

Kursmanual

AOK – Rückenfit

Gesundheit in besten Händen

aok.de

Kursinformationsblatt

AOK – Rückenfit

Kriterien für die Individualprävention gemäß GKV-Leitfaden Prävention

Handlungsfeld:

Bewegung

Präventionsprinzip:

Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Beschreibung:

Unser Rücken mit seinen Muskeln und Bändern wird im Alltag in der Regel viel zu wenig gefordert. Dabei ist eine kräftige sowie dehnfähige Muskulatur der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisieren, aber auch stabilisieren können. Diese Übungen können auch gut zu Hause weitergeführt werden.

Zielgruppe:

Junge Erwachsene und Erwachsene mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen.

- 18 bis 49 Jahre
- 50 bis 69 Jahre

Ziele:

1. Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit), Stärkung der (Tiefen-)Muskulatur und Erhöhung der Beweglichkeit
2. Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung)
3. Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems)
4. Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes der Teilnehmer
5. Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität, Verbesserung des alltäglichen Bewegungsverhaltens
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung im Alltag)

Umfang und Dauer:

Das Kursangebot besteht aus 8 aufeinander aufbauende Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer

Inhalte:

- Module zur Verbesserung der physischen Ressourcen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit.
- Berücksichtigung zielgruppengemäßer Schwerpunktsetzungen, mit Hinweisen zur indikationsspezifischen Belastungsdosierung und Belastungsanpassung.
- Lockerungsübungen im Rahmen der genannten Module, sowie ein Modul zur Entspannung
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten bei der problemzentrierten Bewältigung spezifischer Gesundheitsprobleme
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Durchführung der Aktivitäten
- Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe
- Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben
- Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag, vermehrter regelmäßiger Bewegung im Alltag (z. B. Treppensteigen, Radfahren)
- Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag
- Unterstützung der Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten, z. B. in Sportvereine

Kurseinheit 1: Entlastungsübungen für den Rücken

Kurseinheit 2: Ausgleichsübungen und Sitzen

Kurseinheit 3: Ausgleichsübungen und Hebetraining

Kurseinheit 4: Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Kurseinheit 5: Rückenzirkel

Kurseinheit 6: Übungen mit dem Gymnastikband

Kurseinheit 7: Übungen mit dem Gymnastikball

Kurseinheit 8: Reflexion und Abschluss

Methoden:

- Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training
- Informationen über die Zielgruppe, insbesondere zu den speziellen Gesundheitsproblemen
- Informationen zu Barrieren, regelmäßige körperliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten
- zielgruppenangemessene Belastungsvorgaben
- Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung
- Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalen Erleben (z. B. durch Rhythmisierung, durch Einsatz von Geräten und Materialien, durch Gruppenaufgaben)

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste
- Gymnastikmatten, Karteikarten, Stifte, Pinnwand, Wirbelsäulen-Modell, Musik, Bürostuhl und Schreibtisch, Stuhl, Kasten, Stoppuhr,
- Jongliertücher, Gymnastikbänder, große Gymnastikbälle

Räumliche Voraussetzungen:

Die Raumgröße beträgt mind. 60 m² (5 m² pro Person)

Teilnehmerzahl:

Die Mindestteilnehmerzahl sollte bei 6 Personen liegen, die maximale Teilnehmerzahl sollte 15 Personen nicht überschreiten.

Anbieterqualifikation:

1. Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Bewegung, sofern sie im Rahmen einer Schulung in das durchzuführende Gesundheitssportprogramm speziell eingewiesen sind. Insbesondere:
 - Sportwissenschaftler/in (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor)
 - Krankengymnast/in, Physiotherapeut/in
 - Sport- und Gymnastiklehrer/in
 - Ärztin/Arzt.
 - Ergotherapeut/-in
 - Masseur/-in
2. Einweisung in das Kurskonzept „AOK – Rückenfit“

Stundenaufbau:

- 1) **Begrüßung:** Zu Beginn jeder Stunde erkundigt sich der KL nach dem Befinden der TN und bespricht mit ihnen ihre Erfahrungen mit Aktivitäten außerhalb des Kursgeschehens.
- 2) **Information:** Die TN erlangen in dieser Phase Wissenskompetenz, um im Anschluss an das Kursangebot ihr Training eigenverantwortlich unter gesundheitsspezifischen Aspekten planen und durchführen zu können oder weiterführende präventive Angebote zur langfristigen Gesunderhaltung zu finden.
- 3) **Einstimmung/Aufwärmen:** Vorbereitend auf den Stundenschwerpunkt werden in dieser Sequenz einfache Mobilisations-, Lockerungs- und Koordinationsübungen sowie Atemübungen durchgeführt.
- 4) **Schwerpunkt/Hauptteil:** Die TN erlernen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Beweglichkeit im Einklang mit der Atmung. Teilweise werden hierzu Kleingeräte eingesetzt.
- 5) **Ausklang/Cool-down:** Diese Sequenz beinhaltet Übungen zur Dehnung der Muskulatur, Entspannungsübungen sowie Übungen zur Achtsamkeitsschulung.
- 6) **Verabschiedung:** Der KL fragt erneut das Befinden der TN ab und gibt Anregungen zur Integration der erlernten Übungen in den Alltag.

Qualitätssicherung:

- Es werden Teilnehmerbefragungen durchgeführt.