

Kursinfo

AOK – Rückenschule

Handlungsfeld:

- Bewegungsgewohnheiten

Präventionsprinzip:

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

Zielgruppe:

- Versicherte mit speziellen Risiken in Bezug auf das Muskel-Skelett-System, das Herz-Kreislauf-System und die motorische Kontrolle sowie im metabolischen und im psychosomatischen Bereich, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen

Ziele:

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Anatomie des Menschen und Ursachen von Rückenbeschwerden kennen lernen
- Reflexionsfähigkeit und Körperbewusstsein entwickeln
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes
- Aufbau einer Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten
- Bewegungsverhalten beim Heben, Tragen und Bücken erleben und verbessern
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse durch den Aufbau von Netzwerken

Umfang und Dauer:

- Das Kursangebot besteht aus 8 Einheiten à 90 Minuten.

Anzahl Teilnehmende:

- Mindest-TN-Zahl 8 Personen, maximale TN-Zahl 14 Personen

Räumliche Voraussetzungen:

- Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen: ruhiger Raum mit mindestens 5 m² Platz pro TN.

Medien/Hilfsmittel:

- AOK-TN-Broschüre, TN-Liste, Teilnahmebescheinigungen, Gymnastikmatten, Stühle, Tennisball, WS-Modell, Flipchart, Stifte, Bierdeckel, Gymnastikbänder, Schwingstäbe, Seile, Gymnastikbälle

Anbieterqualifikation:

- Siehe GKV-Leitfaden Prävention, Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V, Kapitel 5.4 unter dem Handlungsfeld, das diesem Konzept entspricht
- Einweisung in das KL-Manual „AOK – Rückenschule“

Qualitätssicherung:

- TN-Fragebogen (Feedback)

Kurseinheit	Themen/Ziele
1	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Rückentraining • Sportmotorischer Test • Belastungssteuerung
2	<ul style="list-style-type: none"> • Haltungs- und Bewegungsverhalten zum Thema Sitzen • „SMARTE“ Ziele
3	<ul style="list-style-type: none"> • Stehen und Gehen • Wahrnehmungsübungen
4	<ul style="list-style-type: none"> • Heben, Tragen, Bücken • Basisübungen zur Kräftigung des Rumpfes
5	<ul style="list-style-type: none"> • Walking/sanftes Ausdauertraining
6	<ul style="list-style-type: none"> • Alltagsverhalten • Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule
7	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhang zwischen Stress und Rückenbeschwerden • Übungen mit dem Gymnastikball
8	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzbewältigungsstrategien • Wiederholung der Übungen aus vorangegangenen Kursstunden • Transfer des Trainings in den Alltag • Reflexion und Abschluss