

Neue Rückenschule nach KddR

-Beweglich bleiben-

Dieser praxisorientierte Kurs beinhaltet spezielle Stabilisations- und Aktivierungsübungen, die Sie mobil halten und Ihrem Rücken helfen wieder in Schwung zu kommen. Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden und klären über Verhaltensweisen auf, die eine Schmerzchronifizierung unterstützen. Dieser Rückenschulkurs ist informativ, kurzweilig und praxisnah.

Handlungsfeld:

- Bewegung

Präventionsprinzip:

„Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.“

Ziele der Maßnahme:

Leitziel:

- Förderung der Rückengesundheit
- Risikominderung einer Schmerzchronifizierung durch aktive Coping-Strategien

Kernziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (Kraftverbesserung, Ausdaueraktivierung, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung, Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit sowie Körperwahrnehmung)
- - Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (Stärkung der Selbstwirksamkeit sowie Sozialkompetenz, Aufbau eines aktiven Gesundheitsbewusstseins, Förderung einer positiven Stimmung)
- Verminderung von Risikofaktoren (Aufbau von Effektwissen zur Rückengesundheit sowie Rückenschmerz, Förderung und Motivation zu einem aktiven Lebensstils)
- Bewältigung psychosomatischer Beschwerden (Förderung der Entspannungsfähigkeit und Stresskompetenz, Entdramatisieren des unspezifischen Rückenschmerzes)
- Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten (Positive Bewegungserlebnisse bzw. Gefühle, Transfereffekt vom Gelernten zum Alltag, Aufbau einer Life-Time-Sportart)
- Motivation und Unterstützung zum Weitermachen (Perspektive und Angebote für Weiterführende Bewegungsprogramme schaffen, Aufbau eines regelmäßigen Heimtrainingsprogramms)