



CURS – Curriculum Rückenschule DMP

CURS – Teilnehmerheft

Aufbau von CURS – Übersicht

	Thema	Leiter	Min.	Seite
1	Grundlagen zum Rückenschmerz	Arzt	90	04
2	Rückengesundheit und Bewegungsverhalten	Therapeut	60	10
3	Körperwahrnehmung und Wirbelsäulenstabilisation	Therapeut	60	16
4	Psychische Faktoren	Psychologe	90	24
5	Körperhaltung und Bewegungsabläufe in Alltag und Beruf	Therapeut	60	30
6	Körperliche Aktivität im Alltag I	Therapeut	60	32
7	Körperliche Aktivität im Alltag II	Therapeut	60	40

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

gut, dass Sie sich entschlossen haben, beim CURS Programm Rücken mitzumachen! Wir sind sicher, dass das Programm Ihnen helfen wird, mit Ihrem Rückenschmerz besser umzugehen. In diesem CURS – Teilnehmerheft erhalten Sie umfassende Informationen zum Thema Rückenschmerz.

Um ein **ganzheitliches Verständnis** des Beschwerdebildes zu gewährleisten, werden Sie mit Ärzten, Physio-/ Bewegungstherapeuten und Psychologen in einer kleinen Gruppe relevante Themen bearbeiten. Neben der Vermittlung von Informationen zum Rückenschmerz sind das **Gespräch und der Austausch** mit anderen Teilnehmern im Mittelpunkt.

Sie erhalten die Möglichkeit, Fragen zu besprechen und sich aktiv in die Veranstaltung einzubringen. Neben theoretischen Informationen werden Sie auch **Übungen** zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und zu rückengerechten Haltungen und Bewegungsabläufen kennenlernen.

Eine Auswahl an Übungsanleitungen finden Sie in diesem Heft.

Modul – 01

01 | Grundlagen zum Rückenschmerz



→ Wissenswertes zum Rückenschmerz

Rückenschmerz ist ein weit verbreitetes Beschwerdebild in der Bevölkerung: **Mehr als 80% der Bevölkerung leiden mindestens einmal in ihrem Leben darunter.** Rückenschmerzen sind häufig Ursache für Krankschreibungen oder Arbeitsunfähigkeit und verursachen damit hohe Kosten für die Gesellschaft.

Rückenschmerzen sind kein einheitliches Krankheitsbild. Sie unterscheiden sich voneinander in ihrem Verlauf, in der Dauer und Schwere, in ihren Ursachen und Auswirkungen für die Betroffenen. **Man unterscheidet unspezifische von spezifischen Rückenschmerzen.** Bei spezifischen Rückenschmerzen lassen sich die Schmerzen auf eine eindeutige Ursache zurückführen. Im Gegensatz dazu ist bei unspezifischen Rückenschmerzen keine eindeutige Ursache der Schmerzen zu finden. Letzteres trifft auf etwa 80% aller Fälle von Rückenschmerz zu.

→ Risikofaktoren

Rückenschmerzen können durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden. Die bekannteste Ursache ist sicher der Bandscheibenvorfall. Der Bandscheibenvorfall ist aber nur in 10 Prozent der Fälle für Rückenschmerzen verantwortlich.

Viele Fälle von Rückenschmerzen klingen nach einiger Zeit ab.

Wenn Rückenschmerzen länger anhalten, dann konnte die Wissenschaft heute einige Faktoren nachweisen, die für diesen Verlauf, für die Chronifizierung verantwortlich sein können.

Erstaunlicherweise sind das in vielen Fällen nicht so sehr körperliche Veränderungen, wie z.B. Abnutzungserscheinungen, die über die Chronifizierung entscheiden. Zu diesen **wissenschaftlich nachgewiesenen Faktoren** gehören vielmehr:

- Körperliche Belastungen und Stress am Arbeitsplatz
- Psychische Probleme, allgemeiner Stress, ungünstiger Umgang mit den Schmerzen
- Muskuläre Schwäche, z. B. durch einen bewegungsarmen Lebensstil
- Frühere Rückenschmerzepisoden, insbesondere während der letzten fünf Jahre

Die gute Nachricht ist: Viele dieser Faktoren sind veränderbar, d. h. sie lassen sich zur Vorbeugung und zur Behandlung von Rückenschmerzen beeinflussen. Dazu zählt z. B. muskuläre Schwäche, die durch einen bewegungsarmen Lebensstil ausgelöst werden kann.

→ Aufbau des Rückens

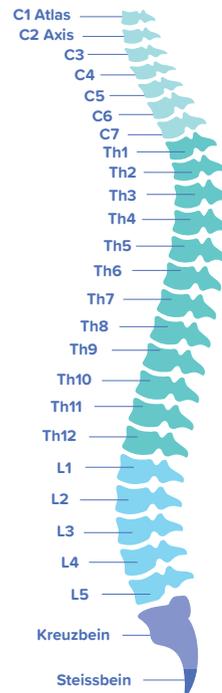
Der Rücken besteht aus einzelnen Wirbelkörpern zwischen denen als puffernde Elemente die Bandscheiben liegen. Diese Wirbelelemente bilden die Wirbelsäule. Nach der Lage unterscheiden wir eine Hals- Brust – und Lendenwirbelsäule und ein darunter liegendes Kreuzbein.

Die Wirbelsäule ermöglicht uns den aufrechten Gang, so dass die Menschen die Hände als Werkzeuge nutzen können. Die Wirbelsäule bildet einen Spinalkanal aus, in dem das Rückenmark und damit die Nerven für Arme und Bein verlaufen. **Die Wirbelsäule ist flexibel und gleichzeitig stark und belastbar.**

Beweglichkeit und Formbarkeit des Rückens wird durch die Muskulatur gewährleistet. Zu den Muskelgruppen, die die Wirbelsäule bewegen, gehören nicht nur die direkt am Rücken anliegenden hinteren Muskelgruppen, bei der man eine tiefe und eine oberflächliche Schicht unterscheiden kann. Wesentlich dazu gehören auch die vordere Bauchmuskulatur und die seitlich – schräge Rumpfmuskulatur.

Die Rücken- und Bauchmuskulatur verhält sich bei Gebrauch nicht anders als die Muskulatur an Armen und Beinen: Regelmäßige Bewegung, wie z.B. durch Laufen, Heben und Tragen fördert ihr Wachstum – Nichtgebrauch lässt sie verkümmern.

Unser heutiger Lebensstil ist dabei durch Bewegungsarmut gekennzeichnet, wie ihn keine Generation vorher kannte: Sitzen ist für die meisten die häufigste Haltung, das Laufen überlassen wir dem Auto.



→ Therapie

Therapieverfahren gegen Rückenschmerz lassen sich aus Patientensicht in aktive und passive Therapieverfahren unterscheiden.

Während bei passiven Methoden die Anwendung von außen kommt, muss bei den aktiven Methoden der Patient selbst tätig werden. Viele aktive Therapieverfahren zielen auf eine Stärkung der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur und tragen so langfristig zu einer Stabilisation des Rückens bei.

Passive Therapieverfahren werden meist in der akuten Krankheitsphase angewandt und haben lindernde Wirkung.

Aktive Methoden sollten so früh wie möglich eingesetzt werden und in allen anderen Krankheitsphasen im Vordergrund stehen.

Passive Methoden:

- Bedarfsgerechte Anwendung von Medikamenten nach ärztlicher Verordnung (abgestuft nach Schmerzintensität) und Aufklärung
- Stufenlagerung
- Massagen, Wärmeanwendungen
- Bewegungs- und Entspannungsbäder,
- Extensionsbehandlung
- Elektrotherapie
- Akupunktur
- Injektionen
- Operative Therapie

Aktive Methoden:

- Bewegungstherapie
- Krankengymnastik
- Wasserübungen (Aquajogging)
- Muskelentspannungstraining
- Autogenes Training
- Eigenübungen
- Rückenprogramme

Gerade für den langfristigen Erfolg sind aktive Methoden von großer Bedeutung, d.h. der Erfolg liegt zum großen Teil auch in ihrer Hand.



Modul – 02

02 | Rückengesundheit & Bewegungsverhalten

