

Leseprobe aus:

**Hans-Dieter Kempf**

# **Die kleine Rückenschule**

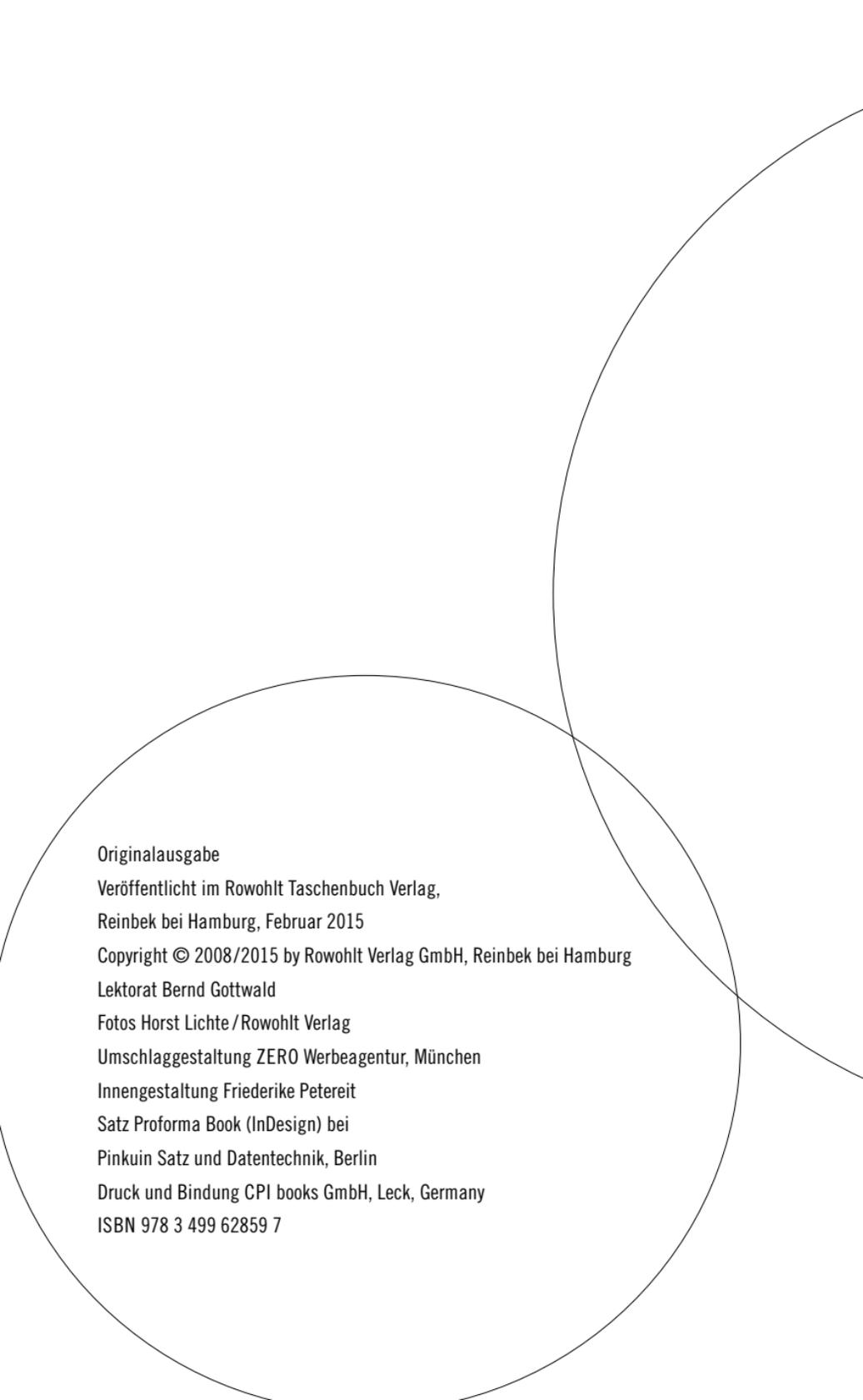


Hans-Dieter Kempf

# **Die kleine Rückenschule**

**Wirksam helfen, einfach vorbeugen**

Rowohlt Taschenbuch Verlag



Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Februar 2015

Copyright © 2008/2015 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Lektorat Bernd Gottwald

Fotos Horst Lichte / Rowohlt Verlag

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Innengestaltung Friederike Petereit

Satz Proforma Book (InDesign) bei

Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 62859 7

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Das Konzept der Rückenschule**

Hilfe zur Selbsthilfe (6–9)

Wissen: Das Kreuz mit dem Kreuz (9–16)

Strategien zur Schmerzbewältigung (16–20)

Strategien zur Verhaltensveränderung (20–23)

## **Übungen zur Körperwahrnehmung (24–35)**

## **Rückenfreundliche Haltungen und Bewegungen**

Grundprinzipien (36–38)

Stehen (39–43)

Sitzen (44–48)

Gehen und Laufen (49–50)

Heben und Tragen (51–56)

## **Funktionstraining Koordination und Stabilisation (57–63)**

## **Funktionstraining Kräftigung (64–81)**

## **Funktionstraining Beweglichkeit (82–96)**

## **Rückengerechte Verhältnisse – die wichtigsten Ergonomietipps (97–101)**

## **Trainingsprogramme (102–106)**

## **Trainingsprogramme – Funktionstraining bei Wirbelsäulenerkrankungen (107–110)**

## **Der Autor (111)**

# Das Konzept der Rückenschule

## Hilfe zur Selbsthilfe

Die Rückenschule ist seit Mitte der 1980er Jahre das am häufigsten angebotene und das bekannteste Programm zur Prävention von Rückenschmerzen (Birgit Kröner-Herwig 2003). Die Rückenschule ist ein gezieltes Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining, das auf eine positive Beeinflussung von Einstellungen, von Verhaltensweisen, des Befindens und des körperlichen Zustandes ausgerichtet ist. Es unterstützt Sie dabei, Ihre (Rücken-)Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität zu verbessern und einer Chronifizierung der Rückenschmerzen vorzubeugen.

**++      Probieren Sie Neues, variieren Sie Vertrautes und hinterfragen Sie Gewohntes.**

### **Mit Freude den Rücken stärken!**

Die Rückenschule will im wahrsten Sinne des Wortes den Rücken stärken. Und das bedeutet auch, eine positive Haltung zu zeigen, Probleme als Chancen zu sehen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben. Neben der Verminderung gesundheitlicher Risikofaktoren zielt sie vor allem auf die Stärkung von Gesundheitspotenzialen. Die Zielsetzungen lassen sich in verständlicher Weise folgendermaßen beschreiben:

- **Verändern Sie Ihr «Rücken»-Bewusstsein und erweitern Sie Ihr Wissen**

Jeder Mensch hat komplexe Vorstellungen davon, was seinem Rücken schadet oder was ihn positiv beeinflusst. Diese persönlichen Theorien beeinflussen sein Handeln. Deshalb ist es wichtig, Hintergrundwissen aufzubauen, aber auch Wissen, wie ein konkretes Handeln (z. B.

Rückenmuskelübung, Walking, Progressive Relaxation) wirkt und wie diese Handlung letztlich durchgeführt wird.

- **Erfahren Sie tiefgreifende positive Körpererlebnisse**

Gerade bei Rückenschmerzen gilt es, den Blick auf den ganzen Körper zu richten, insbesondere auf die nicht betroffenen Stellen, und vorhandene Möglichkeiten kennenzulernen und auszuschöpfen – «Was geht (noch)?» und nicht «Was geht nicht mehr?».

- **Stärken Sie das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten**

Das Erfahren eigener Potenziale hilft Ihnen, persönliche Möglichkeiten für die selbständige Bewältigung anstehender Aufgaben kennenzulernen und diese bewusster zu nutzen. Das Bewusstsein, neue Dinge erlernt zu haben und Dinge zu können, noch zu können oder wieder zu können, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und verbessert Ihr Selbstbild.

- **Verbessern Sie Ihre Rückenfitness**

Stabilisieren und kräftigen sie schwache Körperbereiche und mobilisieren Sie unbeweglich gewordene Partien. Neben dieser muskulären Spannungsregulation spielt auch die Verbesserung der allgemeinen Fitness eine Rolle.

- **Lernen Sie zu entspannen und steigern Sie damit Ihr Wohlbefinden**

Mit Hilfe einfacher Entspannungsverfahren ist eine wirkungsvolle Beeinflussung der psychophysischen Befindlichkeit zu erreichen, was auch positiv auf verspannte oder erkrankte Teile wirkt und Schmerzen reduziert.

- **Erleben Sie rückenfreundliches Bewegungsverhalten**

Damit sind Verhaltensweisen gemeint, die eine günstige Belastungssituation für alle Strukturen des Rückens darstellen und die Ihrem

Rücken guttun, besonders die Optimierung Ihrer individuellen Haltung und Ihrer Bewegungsabläufe.

● **Übertragen Sie Kurserfahrungen in Ihr Alltagsverhalten**

Menschen setzen Handlungen im Alltag erst dann ein, wenn sie von ihrem Nutzen überzeugt sind, den Aufwand und die soziale Verträglichkeit als vertretbar einschätzen und wenn sie mit den gemachten Erfahrungen zufrieden sind. Erlernen Sie praxis- und alltagsnahe Methoden der Rückenschule.

● **Erleben Sie Freude an der Bewegung und motivieren Sie sich zu mehr**

Die Rückenschule will Lust wecken auf selbstgewählte körperliche Betätigung und auf «dauerhaften» Sport, der aus Freude an der Sache betrieben wird. Gerade *das Erleben von Bewegungsfreude* und von positiven Stimmungen während und nach dem Sport ist nicht nur eine kurzzeitige Belohnung, sondern hilft, längerfristig beim Sport dabei-zubleiben.

**Die Rückenschule im Überblick**

Die Rückenschule umfasst entsprechend ein «multimodales» Maßnahmenbündel, um den Zielsetzungen und den unterschiedlichen Voraussetzungen der teilnehmenden Menschen gerecht zu werden. Die folgenden Inhalte stellen die Grundlage für präventive Rückenschulkurse dar:

- Information und Wissen,
- Strategien der Schmerzbewältigung,
- Strategien zur Verhaltensänderung,
- Übungen zur Körperwahrnehmung,
- Haltungs- und Bewegungsschulung,
- Funktionstraining – Koordination, Kraft und Beweglichkeit,
- Hinweise zur Verhältnisprävention/Ergonomie.

Die einzelnen Bausteine stehen oft in einem engen Zusammenhang zueinander und werden entsprechend in der praktischen Durchführung vernetzt. Bei der Durchführung gymnastischer Übungsformen spielen die Information (Zweck?), die Körperwahrnehmung (wie fühlt es sich an?), die Haltungsschulung (Ausgangsstellung) und das Funktionstraining (wie wird es durchgeführt?) gleichermaßen eine Rolle. Da es sich bei dem vorliegenden Buch um ein «Anwenderprogramm» handelt, werden wir im Weiteren nur auf Dinge eingehen, die Sie zu Hause oder am Arbeitsplatz auch praktisch durchführen können.

Die Wirksamkeit von Rückenschulprogrammen als präventive Maßnahme gegen «unspezifische» Rückenschmerzen ist *wissenschaftlich gesichert*. Neueste Studien zeigen günstige Veränderungen im Hinblick auf die muskulär-physiologischen Parameter, auf Rückenschmerzen und ihre schmerzbedingten Belastungen, auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die körperliche Aktivität, auf (rücken)gesundheitsbezogenes Wissen und die innere Überzeugung, selbst handeln zu können.

## Wissen: Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen bezeichnen ganz allgemein Schmerzzustände oder Missempfinden (Symptome) im Bereich der Wirbelsäule. 80 bis 90 Prozent der deutschen Bevölkerung erleben dieses Symptom mindestens einmal in ihrem Leben. Etwa 60 Prozent der Menschen haben Rückenschmerzen einmal im Jahr. Mittlerweile kommt jedes zweite Schmerzgefühl im Körper vom Rücken.

**++ Mit Rückenschmerzen sind Sie nicht alleine.**

Der Grund für die zunehmende Rückenschmerzproblematik liegt vermutlich weniger in der Zunahme der Rückenschmerzen an sich, sondern eher in den Beeinträchtigungen, welche die Menschen individuell dadurch empfinden. Und das hat wiederum viel damit zu tun, wie wir mit Schmerzen umgehen. Menschen, die positiv und aktiv mit ihrem Rückenschmerz umgehen und zügig zu ihren gewohnten alltäglichen Arbeits- und Alltagsprozessen zurückkehren, leiden weniger, verspüren eine schnellere Besserung und haben langfristig weniger Probleme.

**++      *Verändern Sie Ihr Denken und Ihren Umgang mit Rückenschmerzen. Positive Einstellungen sind wichtig. Überlassen Sie nicht dem Rückenschmerz die Kontrolle über Ihr Leben. Je schneller Sie aktiv werden, desto eher wird Ihr Rücken wieder fit!***

### **Die Wirbelsäule – ein stabiles Wunderwerk des Körpers**

Viele Menschen haben die Vorstellung, sie müssten ihre Wirbelsäule schonen, da sie sehr empfindlich sei, besonders wenn sie sich bemerkbar macht. Doch die Wirbelsäule ist eine der stabilsten Strukturen in unserem Körper. Sie besteht aus festen Knochen, den Wirbeln, die über 133 Gelenke und 23 Bandscheiben miteinander verbunden sind und mit ihren 224 Bändern und den 143 Muskeln (immerhin 34 Prozent der Gesamtmuskulatur) gleichermaßen für Beweglichkeit und Stabilität sorgen. Darüber hinaus ist ihre wichtigste Aufgabe, das Rückenmark zu schützen. Und dieses Wunderwerk braucht Bewegung, damit es funktioniert.

**++      *Die Wirbelsäule ist stark! Nutzen Sie die Chance, Ihre Wirbelsäule und Ihren Körper (wieder) leistungsfähig zu machen.***

## **Wer rastet, der rostet – Aktivität ist gesundheitlicher Fortschritt**

Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert, sagte Hippokrates schon um 460 v. Chr. Die Qualität und Funktion eines Organs hängen neben seiner genetischen Bestimmung entscheidend von seiner funktionellen Belastung ab. Problematisch ist eher die zunehmende Inaktivität mit den negativen Auswirkungen auf den kompletten Organismus. Die körperlichen Anlagen des Gegenwartsmenschen haben sich seit etwa 40 000 Jahren nicht nennenswert verändert und sind noch immer auf Bewegung ausgerichtet.

**++ Das Wichtigste zu Beginn: Werden Sie aktiv! Körperliche Aktivität schadet Ihrem Rücken nicht. Alle aktuellen internationalen Studien belegen, dass Bewegung, Aktivität und körperliches Training bei der Prävention und Therapie von Rückenschmerzen am wirkungsvollsten ist.**

## **Fördern durch Fordern!**

Körperliche Aktivität war auch schon für den französischen Arzt Jacques-Mathieu Delpech 1825 das oberste Prinzip in seinem «Rückeninstitut». Die Programme für seine Schmerzpatienten umfassten Balancieren, Klettern, Hangeln, Schwimmen und viele gymnastische Übungen mit Geräten.

**++ Verbessern Sie Ihre Rückenfitness! Regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag und gesundheitsorientierter Sport sind die beste Art, Ihren Rücken fit zu machen. Schmerzepisoden treten dann meist kürzer und seltener auf, und Sie werden besser damit fertig.**

## **Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos**

Bei den meisten Rückenschmerzen, die Wissenschaft spricht von 85 bis 90 Prozent, kennt man die Ursachen nicht wirklich.

Es besteht nämlich meist kein Zusammenhang zwischen dem «morphologischen» Befund und dem Beschwerdebild des Menschen. Für den Betroffenen kann es natürlich frustrierend sein, die genaue Ursache nicht zu kennen. Andererseits bedeutet diese Tatsache, dass kein ernsthafter Schaden an der Wirbelsäule vorliegt, den die Ärzte normalerweise entdecken würden.

**++      **Bleiben Sie locker! Schmerzen bedeuten nicht, dass ein ernsthafter Schaden eingetreten ist. Akute Rückenschmerzen haben nur sehr selten eine ernsthafte Ursache.****

### **Rückenschmerzen sind ein ganzheitliches Problem**

Die meisten Rückenschmerzen hängen mit den Muskeln, den Bändern und Sehnen sowie den Gelenken des Rückens zusammen. Sie entstehen in den meisten Fällen durch eine Funktionsstörung und weniger durch eine substanzielle Schädigung der Strukturen. Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen ein Alltagssymptom und keine schwerwiegende Krankheit. Der Rücken funktioniert dann einfach nicht wie üblich. Auch wenn in dieser Sichtweise Rückenschmerzen primär ein physiologisches und kein psychologisches Problem sind, wissen wir heute aber auch, dass bei der Entstehung und vor allem dem Andauern von Rückenschmerzen nicht nur körperliche Prozesse wie Muskelverspannungen, Entzündungen oder eine Nervenkompression eine Rolle spielen, sondern eben auch psychosoziale und vor allem verhaltensbezogene Prozesse wie Unzufriedenheit, Angst, Depression oder die Vermeidung körperlicher Aktivität. Alle diese körperlichen und seelischen Begleitsymptome sind durch Bewegung und Bewegungsprogramme positiv beeinflussbar.

### **Stress schlägt auch aufs Kreuz**

In unserer Gesellschaft ist es zu einem deutlichen Anstieg der see-

lischen Belastungen gekommen. Zeitdruck, mangelnder Handlungsspielraum, Monotonie, schlechtes Betriebs- oder Familienklima, Mobbing oder Erfolgsdruck können zu Überforderungen führen, die sich in Selbstzweifeln, Unzufriedenheit oder erhöhter Aggressivität äußern können, aber auch körperlich direkt in erhöhter Muskelaktivität, in Verspannungen, in einer Minderdurchblutung der Muskeln und damit in Schmerzen zeigen. Das wiederum ermöglicht dem Menschen, durch Entspannung, Bewegung und eine Verbesserung der psychosozialen Situation positiv darauf einzuwirken.

**++      Schärfen Sie Ihren Blick für Zusammenhänge. Jede Heilung ist Selbstheilung. Es gibt viele Möglichkeiten zur Behandlung von Schmerz, eine dauerhafte Schmerzreduktion hängt aber von Ihrem eigenen Verhalten ab!**

### **Haltung ist ein Spiegel der Seele**

Ist Ihnen bewusst, dass Stimmungen und Gefühle sich immer auch in Ihrer Haltung und in Ihren Bewegungen ausdrücken? Gedanken wie «Warum immer ich?», «Diese Schmerzen halte ich nicht mehr aus» oder «Was soll ich nur machen» äußern sich in einer gedrückten Haltung, Gedanken wie «Das schaffe ich schon», «Kopf hoch» oder «Ich gönne mir was Gutes» in einer aufrechten Haltung. An Ihrer Körperhaltung sehen Sie sehr gut das Wechselspiel von äußerer und innerer Haltung. Dieses Wechselspiel können Sie umgekehrt dazu nutzen, um über die eine Komponente der Persönlichkeit die andere zu beeinflussen. So wie Menschen spontan hüpfen und tanzen, wenn sie sich freuen, können Gefühle wie Ärger, Angst und Traurigkeit durch Bewegung, Spiele und Tanzen positiv beeinflusst werden. Haltung und menschliches Verhalten sind immer auch Ausdruck einer «biopsychosozialen» Ganzheit.

- ++ Erforschen Sie Ihre innere und äußere Haltung. Tun Sie sich etwas Gutes.**

### **Rückenschmerzen verschwinden oft recht schnell**

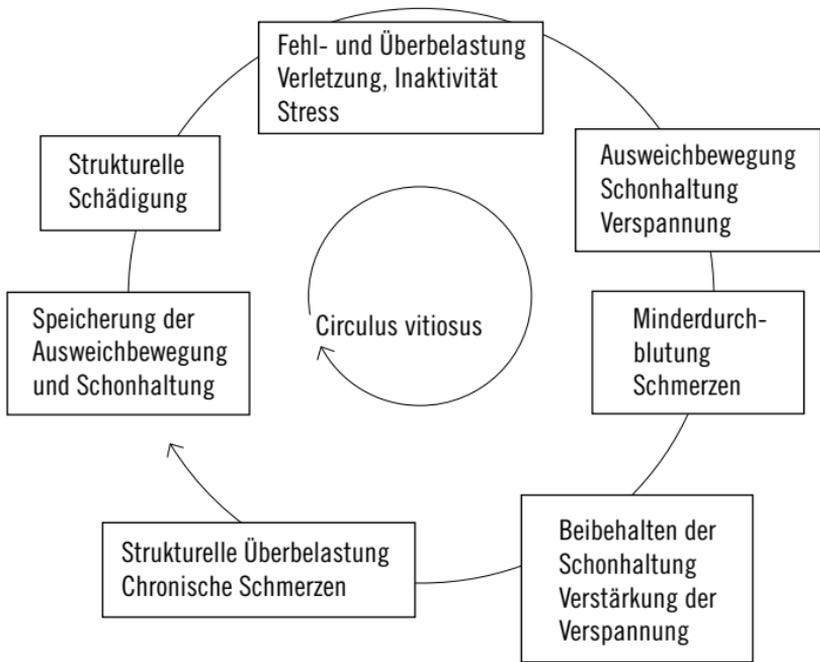
Die meisten Rückenschmerzen verschwinden mit und ohne Behandlung recht schnell wieder von ganz alleine, zumindest so weit, dass Sie Ihr normales Alltagsleben wieder fortsetzen können. Geraten Sie deshalb bei Rückenschmerzen nicht gleich in Panik, Sie fördern sonst einen unheilvollen Kreislauf, der damit beginnt, dass Sie bei auftretenden Schmerzen zusätzlich verkrampfen. Und um die Schmerzen zu vermeiden, nehmen Sie dann unwillkürlich eine dauerhafte Schonhaltung ein, welche die wichtigen Stoffwechselfvorgänge vermindert und damit in der Regel weitere Schmerzen nach sich zieht.

Rückenschmerzen können sehr stark sein. Sie können es erforderlich machen, dass Sie sich für kurze Zeit eine Pause gönnen oder Ihre Aktivitäten begrenzen. *Bei starken Schmerzen, wenn Sie sich wirklich krank fühlen oder keine Besserung verspüren, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, ebenso wenn Sie Probleme beim Wasserlassen haben, ein Taubheitsgefühl im Rücken oder Genitalbereich haben oder ein Taubheits- und Schwächegefühl in den Beinen oder Armen spüren!*

- ++ Längere Schonung und Bettruhe sind für die Genesung eher hinderlich und nicht geeignet, Schmerzen dauerhaft zu reduzieren. Bleiben Sie in Bewegung.**

### **Dauerhafte Rückenschmerzen sind ein Problem**

Bei einem Großteil der Menschen, die einmal Rückenschmerzen hatten, treten diese Beschwerden nach einiger Zeit wieder auf. Das bedeutet normalerweise nichts Ernsthaftes. Problematisch wird es meist erst dann, wenn sie nichts dagegen tun, der Schmerzzustand längere Zeit anhält oder die Beschwerden in immer kürzeren Abständen wiederkommen. Dann kann der Teu-



Teufelskreis aus Überlastung, Stress und Angst,  
Verspannung und Schmerz

felskreis entstehen, bei dem sich die Rückenschmerzen zunehmend verselbständigen und ihren eigentlichen Sinn verlieren, als Frühwarnsystem des Körpers zu dienen. Diesen Prozess der Chronifizierung können verschiedene Risiken begünstigen, z. B. «negativer» Stress, Ängste und das Gefühl von Hilflosigkeit, körperlicher Missbrauch, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz oder das Arbeiten in ungünstigen Haltungen, einseitige Belastungen sowie schweres Heben und Tragen.

### **Verbessern Sie Ihr Verhalten und Ihre Verhältnisse**

Wollen Sie dem Problem Rückenschmerz wirkungsvoll entgegenwirken, sollten Sie ganzheitliche Strategien nutzen, die Ihnen helfen, eigene Potenziale oder Ressourcen zu verbessern

und Belastungen zu regulieren. Das können Sie erreichen durch eine Verbesserung des eigenen Verhaltens (*Verhaltensprävention*) und der Sie umgebenden Verhältnisse (*Verhältnisprävention*).

### **Vertrauen Sie in Ihre Fertigkeiten**

Zu den Schutzfaktoren, die Ihnen helfen, gesund zu bleiben oder die vorhandenen Schmerzen als wenig bedeutsam oder wenig störend zu empfinden, gehören z.B. Wohlbefinden und Lebensfreude, körperliche und geistige Fitness, soziale Unterstützung in Familie und Beruf und der Glaube, selbst etwas bewirken zu können, die sogenannte Selbstwirksamkeit. Dabei ist es wichtig, dass Sie durch die Körperarbeit und das Bewegungstraining zunehmend Vertrauen in Ihre eigenen körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten gewinnen. Sie fühlen sich kräftiger und belastbarer und können körperliche Aktivitäten besser bewältigen, was wiederum zu einem gesteigerten geistigen und sozialen Wohlbefinden führt.

## Strategien zur Schmerzbewältigung

### **Frühwarnsystem Schmerz**

Schmerzen sind immer unangenehm und häufig quälend. Sie sind aber eine weise Erfindung der Natur, denn sie warnen vor Gefahren oder potenziellen Schädigungen und lösen Reaktionen aus, die uns vor großem Schaden schützen oder auch den Schaden beheben. Schmerzen sind nicht nur individuell und subjektiv, sondern werden durch die Lebenserfahrung geformt und von kulturellen Werten, der jeweiligen Situation, der Aufmerksamkeit und von weiteren gedanklichen Aktivitäten beeinflusst. Das wird besonders wichtig beim Übergang zu chronischen Schmerzen.

## **Schmerzen und Gehirn**

Impulse müssen im Rückenmark eine Art Relaisstation passieren, bevor sie zum Gehirn weitergeleitet werden. Nur Impulse, die eine bestimmte Reiz- bzw. Schmerzschwelle überschreiten, werden verstärkt und weitergeleitet. Diese Schwelle ist nicht immer gleich hoch und beeinflussbar, z. B. durch Entzündungstoffe oder auch Schmerzmittel. Übrigens erfolgt die Verarbeitung im Gehirn, das Denken und Fühlen, ebenfalls über elektrische Impulse. Das erklärt, weshalb Schmerzen das Denken beeinflussen und umgekehrt Gedanken und Gefühle über Verspannung der Muskulatur zu Schmerzen führen. Eine aufrechte Haltung kann beispielsweise das Selbstbewusstsein fördern, und die dabei auftretenden positiven Gedanken können die Schmerzen hemmen.

## **Chronische Schmerzen haben ihre Schutzfunktion verloren**

Bei anhaltenden intensiven Schmerzen existiert ein dauerhafter Zustrom von Schmerzreizen mit chemischen Veränderungen der Nervenverschaltungen, was sie empfindlicher für die Übertragung macht. Selbst leichte Reize, die normalerweise im Rückenmark unterdrückt würden, werden jetzt zum Gehirn durchgeschaltet.

Diese Veränderungen sind vermutlich substanziell an der Entstehung und Aufrechterhaltung eines sogenannten Schmerzgedächtnisses beteiligt und werden deshalb als Grundlage der Chronifizierung von Schmerzen angesehen. Damit geht einher, dass eine unangenehme Erfahrung mit dem Gefühl Angst verbunden wird und damit ein «negativer Stress» entsteht. Die Patienten meiden folglich alle Situationen, in denen sie schon einmal Schmerzen gehabt haben, was oft auch verhindert, dass sie Dinge tun, die ihnen Freude bereiten.