

# AOK – Rückenschule

<b>HANDLUNGSFELD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsgewohnheiten</li> </ul>
<b>PRÄVENTIONSPRINZIP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme</li> </ul>
<b>ZIELGRUPPE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ (Junge) Erwachsene mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems und im psychosomatischen Bereich ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen</li> <li>▪ Personen mit nicht behandlungsbedürftigen Rückenschmerzen und erlebten Schmerzepisoden</li> <li>▪ Personen mit bewegungsarmem Lebensstil</li> </ul>
<b>ZIELE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ physische Gesundheitsressourcen stärken</li> <li>▪ psychosoziale Gesundheitsressourcen stärken</li> <li>▪ Bindung an gesundheitsorientierte Aktivitäten</li> <li>▪ Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse</li> <li>▪ Reduzierung der Risikofaktoren für Rückenschmerzen</li> <li>▪ Körperwahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>▪ Training der motorischen Grundeigenschaften</li> <li>▪ Strategien zur Schmerzbewältigung</li> </ul>
<b>UMFANG UND DAUER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Kurs umfasst 8 Einheiten von jeweils 90 Minuten Dauer</li> </ul>
<b>TEILNEHMERZAHL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mindestens 8, Maximal 14 Teilnehmer</li> </ul>
<b>RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der (Sport-)Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen</li> <li>▪ Mindestens 5m<sup>2</sup>/Teilnehmer</li> </ul>
<b>MEDIEN/HILFSMITTEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ TN-Unterlagen</li> <li>▪ u.a.: Matten, Hocker, Stühle, Ballkissen, Keilkissen, Bürostuhl, Flipchart, Karten, Stifte, Beamer, Leinwand, Skelett, Getränkeboxen, diverse Hebematerialien, Bierdeckel, Tesafilm, Karteikarten, Besen, Feger, Schrubber, Bügelbrett, Bügeleisen, Stehhilfe, Putzeimer, Stuhl, Stepper, Einkaufswagen, Wäschekorb, Moderatorenkoffer, Pinnwand</li> </ul>
<b>ANBIETER-QUALIFIKATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht</li> <li>▪ Gültige Rückenschulleiterlizenz entsprechend den Inhalten des Curriculum der KddR zur WTB Rückenschullehrer/-in</li> <li>▪ Einweisung in das KL-Manual „AOK – Rückenschule“</li> </ul>
<b>QUALITÄTSSICHERUNG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ TN-Fragebogen (Feedback)</li> </ul>

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einführung in die AOK-Rückenschule   Anatomische Grundlagen   Sportmotorischer Test   Funktionsgymnastik   Entspannung: Reise durch den Körper</li> </ul> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eingangssituation ermitteln, Erwartungshaltung und Kursablauf klären</li> <li>▪ Anatomie des Menschen und Ursachen von Rückenbeschwerden kennen lernen</li> <li>▪ Ausgewählte Übungen für den ganzen Körper erlernen</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sitzen als dynamischer Prozess   Funktionsgymnastik   Entspannung: Fantasiereise</li> </ul> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reflexionsfähigkeit und Körperbewusstsein entwickeln</li> <li>▪ Günstiges Haltungs- und Bewegungsverhalten zum Thema Sitzen erarbeiten</li> <li>▪ Möglichkeiten für ein dynamisches Haltungs- und Bewegungsverhalten in Alltag, Freizeit und Beruf kennen lernen</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stehen und Gehen   Wahrnehmungsübungen   Gleichgewichtsübungen   Funktionsgymnastik   Entspannung: Igelballmassage</li> </ul> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individuelle Körperhaltung wahrnehmen</li> <li>▪ Wahrnehmungsebenen für das Gleichgewicht erleben</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Heben, Tragen und Bücken: Wahrnehmungs- und Mobilisationsübungen   Funktionsgymnastik   Entspannung: Partnermassage</li> </ul> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individuelle Hebetechniken bewusstmachen und neue kennen lernen</li> <li>▪ Wirbelsäule und große Gelenke mobilisieren</li> <li>▪ Möglichkeiten für ein dynamisches Haltungs- und Bewegungsverhalten in Alltag, Freizeit und Beruf konkretisieren</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Walking   Dehntechniken   Funktionsgymnastik   Entspannung: Progressive Muskelentspannung (PME), Teil 1</li> </ul> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einfache Walking-Technik kennen lernen und Walking als moderaten Sport erleben</li> <li>▪ Dehntechniken erproben</li> <li>▪ PME kennen lernen und durchführen</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wahrnehmungsübungen im Parcours   Funktionsgymnastik mit dem Theraband   Entspannung: Märchen</li> </ul> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungsverhalten beim Heben, Tragen und Bücken erleben und verbessern</li> <li>▪ Übungen mit dem Theraband durchführen</li> <li>▪ Entspannung durch Märchenerzählung erleben</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit und der Bewältigung von Rückenschmerz   Funktionsgymnastik mit dem Pezziball   Entspannung: PME, Teil 2</li> </ul> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maßnahmen zur Prävention und Bewältigung von Rückenschmerz kennen lernen</li> <li>▪ Coping- und Stressbewältigungsstrategien entwickeln</li> <li>▪ Übungen mit dem Pezziball durchführen</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gesprächskreis: Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit und der Bewältigung von Rückenschmerz   Funktionsgymnastik   Sportmotorischer Test   Entspannung: Klopfmassage</li> </ul> <p>Ziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individuelle Strategien bei Rückenschmerzen vorstellen</li> <li>▪ Mentale Bewältigungsstrategien nutzen lernen</li> <li>▪ Situation bei Kursende im Vergleich zu der bei Kursbeginn ermitteln</li> <li>▪ Bewegungsangebote im persönlichen Umfeld kennen lernen</li> </ul>