

Ulrich Kuhnt

Bausteine der Neuen Rückenschule unter besonderer Berücksichtigung der Verhältnisprävention

Die Verhältnisprävention ist im KddR-Manual einer von insgesamt neun Praxisbausteinen. Dieser Baustein bietet Rückenschullehrern gute Chancen, die Ziele der präventiven Rückenschule über den Einsatz wirksamer und interessanter Materialien effizienter zu erreichen. So kann z. B. das dynamische Sitzen für Büromitarbeiter besonders anschaulich anhand eines ergonomischen Bürostuhls demonstriert werden. Bei der Erarbeitung dieses Bausteins liegt es im pädagogischen Geschick des Kursleiters, den Spagat zwischen der Verhältnis- und Verhaltensprävention zu meistern und ein passives Konsumverhalten in eine Zunahme der allgemeinen körperlichen Aktivität umzulenken. In der betrieblichen Gesundheitsförderung erweitert das umfassende Angebot rückenfreundlicher Produkte die Handlungsmöglichkeiten der Rückenschullehrer.

Bausteine der Neuen Rückenschule

Das dritte Kapitel beschreibt die neun wichtigsten Inhaltsbausteine der Neuen Rückenschule. Die Auswahl der Bausteine basiert auf dem wissenschaftlichen Stand zur Rückengesundheit (Kap. 1) sowie den in der Konföderation gemeinsam erarbeiteten Zielen, Inhalten und Methoden (Kap. 2). Dieses Kapitel ist kein Rezept für die konkrete Kursgestaltung, sondern stellt eher ein „leckeres Büfett“ dar, von dem sich der Kursleiter ein qualifiziertes, teilnehmerorientiertes Kursprogramm zusammenstellen kann. Kurse der Neuen Rückenschule sollen zwar alle Inhaltsbausteine enthalten: Der Kursleiter muss jedoch die Voraussetzungen der Teilnehmer berücksichtigen und die Bausteine danach gewichten.

Die ersten fünf Bausteine gehören schwerpunktmäßig zu den bewegungsorientierten Inhalten:

- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung (vgl. Beitrag von Klaus Gebauer)
- Training der motorischen Grundeigenschaften (vgl. Beitrag von Heike Streicher)
- Kleine Spiele/Spielformen und Parcours
- Vorstellung von Lifetimesportarten
- Haltungs- und Bewegungsschulung

Die Bausteine 6–9 bestehen hauptsächlich aus mentalen und kognitiven Kursinhalten:

- Stress- und Stressbewältigung (vgl. Beitrag von Anne Flothow)
- Strategien zur Schmerzbewältigung (vgl. Beitrag von Anne Flothow)
- Entspannung (vgl. Beitrag von Klaus Gebauer)
- Verhältnisprävention

das Verhalten im Mittelpunkt

Die Beiträge in Kapitel 3 definieren und beschreiben den aktuellen Wissensstand auf dem jeweiligen Sachgebiet. Literaturangaben helfen dem Kursleiter, die Inhalte je nach Bedarf zu vertiefen und zu erweitern. Darüber hinaus beschreiben die Autoren die mit den dargestellten Rückenschulinhalt angestrebten Ziele. Spezielle Hinweise zur methodischen Gestaltung mit konkreten Praxisbeispielen sollen den Rückenschullehrer dabei unterstützen, eine vollständige Kurskonzeption zu erarbeiten (Kap. 4).

In vorliegendem Beitrag wird der Baustein „Verhältnisprävention“ näher beschrieben.

Definition

Der Begriff „Verhältnisprävention“ wird in den einzelnen Fachdisziplinen unterschiedlich verwendet. So versteht die Arbeitswissenschaft unter Verhältnisprävention die „vorbeugende Gestaltung der Strukturen der Arbeitsabläufe und der sozialen Beziehungen durch organisatorische und personale Maßnahmen sowie durch einen kooperativen Führungsstil und Förderung des Betriebsklimas (Unternehmenskultur)“ (Landau, 2007).

Die Sportwissenschaft versteht unter Verhältnisprävention die Verbesserung der Bewegungsverhältnisse. Nach Bös (Bös et al., 2003) lassen sich die Bewegungsverhältnisse vor allem verbessern durch „profilierter Gesundheitssportprogramme, qualifizierte Leiter, adäquate Räumlichkeiten und Geräte, kommunale und regionale Vernetzung sowie Kooperation, Qualitätssicherung und wissenschaftliche Evaluation“.

Die Ziele und Inhalte des Bausteins konzentrieren sich im KdR-Manual auf die ergonomische Gestaltung von Arbeitsmitteln (z. B. Bürostuhl, Arbeitstisch, Hebe-Tragehilfen) und rückenfreundlichen Alltagsprodukten (z. B. Fahrrad, Autositz oder Bett).

Bedeutung und Kriterien für den Einsatz der Verhältnisprävention in der Neuen Rückenschule

Beachten der Symbiose von Verhältnis- und Verhaltensprävention

Während sich die Verhältnisprävention mit der gegenständlichen Umgebung eines Menschen beschäftigt, steht bei der Verhaltensprävention das Verhalten im Mittelpunkt. Diese beiden Bereiche können nicht getrennt voneinander behandelt werden. So fördert die bloße Anschaffung eines ergonomischen Bürostuhls allein nicht die Rückengesundheit eines Mitarbeiters. Die positiven Wirkungen des Bürostuhls zeigen sich erst, wenn der Mitarbeiter die Funktionen des Stuhls auch nutzt. Wird der Stuhl z. B. festgestellt, obwohl er über eine Synchronmechanik verfügt, unterstützt er das dynamische Sitzen nicht. Ein guter Bürostuhl ist nur so gut, wie sich der Benutzer darauf verhält.

Die Verhältnis- und Verhaltensprävention sind zwei Seiten einer Medaille. Das Zusammenspiel dieser beiden Bereiche und deren Umsetzung sind wichtig, um beiden Gedanken gerecht zu werden.

Berücksichtigen von individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen

Die Beratung der Kursteilnehmer sollte grundsätzlich ihre individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen berücksichtigen. Dazu zählen neben dem Beruf die körperlichen Voraussetzungen, z. B. Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht, allgemeine Fitness, Erkrankungen, Bewegungseinschränkungen, ferner die psychosozialen Umstände, z. B. Bildungsstand, Familienzugehörigkeit, Freundeskreis, Wohnumfeld, finanzielle Möglichkeiten, Einstellungen und Gesinnungen. Somit gibt es eigentlich nicht den Bürostuhl oder das Bettssystem für alle, sondern die Produkte können nur unter Berücksichtigung der individuellen Faktoren qualifiziert empfohlen werden. Grundsätzlich gilt es, die mangelnde Bewegung und einseitige Belastung durch Bewegungszunahme, Bewegungspausen und Belastungs- oder Haltungsänderungen zu kompensieren.

individuelle Faktoren einbeziehen

Fördern von rückenfreundlichen Verhaltensweisen

Die rückenfreundlichen Produkte im Alltag, Beruf und Freizeit dürfen die Benutzer nicht zur Schonung oder Bewegungspassivität führen, sondern sollen Haltungswechsel und vor allem die regelmäßige körperliche Aktivität fördern. Ein ergonomischer Stuhl soll nicht dazu führen,

dass der Benutzer während des ganzen Arbeitstages in einer bequemen, passiven Körperhaltung verharrt. Die Hebe- und Tragehilfen sollen nicht grundsätzlich alle Bück- und Hebevorgänge am Arbeitsplatz beseitigen, sondern nur besonders belastende Arbeitsplatzsituationen verbessern.

Beispiele für ergonomische Produkte, die die Rückengesundheit fördern können:

- Ein Stehpult oder ein höhenverstellbarer Arbeitstisch ermöglichen den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen (of ceplus).
- Ein ergonomischer Stuhl mit einer Synchronmechanik unterstützt das dynamische Sitzen.
- Ein rückenfreundliches Bettssystem fördert den gesunden Schlaf und stärkt dadurch die physischen und psychischen Ressourcen im Alltag.
- Ein ergonomisches Fahrrad fördert die Freude am Radfahren.
- Hochwertige Inliner steigern die Freude am Inline-Skaten.
- Ergonomische Gartenwerkzeuge beugen lästigen Rückenverspannungen vor und fördern somit die Zufriedenheit bei der Gartenarbeit.

Vermitteln von Handlungs- und Effektwissen

Die Kursteilnehmer sollen durch eine Rückenschule befähigt werden, ihr persönliches Umfeld am Arbeitsplatz oder in der Freizeit rückenfreundlich zu gestalten. Dazu werden ihnen die Anforderungsprofile für rückenrelevante Produkte des Alltages, z. B. Sitzmöbel, Schuhe oder Bett, vermittelt. Neben dem Handlungswissen „Wie stelle ich meinen Bürostuhl, den Autositz oder das Fahrrad günstig ein?“ sollte die Kursleitung auch die Vermittlung des Effektwissens berücksichtigen. Den Teilnehmern muss nach dem Kurs klar sein, welche Vorteile ein dynamischer Sitz-Steharbeitsplatz oder ein fußgerechter Arbeitsschuh für die Rückengesundheit haben.

Allgemeine Praxisempfehlungen für Rückenschullehrer

Rückenschullehrer sollten:

- keine pauschale Kaufempfehlungen für alle Kursteilnehmer/innen geben, sondern die Beratungen individuell gestalten. Die Vor- und Nachteile von bestimmten Produkten sind für die Kursteilnehmer sachlich und neutral zu erläutern.
- nur in Ausnahmefällen ein bestimmtes Produkt empfehlen, sondern die allgemeinen Anforderungsprofile für rückergerichtete Produkte herausstellen.



Rückenschullehrerin Simone Mors-Schilling betreut Dr. Josef Ackermann

- bei der Thematisierung der Verhältnisprävention die Symbiose von Verhaltens- und Verhältnisprävention konsequent beachten.
- die große Bedeutung der körperlichen Aktivität für die Rückengesundheit nicht aus den Augen verlieren. Rückengerechte Produkte sollen einen Beitrag zur körperlichen Aktivität im Beruf und in der Freizeit leisten.
- die Produkte, die zu einer unangemessenen Schonung des Rückens oder zu einer Bewegungspassivität führen, eher kritisch bewerten.
- bei den Kursteilnehmern das unnötige Konsumverhalten nicht fördern. Es ist nach Möglichkeiten zu suchen, vorhandene Produkte optimal zu nutzen oder durch einfache Hilfsmittel zu verbessern.
- bei der Erarbeitung der Anforderungskriterien rückengerechter Produkte die Vorkenntnisse und Erfahrungen der Kursteilnehmer einbeziehen (induktive Lehrmethode).
- möglichst keine Produkte im Kurs verkaufen. Der Verkauf von Produkten widerspricht der Neutralität des Kursleiters und schwächt seine Rolle als „pädagogischer Moderator“.
- die Vorteile einer Kooperation mit den örtlichen Fachgeschäften, für z. B. Büromöbel, Fahrräder oder Betten, nutzen.

Konkrete Praxisbeispiele

Die „Verhältnisprävention“ ist unbestritten ein wichtiger Inhaltsbaustein in den allgemeinen, präventiven Rückenschulkursen. So werden gemeinsam mit den Kursteilnehmern ergonomische Anforderungsprofile für, z. B. den Autositz, den Bürostuhl, das Fahrrad oder Bettsystem, erarbeitet. Darüber hinaus bereichert die Verhältnisprävention auch die Tätigkeitsfelder der Rückenschullehrer außerhalb der allgemeinen Kursangebote. Einen besonderen Stellenwert nimmt hierbei die „Betriebliche Gesundheitsförderung“ ein. Folgende Praxisbeispiele belegen den großen Gewinn, den Kursleiter aus der Verhältnisprävention in diesem Setting ziehen können.

• Arbeitsplatzbezogene Rückenschule für Bildschirmarbeitsplätze

Trotz der Einführung der Bildschirmarbeitsverordnung im Jahr 1996 sind die ergonomischen Verhältnisse in Deutschlands Büros aus eigener Erfahrung zu einem großen Teil noch unbefriedigend. Die Mehrzahl der Arbeitnehmer an Bildschirmarbeitsplätzen ist nicht in der Lage, z. B. ihren Bürostuhl dynamisch einzustellen, die Eingabegeräte oder den Monitor günstig zu positionieren.



Handballenaufgabe mit Ausgleichsübungen

Fazit: Rückenschullehrer haben an Bildschirmarbeitsplätzen zukünftig noch viel zu tun!

• Einsatz von Hilfsmitteln in der Pflege

Hilfsmittel können in der Kranken- und Altenpflege einen wichtigen Beitrag zum rückengerechten Arbeiten leisten. Ein elektrisch verstellbares Pflegebett kann an die jeweilige Körperhöhe der Pflegekraft und an den jeweils vorzunehmenden Transfer angepasst werden. Für Bewegungs- und Transferaufgaben stehen technische Hilfsmittel wie Bettleiter, Drehscheibe oder Rollbrett zur Verfügung. Arbeitsplatzbezogene Rückenschulprogramme für die Pflege sind multimodal ausgerichtet und verfolgen gleichberechtigt verhaltens- und verhältnisorientierte Präventionsziele. Unter Berücksichtigung der demographischen Entwicklung wird sich zukünftig der Bedarf an gesundheitsförderlichen Maßnahmen in der ambulanten und stationären Altenpflege deutlich steigern (vgl. Die Säule 19, 2 (2009), S. 69–74).

• Einsatz von Hebe-Trage-Hilfen im gewerblichen Bereich

Hilfsmitteln zur Lastenmanipulation kommt in Produktionsbereichen hohe Bedeutung zu, da diese die alltägliche körperliche Belastung der Mitarbeiter deutlich reduzieren können. So dienen Hub- und Scherentische als Mittel zur Höhenanpassung, Hubwagen oder Stapler machen das manuelle Heben und Tragen von Lasten überflüssig, bei Vakuumhebergeräten wird die Last angesaugt und mittels Vakuum gehalten, sodass die Last vorwiegend nur geführt werden muss (vgl. Die Säule, 19, 2(2009), S. 75–77).

• Ergonomieberatung im Rahmen von betrieblichen Gesundheitstagen

Gesundheitstage in Firmen und Behörden erfreuen sich in den letzten Jahren einer zunehmenden Beliebtheit.



Verbringen Sie beruflich oder privat viel Zeit am Steuer? Die IKK zeigt Ihnen, wie Sie Belastungen reduzieren können und entspannt ans Ziel kommen.

Die richtige Sitzeinstellung

1. Sitzabstand

- Das Gesäß so nahe wie möglich an die Sitzlehne rücken, den Oberkörper leicht zurückgelehnt.
- Die Knie sind bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt.



2. Sitzlehnenneigung

- Das Lenkrad wird mit leicht angewinkelten Armen erreicht.
- Auch bei Lenkbewegungen muss der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleiben.



3. Sitzhöhe/-fläche

- So hoch wie möglich sitzen, die Pedale müssen aber gut erreichbar sein.
- Abstand der Sitzfläche zur Kniekehle etwa eine halbe Handbreite.

4. Sitzflächenneigung

- Die Sitzflächenneigung so einstellen, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen.

5. Lordosstütze

- Soweit im Sitz vorhanden unterstützt sie die Lendenwirbelsäule.
- Fühlbare Stützwirkung ohne unangenehmen Druck.

6. Kopfstütze

- Die Oberkante der Stütze befindet sich über Augenhöhe.

Rückseite einer Parkscheibe mit Tipps zum richtigen Sitzen im Auto

In Kooperation mit Krankenkassen, Sanitätshäusern, Biobauern, Fitness-Studios oder Rückenschulen werden den Mitarbeitern an diesen Tagen unterschiedliche Gesundheitsthemen dargeboten. Rückenschullehrern bieten solche Tage gute Einstiegsmöglichkeiten in die Betriebe und Behörden. Die Themen aus der Verhältnisprävention, wie z. B. Bildschirmergonomie, Hebe-Tragehilfen, ergonomische Autositze und Fahrräder, fußgerechte Arbeitsschuhe, Fitnessgeräte stoßen bei den Veranstaltern und den Mitarbeitern erfahrungsgemäß auf ein hohes Interesse.

• Vorstellung von Sportgeräten

Die Sportgeräte Flexibar, Theraband, Balance-Pad, Aero-Step, Fitball oder Trampolin bieten jedem Rückenschullehrer gute Chancen, seine Philosophie über körperliche Aktivität „an den Mann“ zu bringen. Diese Sportgeräte haben einen hohen Aufforderungscharakter und erleichtern so die Kontaktaufnahme zu unseren Kunden.

• Gestaltung von Medien (siehe Abb. IKK-Parkscheibe und Handballenauflage)

Die IKK hatte die geniale Idee, die Parkscheibe, die jeder PKW-Fahrer besitzen muss, gesundheitsförderlich zu gestalten. Diese Parkscheibe informiert nicht nur über effektive Ausgleichsübungen, sondern auch über die richtige Einstellung des Autositzes. Diese IKK-Parkscheibe ist ein ideales Medium für Rückenschullehrer. Die BKK der Deutschen Bank entwickelte für Ihre Versicherten eine Handballenauflage mit dem Aufdruck spezieller Ausgleichübungen (Foto s. Seite 23).

Fortbildung für Rückenschullehrer

Solides Grundlagenwissen über die Verhältnisprävention können sich Bewegungsfachkräfte durch die AGR-Zusatzqualifikation „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“ aneignen. Diese Schulung wird von der Aktion Gesunder Rücken als Fernlehrgang angeboten, erstreckt sich vom Versand des ersten Teils des Lehrgangs bis zur Vergabe des Zertifikats etwa über vier Monate und ist geprüft und zugelassen durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (www.agr-ev.de/schulung).



Kontaktadresse

Ulrich Kuhnt, Sportpädagoge
 Leiter der Rückenschule Hannover
 Forbacher Str. 14
 D-30559 Hannover
 Tel.: 0511 513582
 E-Mail: Kuhnt@ulrich-kuhnt.de
www.ulrich-kuhnt.de