

Ulrich Kuhnt

Rückblick: Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit



Am 11. März 2017 fand für Bewegungsfachkräfte, Therapeuten und Ärzte die Auftaktveranstaltung zum Tag der Rückengesundheit an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig statt. Die gesellige und kulinarische Einstimmung erfolgte am Vorabend beim Get-together im ehrwürdigen „Auerbachs Keller“ in der bekannten Mädlerpassage der Leipziger Innenstadt.

Balance halten – Rücken stärken!

Pünktlich um 08.30 Uhr öffneten sich am nächsten Morgen für 160 Teilnehmer die Türen der Fakultät. Dieser Moment ist für die Organisatoren bei solch großen Veranstaltungen immer mit einer besonderen Spannung versehen. Seit Monaten planten die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) und der Bundesverband deutscher Rückenschulen e.V. (BdR) diesen Workshop. Da er zum ersten Mal in Leipzig stattfand, war die Spannung besonders groß. Bei schönstem Sonnenschein kamen die Gäste gut gelaunt zur Registrierung. Anschließend konnten sie sich für zehn Workshops in Listen eintragen. Die inhaltliche Ausrichtung wurde bestimmt von dem Motto: „**Balance halten – Rücken stärken!**“. Kooperierender Verband war der Verband für Physikalische Therapie (VPT).



Ulrich Kuhnt, Heike Streicher, Detlef Detjen



Gute Stimmung bei der Registrierung



Auswahl der Workshops

Fachvorträge

Nach der Begrüßung der Teilnehmer durch Dr. Heike Streicher, Ulrich Kuhnt und Detlef Detjen sowie den Grußworten des Kooperationspartners VPT hielt Uwe Rückert den ersten Fachvortrag mit dem Titel „**Prävention des Rückenschmerzes aus Sicht der Orthopädie**“. Kernaussage seines Beitrages: Der individuelle Mix bringt die Lösung zur Beschwerdefreiheit.



Uwe Rückert

Auch heute noch sind Rückenschmerzen auf Platz 1 der Liste der Arbeitsunfähigkeitszeiten in Deutschland. Die Anzahl der Rückenoperationen nimmt kontinuierlich zu, die Bevölkerung wird immer älter, der demografische Wandel und der Eintritt der „Babyboomer-Generation“ in das Rentenalter verstärken diesen Trend. Der gesellschaftliche Schaden steigt und das Leid der Betroffenen ist groß. Rückenschmerzen können in jedem Alter auftreten, häufig chronifizieren sie sogar. Orthopäden sind meistens erst die zweite Anlaufstelle der Patienten; der Erstbehandler ist in der Regel der Hausarzt. Für die Betroffenen ist eine gute, richtige und zeitnahe Diagnostik immens wichtig, denn nach der akuten Behandlung der Schmerzen kommt der Prävention eine hohe Bedeutung zu. Hier sind die Zusammenarbeit und die Compliance von Arzt, Patient und Therapeut entscheidend. Die Entscheidung zur Durchführung von Präventionsmaßnahmen sollte im Sinne einer partizipativen Entscheidungsfindung gemeinsam getroffen werden. Somit werden die positiven Effekte verstärkt und der Patient ist sensibilisiert für den gesamten Prozess.

Nach dem ersten Vortrag freuten sich die Teilnehmer über eine erfrischende Bewegungspause.



Bewegungspause



Thomas Seliger

Im zweiten Beitrag erfuhren die Teilnehmer vom Wirtschaftswissenschaftler Thomas Seliger bewährte Methoden zur mentalen Stärkung. Unter dem provokanten Titel **„Wer Burnout hat, arbeitet nicht genug, sonst hätte er keine Zeit dafür ...“** beschäftigte er sich mit der Tatsache, dass Rückenerkrankungen oftmals auch mit psychischen Belastungen einhergehen. Der Vortrag ermunterte, das Thema „Gesundheit und Rücken“ ganzheitlicher zu betrachten und sich ebenso mit psychischen Fragestellungen auseinanderzusetzen. Burnout ist auf dem Vormarsch, eine der größten Bedrohungen unserer Zukunft zu werden. Deshalb ist ein selbstverantwortlicher Umgang mit Stressoren heutzutage wichtiger denn je.

Praktische Umsetzung des Mottos in zehn Workshops

Die zentrale Leitfrage für die Workshops lautete: Wie kann in der Neuen Rückenschule die Balance zwischen der physischen und psychischen Belastung und Erholung gefördert werden?

Workshops mit Schwerpunkt auf physischen Aspekten

Neue Wege mit dem Balance-pad Mini

Paul Uhlir

Paul Uhlir demonstrierte einfache Kräftigungsübungen und Schrittkombinationen auf dem Balance-pad Mini. Alle Übungen sind für Gruppenkurse, aber auch für „One-to-one“-Training in der Prävention, Rehabilitation und Physiotherapie optimal geeignet.



Paul Uhlir mit dem neuen Balance-pad Mini

bellicon – dynamisch und wolkenweich, bleiben Sie im Lot mit dem Minitrampolin

Andreas Sperber

Die Teilnehmer machten eine schwingvolle, vitalisierende Erfahrung, der Schwerkraft zu entfliehen – wenn auch nur für kurze Zeit, doch ausreichend, um ein Wechselbad von Spannung und Entspannung eindrucksvoll zu erleben. Alle konnten spüren, was im Körper passiert, wenn das vierfache Körpergewicht in die Schwungmatte gepresst wird, um danach wieder nach oben beschleunigt zu werden.



Andreas Sperber auf dem bellicon

Aquafitness – Bewegungsfreude im Wasser

Daniel Göttel

In diesem Workshop lernten die Teilnehmer ein interaktives Training mit biopsychosozialer Stundengestaltung kennen, das in einem Rückenschulkurs als eine Variante der sogenannten Lifetime-Sportarten Zugang finden könnte. Zu Beginn des Workshops erlebten die Anwesenden, wie Wassergewöhnung und das gegenseitige Kennenlernen die Grundlage für ein abwechslungsreiches und freudbetontes Gruppentraining bilden. Im weiteren Verlauf des Workshops lag der Fokus auf dem Element Wasser mit seinen typischen Besonderheiten. Hier wurde zunächst in einem koordinativen Training das Augenmerk auf die Gleichgewichts-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit gelegt. Der Hauptteil des Workshops beschäftigte sich mit herzkreislaforientiertem Kreistraining für eine gezielte Kräftigung des Rumpfes. Beendet wurde der Workshop mit einer kurzen Entspannungsphase und gezielter Wahrnehmung des eigenen Körpers im Wasser.

Sturzprophylaxe – ein Programm für Jung und Alt

Frank Zechner

Ziel des Workshops war die Heranführung an ein Training zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungseinheiten. Dabei stand die Verbesserung der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit zur Reduzierung des Sturzrisikos im Vordergrund. Methodisch-didaktisch sollten mit den Teilnehmern alltagsnahe Übungen für die Zielgruppen erarbeitet und selbständig erlebt werden. Dazu zählen unter anderem Balancetests im Stehen, Übungen auf einem Stuhl, Kopfbewegungen, Rumpfdrehungen, Fuß- und Kniebewegungen sowie Kraftübungen für unterschiedliche Muskelgruppen. Die Inhalte können in vielen Rückenschuleinheiten (z. B. beim Thema Stand) integriert werden, da sie nicht nur für alte Menschen eine Schwierigkeit darstellen, sondern auch für junge Personen eine große Herausforderung sein können.



Frank Zechner bei der Sturzprophylaxe

Beckenbodentraining – ein funktionsgesunder Beckenboden als Basis für die Rückenstabilität

Gabriele Henschel

In einer kurzen theoretischen Einführung wurde die Bedeutung eines „funktionsgesunden“ Beckenbodens aufgezeigt. Bei der praktischen Übungseinheit hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, Zugang zu ihrem Beckenboden zu finden. Wahrnehmungsübungen sind die Voraussetzung für ein gezieltes Training dieser „verborgenen“ Muskeln. Durch den Einsatz von geeigneten Kleingeräten wurde diese „Entdeckungsreise“ möglich. Den Anwesenden wurde verdeutlicht, dass nur ein gut funktionierender Beckenboden seine vielfältigen Aufgaben erfüllen kann: Entspannungsfähigkeit und Elastizität sind dafür ebenso wichtig wie Kraft und Ausdauer. Ziel des Workshops war



Gabriele Henschel beim Beckenbodentraining

zum einen die Integration dieser Muskelgruppe in die Rückenschulpraxis durch das Aufzeigen spezifischer Übungen, zum anderen das Verdeutlichen beckenbodenbelastender Ausgangspositionen, Bewegungsübergänge bzw. Übungsfolgen.

Functional Training – so führt Bewegungsqualität zur dynamischen Rumpfkontrolle

Eduard Kurz

In Training und Therapie sind nicht nur auftretende Schmerzen, sondern auch die Bewegungsqualität limitierende Faktoren. Deshalb ist die Güte der Übungsausführung eine wichtige Voraussetzung für Fortschritte. Die Steuerung der Trainingsbelastung sollte sich an der Bewegungsqualität orientieren. Im Workshop wurden den Teilnehmern Stützübungen in verschiedenen Variationen gezeigt, die die Rumpfmuskulatur auf eine Beanspruchung vorbereiten. Neben elementaren statischen Übungen stand das Training der dynamischen Rumpfkontrolle mit und ohne Partner im Fokus des Workshops.



Eduard Kurz demonstriert das Functional Training

Faszientraining – faszinierendes Training

Günter Lehmann

Dieser Workshop befasste sich zum einen mit den wichtigsten Grundlagen zur Anatomie der myofaszialen Strukturen und zum anderen mit der Faszien gymnastik, die als Mobilitätstraining auf Basis der myofaszialen Leitungsbahnen, als Krafttraining und Training der Speicherkapazität, dem Abbau von Bewegungseinschränkungen und dem Aufbau von physiologischem Faszien gewebe sowie als sensitives Training dienen kann. Es wurden sowohl Einzel- als auch Partnerübungen durchgeführt. Dabei kamen auch Kleingeräte wie der Fitball, der Faszienball, die Faszienrolle und das CLX-Widerstandsband zum Einsatz.



Günter Lehmann bei der Faszien gymnastik

Workshops mit Schwerpunkt auf psychischen Aspekten

Beweg dich, Schule! Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht nach Dorothea Beigel

Frank Schuhmacher-Henrich

Eine angemessene Anregung des Wahrnehmungs- und Bewegungsbereiches spielt in der menschlichen Entwicklung eine entscheidende Rolle. Daher bildet sie die Grundlage für alle emotionalen, sozialen, sprachlichen und kognitiven Prozesse. Im Workshop wurde erprobt, wie Bewegung lernunterstützend in den täglichen Unterricht aller Fächer einbezogen werden kann.



Frank Schuhmacher-Henrich erläutert den Bewegten Unterricht

Yoga – Der Weg zu äußerer und innerer Balance

Jana Rothe

In diesem Workshop erhielten die Teilnehmer eine kurze theoretische Einführung in das Thema Yoga. Es wurde die Frage beantwortet, welche Aspekte und Inhalte des Yoga sich in den Rückenschulunterricht übertragen lassen, um die innere und äußere Balance der Teilnehmer zu fördern. Im Hauptteil erlebten die Teilnehmer anhand einer praktischen Übungseinheit, wie Balance auf allen Ebenen entwickelt werden kann. Außerdem beschäftigten sie sich mit der Frage, wie bekannte Rückenschulübungen dabei zu Yoga-Übungen werden können.



Jana Rothe leitet das Yoga an

In der Entspannung liegt die Kraft – nicht in der Anspannung. Hilfreiche Tipps aus dem Work-Life-Balance abseits von körperlichen Verspannungen

Thomas Seliger

Der Referent stellte die vier Bereiche der Work-Life-Balance vor und erläuterte, wie sich Personen mit konkreten kleinen Übungen und Fragestellungen ihrer Dysbalancen bewusst werden können. Mit alltagstauglichen Übungen kann jeder innerhalb kürzester Zeit Anspannungen des Alltags verringern und somit auch erste Schritte zu einer normalen Grundspannung einleiten. Es wurde deutlich, dass der selbstverantwortliche Umgang mit Stressoren heutzutage wichtiger denn je ist.



Thomas Seliger informiert über die Work-Life-Balance

Stimmen der Teilnehmer

Claudia Barber aus Hannover:
„Die große Auswahl und der Inhalt der Praxisworkshops gefielen mir besonders gut!“

Katrin Post aus Flensburg:
„Interessante Vorträge und Workshops – informativ, anregend und inspirierend! Tolle Organisation und fantastische Rahmenbedingungen! Zeit zum Erfahrungsaustausch unter Kollegen!
Fazit: eine rundherum gelungene Veranstaltung!“

Stimmen der Veranstalter

Detlef Detjen:
„Der Expertenworkshop hat für mich eine hohe Bedeutung. Es ist ein Treffen und Wiedersehen vieler engagierter Wegbegleiter.“

Gudrun Ruggeri:

„Es ist etwas Besonderes, diese Veranstaltung monatelang im Team vorzubereiten und anschließend zufriedene Teilnehmer erleben zu dürfen. Ich bin von den Räumlichkeiten in der Universität und der Atmosphäre in der Stadt Leipzig begeistert.“

Stimmen der Referenten

Gabriele Hentschel aus Hannover:
„Meine Teilnehmer in den Beckenboden-Workshops waren an der Thematik sehr interessiert und erfrischend aktiv.“

Uwe Rückert aus Westernkotten:

„Ich war unglaublich beeindruckt von der positiven Stimmung und Motivation der Teilnehmer. Der Informationsaustausch war sehr gut und intensiv.“

Stimmen der Aussteller

Martin Buchberger (Streetstepper):
„Mein Resümee als Aussteller beim Expertenworkshop: angenehmes Ambiente, perfekte Testmöglichkeit am Campus für ein Outdoor-Sportgerät wie den Streetstepper und zahlreiche Kontakte zu den anderen Ausstellern und zum Fachpublikum!“

Nadine Abel (bellicon):
„Als Aussteller sind wir, von bellicon Deutschland, absolut begeistert von dem Veranstaltungsort, der einwandfreien Organisation sowie der zahlreichen Teilnahme an unserem bellicon-Workshop.“

Weiterer Ablauf

Zusätzlich zu den Praxisinhalten in den Workshops stellte die Firma Streetstepper einen technisch hoch entwickelten Stepper mit Pedalantrieb vor. Die Firma Ballance demonstrierte im Ausstellungsbereich ein interessantes Produkt zur Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule.



Probefahren mit dem Streetstepper

In der Mittagszeit konnten die Teilnehmer ein schmackhaftes Mittagessen genießen.



Leckeres Essen in der Kantine

Am Ende der Veranstaltung überreichte Ulrich Kuhnt der besonders wichtigen Unterstützerin Dr. Heike Streicher als Dank für ihre organisatorische und fachliche Begleitung einen Strauß Blumen. Danach trafen sich alle Teil-

nehmer im Foyer und bildeten einen wohltuenden Massagekreis.



Blumen für Heike Streicher

Fazit

Der neue Austragungsort in Leipzig hat seine Feuertaufe mit Bravour bestanden. Die Teilnehmer bewerteten im Feedbackbogen die Räumlichkeiten und die Organisation der Veranstaltung sehr positiv. Nun steht der Folgeveranstaltung im nächsten Jahr nichts mehr im Wege. Bitte notieren Sie sich schon jetzt in Ihrem Kalender den 10. März 2018. Dann findet der Expertenworkshop zum Tag der Rückengesundheit wieder in Leipzig statt.

Bilder: BdR/AGR



Kontakt

Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover
Forbacher Str. 14
30559 Hannover
kuhnt@ulrich-kuhnt.de
www.ulrich-kuhnt.de