Institut für Arbeits- und Sozialhygiene et plusieurs associations. Ce programme a été élaboré en fondant la «Karlsruher Rückenforum» par la réunion de la WAGUS avec un groupe intéressé de pédagogues sportifs, de médecins, de moniteurs de gymnastique médicale, de psychologues et de massagers et ayant comme but d'habituer le patient à un comportement quotidien approprié au dos.

#### Mots clés

Karlsruher Rückenschule, prévention, protection, holistique de la santé, gymnastique fonctionnelle, relaxation.

Laut statistischen Angaben leiden in der Bundesrepublik Deutschland über 18 Millionen Bürger akut oder chronisch unter Rückenbeschwerden. Andere Angaben beziffern die Krankheitskosten zur Behandlung dieser Beschwerden auf jährlich 1 Milliarde DM, ganz abgesehen von den enormen Kosten in Millionenhöhe, welche Krankenkassen für Medikamente und physikalische Therapie ausgeben.

Aufgrund dieses Zahlenmaterials erhebt sich selbstverständlich die Frage, welche Möglichkeiten sich in der Praxis bieten, diese stetig fortschreitende Entwicklung zu stoppen. Es gilt hierbei nicht nur jene Personen zu berücksichtigen, welche

schon Probleme im Bereich des Rückens verspüren, sondern eigentlich alle Menschen im Vorfeld über entsprechende Präventionsmaßnahmen aufzuklären.

Hierzu soll im folgenden ein Modell vorgestellt werden, welches durch seinen ganzheitlichen Ansatz Möglichkeiten eröffnet, in breiter Front dem Problem Rückenschmerz zu begegnen oder ihm vorzubeugen.

#### 1. Welche Aufgaben hat die Prävention?

Prävention bedeutet aktive Gesundheitsförderung, sie setzt weit im Vorfeld von «Krankheits»ein. Medi-

ziner bezeichnen diese Phase der Gesundheitsförderung des Gesunden gerne als Primärprävention.

Prävention setzt geistigen Sinneswandel voraus und bedeutet für den, der sie betreibt, Verhaltensmuster und Verhaltensregeln zu erstellen, die überall, d. h. während der Arbeit und der Freizeit, angewendet werden können. Allein eine Sensibilisierung der Bevölkerung durch Informationsschriften bewirkt noch lange keine Verhaltensänderung. Einen Gesunden durch Information von der Notwendigkeit der Prävention zu überzeugen, ist in den meisten Fällen noch erfolgreich, ihn aber z. B. zur Bewegung zu aktivieren, ist wieder etwas anderes. Erst

der durch Beschwerden Geplagte wird hilfessuchend die ihm gebotene Möglichkeit gerne wahrnehmen. Bleibt für denjenigen, der aktive Prävention einem Gesunden vermitteln will, jetzt nur noch die Resignation?

Bevor in den folgenden Abschnitten durch die Vorstellung eines neuen «Präventionsmodells» eine mögliche Antwort auf diese Frage gegeben wird, sollen nachfolgend verschiedene Beschwerdebilder, ihre Zusammenhänge zur Arbeitswelt und den zusätzlich daraus entstehenden Aufgaben der Prävention aufgezeigt werden.

Im Zeitalter der Computer- und Raumfahrttechnik haben sich die Arbeitsbedingungen und -belastungen drastisch verändert, höchstens vergleichbar mit jenen im Zeitalter der industriellen Revolution. Körperliche Belastungen, psychische

Beanspruchungen und sogenannte Mehrfachbelastungen, bei denen sich die einzelnen Faktoren noch verstärken, stellen eine Gefahr für unsere Gesundheit dar. Wenn auch oft in 1. Stufe nur ein «Unwohlsein» daraus resultiert, können in 2. Stufe psychosomatische oder psychische Beschwerden entstehen. Die in 3. Stufe entstehenden Krankheitsbilder sind dann nur noch über eine medizinische Behandlungsmethode zu beheben.

Die folgenden Schaubilder verdeutlichen nochmals die jeweiligen Zusammenhänge.

Wenn davon ausgegangen werden darf, daß berufsbedingte Belastungen (selbstverständlich kommen zur Vollständigkeit auch Belastungen in anderen Bereichen hinzu) bestimmte Beschwerdemuster hervorrufen, sollte das Ziel präventiver Maßnahmen eindeutig darin liegen, den

Menschen zu motivieren, erlernte oder noch zu erlernende Verhaltensstrategien im Alltag anzuwenden (Abb. 1).

## 2. Das WAGUS-Konzept

Das WAGUS-Konzept (Abb. 2) versucht die Erfordernisse zu berücksichtigen, die an ein präventives Konzept im Bereich der Gesundheitsförderung zu stellen sind. Es wird versucht, ganz im Sinne der Definition der WHO, durch einen ganzheitlichen Ansatz den entsprechenden Belastungen und Beanspruchungen im Alltag sowie den einzelnen Risikofaktoren soweit als möglich entgegenzuwirken.



Abb. 1: Typische Alltagsbelastungen und daraus resultierende Beschwerdebilder

**WAGUS steht für Ganzheitliche Gesundheitsförderung**

Aus diesem Anspruch ergeben sich die folgenden Ziele, die bei der Gestaltung eines präventiven Bewegungsprogramms zu berücksichtigen sind:

1. Vermittlung tiefgreifender Erlebnisse.
2. Anleitung zu funktionellen Übungen.
3. Teilnehmer zu motivieren, sich sinnvoll körperlich zu bewegen.
4. Vermittlung von Entspannungsmöglichkeiten.
5. Änderung der Bewußtseinshaltung.
6. Übertragung von Kurserlebnissen in praktizierbares Alltagsverhalten.

**3. Die Entwicklungsgeschichte der «Karlsruher Rückenschule»**

**Die Idee**

3 immer wiederkehrende Situationen waren der eigentliche Grund für H. D. Kempf und W. Lutz, sich 1986 nähere Gedanken über die Entwicklung eines Konzeptes zum Thema «Wirbelsäulengymnastik» zu machen:

1. Patienten, die nach der Behandlung durch einen Arzt oder Krankengymnasten «gesund» sind und Möglichkeiten suchen, aufbauend oder weiterführend etwas für ihre Wirbelsäule zu tun.
2. Patienten, denen der Arzt «Bewegung» verschreibt und die spezielle «Bewegungsangebote für den Rücken» suchen. Leider handelt es sich hierbei meist um bewegungsunerfahrene Personen, die den Verein als Institution mit dessen Sport- und Gymnastikprogrammen scheuen.

3. Personen, die vorbeugend Gesundheitsangebote durchführen möchten, um speziell belastungsreduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.

**Die Gründung des Karlsruher Rückenforums**

Anfänglich auf Sportpädagogen beschränkt, konstituierte sich schon bald eine Gruppe aus Medizinern, Krankengymnasten, Psychologen, Masseuren und Sportpädagogen, um dieser Idee eine noch festere Grundlage zu geben und das bis dahin existierende Konzept zu verfeinern und zu vervollständigen. Besonders hilfreich war dabei der gute Kontakt zur WAGUS (Wissenschaftliche Arbeitsgruppe Gesundheit und Sport) am Institut für Sport- und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe unter Leitung von Prof. Dr. Hans Steiner. 1987 wurde nach

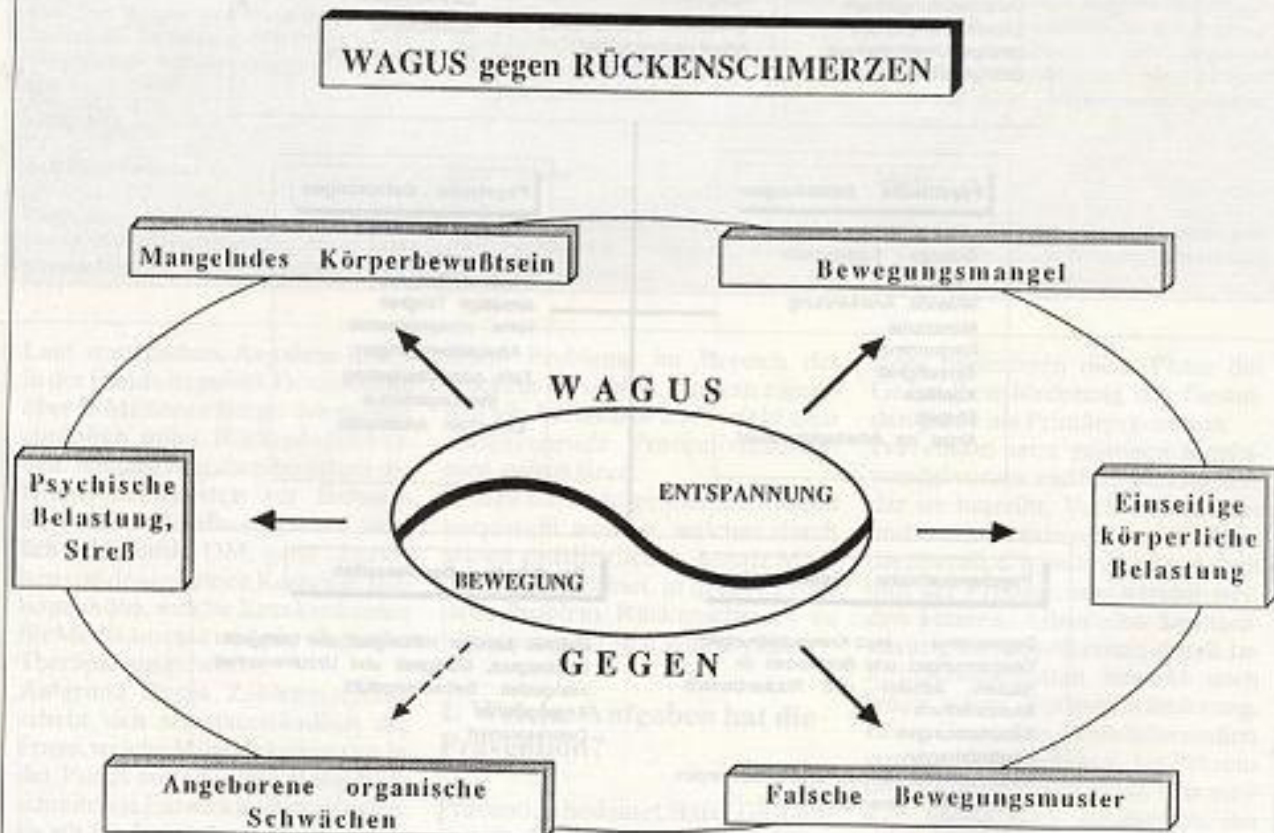


Abb. 2: Das WAGUS-Konzept

einem Zusammenschluß beider Gruppen das Karlsruher Rückenforum als Interessengemeinschaft gegründet.

Das Konzept der «Karlsruher Rückenschule» war anfänglich nur auf funktionelle Gymnastik und Schulung eines rückengerechten Alltagsverhaltens beschränkt. Durch die Einbindung der im WAGUS-Konzept bestehenden Ziele konnte das Programm zu einer ganzheitlichen Struktur vervollständigt werden.

### 4. Das inhaltliche Konzept der Karlsruher Rückenschule

4 wesentliche Elemente kennzeichnen das ganzheitliche Konzept. Neben der schon erwähnten funktionellen Gymnastik und der Schulung eines rückengerechten Alltagsverhaltens wird das Programm durch kleine Spiele (unter rückengerechten Aspekten), spielerischen Formen zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und Entspannungsverfahren komplettiert.

Hierbei ist anzumerken, daß erst die Kombination aller Elemente der «Karlsruher Rückenschule» ihren eigentlichen Charakter verleiht.

Die einzelnen Teile in kurzer Darstellung:

### Die Funktionelle Gymnastik

Dieser Teil bildet die eigentliche Wirbelsäulengymnastik. Bewußt wird zu Beginn des Kurses der Schwerpunkt auf das Erreichen eines Körperbewußtseins, der Körperwahrnehmung sowie der richtigen Atemtechnik gelegt. Ohne diese vom Kursteilnehmer wahrgenommenen Elemente ist die Stabilisierung des im Kurs gelernten richtigen Alltagsverhaltens, wie auch das häusliche Üben, kaum möglich.

Wichtig ist hierbei auch das gezielte Erlernen einer korrekten Haltung im Sitz und im Stand. Die Bewußtseinschulung, welche Veränderungen der Haltung durch einfache Bewegungen, z. B. einer Beckenkipung, erreicht wird, steht zu Beginn des Kurses ebenfalls im Vordergrund.

Behutsame Mobilisierung von Wirbelsäule und Extremitäten, Dehnung verkrafter und verkürzter Muskelpartien sowie anschließende Stabilisation ergänzen ab der 2. Stunde den etwa 30 Minuten dauernden Teil.

### Spiel, Spaß und Motivation

Durch spielerische Laufformen unter dem Aspekt der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit unter Benutzung der Pulsmessung (mit Musik und Handgeräten) wird beim Teilnehmer u. a. eine

physische und psychische Entkrampfung erreicht. Die alle unter rückengerechten Aspekten ausgewählten Spielformen bewirken ein Aufwärmen in dreierlei Hinsicht: Physisches, psychisches und psychosoziales Aufwärmen (Abb. 3).

Die lockere Gruppenatmosphäre und die jeweilige Gruppendynamik stellen einen notwendigen Kontrast zur konzentrierten Arbeit innerhalb des funktionellen Teils dar.

Dabei werden die kleinen Spiele in Abwechslung zur Entspannung auch als Stundenabschluß eingesetzt.

### Entspannung

Die Entspannung hat in allen WAGUS-Programmen eine zentrale Bedeutung. Aktive und passive, körperliche und geistige Entspannungsverfahren unterstützen neben dem Erreichen eines allgemeinen Wohlbefindens auch die Fähigkeit, verkrafterte Muskelpartien mit Tiefenwirkung zu lösen.

Methoden, wie die Tiefenmuskelentspannung nach *Jacobsen* (Progressive Relaxation), Atemübungen, Übungen aus der Eutonie, autogene Formen mit Musik, Feldenkrais, Stretching etc. lassen den Teilnehmer schnell eine psychische und physische Entkrampfung erleben.



Abb. 3: Physisches, psychisches und psycho-soziales Aufwärmen

**Information und Aufklärung —  
Übertrag in den Alltag**

Schwerpunktmäßig wird hier in Theorie und Praxis dem Teilnehmer eine rückengerechte Alltagsdisziplin vermittelt. Automatisierte falsche Alltagsformen können unmöglich in wenigen Stunden geändert werden. Es bedarf neben einer Aufklärung auch der Information von anatomisch-psychologischen Hintergründen über Aufbau und Funktion von aktivem und passivem Bewegungsapparat. Nur durch Einsicht in die Notwendigkeit einer Änderung des Alltagsverhaltens erreicht man eine bleibende Veränderung. Erst dieser Teil macht den Kurs zur eigentlichen Rückenschule.

**Kursbeginn und Kursdauer**

Begonnen wird jeder Kurs durch eine Informationsstunde, in der u. a. jeder Teilnehmer nach möglicherweise vorhandenen Schäden und Beschwerden befragt sowie zu einer entscheidenden Untersuchung beim Facharzt angehalten wird. Durch aufklärendes Informationsmaterial kann der jeweilige Arzt bei der Untersuchung über den Inhalt des Programms in Kenntnis gesetzt werden. Es soll hierdurch vermieden werden, daß potentielle Patienten an den Kursen teilnehmen. Das vom Karlsruher Rückenforum konzipierte 10stündige Kursprogramm wird mit jeweils 1 Wochenstunde angeboten, wobei die Teilnehmerzahl des Kurses auf 15 Teilnehmer beschränkt ist. Das Schema auf der gegenüberliegenden Seite soll den Aufbau einer Kursstunde demonstrieren.

**5. Die praktische Umsetzung**

**Firmenmodelle (Abb. 4), Kooperationspartner, Kursleiter, Ausbildung**

Die Gesundheitsförderung in Betrieben ist eines der Hauptanliegen der WAGUS, die neben der Rückenschule spezielle Bewegungspro-

gramme in Firmen konzipiert und durchführt. Mehrere Mittel- und Großfirmen in der Bundesrepublik bieten derzeit schon WAGUS-Programme ihren Arbeitnehmern als Ausgleichsmaßnahme an. Im Laufe der Zeit wuchs das Interesse mehrerer Institutionen an einer Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Prävention. Momentan steht der WAGUS die AOK, die SBK, Sport- und Betriebsärzte, Krankengymnasten, die Universitäten Karlsruhe und Heidelberg, das Institut für Arbeits- und Sozialhygiene, mehrere Vereine und das Forum »gesunder Rücken—besser Leben« als Kooperationspartner zur Seite.

**Zahlenmaterial**

Begonnen wurde im Gesundheitszentrum der AOK Karlsruhe 1986 mit der Einrichtung von Rückengymnastikkursen. Schon die erste Ausschreibung fand mit über 130 interessierten Bürgern eine überwältigende Resonanz. Im ersten Quartal 1988 wurden 18 Wirbelsäulenkurse an verschiedenen Orten angeboten. Allein 1988 waren es über 1 500 Kursteilnehmer, die in etwa 100 Kursen rückengerechte Alltagsformen erlernen konnten.

Da momentan eine enorme Nachfrage nach Gesundheitsangeboten herrscht, vor allem nach Rückenkursen, sind selbst Prognosen, die uns vor einem Jahr als vollkommen unrealistisch erschienen, durchaus möglich.

**Kursleiter**

Die Kursleiter rekrutieren sich im wesentlichen aus der Gruppe der Sportpädagogen und Krankengymnasten. Durch spezielle Aufbau- und Schulungskurse der WAGUS in Zusammenarbeit mit den Universitäten Karlsruhe und Heidelberg werden die Kursleiter mit dem Programm der Rückenschule vertraut gemacht. Regler Erfahrungsaustausch, monatliche Informations- und Fortbildungsveranstaltungen und regelmäßige Kursbesuche bei anderen Kursleitern sollen die Qualität der Kursleiter und somit der Kurse garantieren (Abb. 5). Seit Anfang dieses Jahres führt die WAGUS eine Rückenkursleiterausbildung durch. Das 88 Stunden umfassende Curriculum schließt neben einer theoretischen auch eine praktische Ausbildung in allen schon erwähnten Bereichen ein.



Abb. 4: Ein Rückenkurs bei der Fa. Siemens