

AOK – Rückenpower

Ein Kräftigungsprogramm

HANDLUNGSFELD	<ul style="list-style-type: none">▪ Bewegungsgewohnheiten
PRÄVENTIONSPRINZIP	<ul style="list-style-type: none">▪ Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
ZIELGRUPPE	<ul style="list-style-type: none">▪ Versicherte 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
ZIELE	<ul style="list-style-type: none">▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit)▪ Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung)▪ Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems)▪ Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen▪ Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität▪ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u. a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)
UMFANG UND DAUER	<ul style="list-style-type: none">▪ Der Kurs umfasst 10 Einheiten von jeweils 60 Minuten Dauer
TEILNEHMERZAHL	<ul style="list-style-type: none">▪ Maximal 15 Teilnehmer
RÄUMLICHE VORAUSSETZUNGEN	<ul style="list-style-type: none">▪ Der Raum ist der Maßnahme und Gruppengröße anzupassen
MEDIEN/HILFSMITTEL	<ul style="list-style-type: none">▪ TN-Unterlagen▪ Matten, Stühle, Therabänder, Tennisbälle, Schwingstäbe, Gymnastikbälle
ANBIETER-QUALIFIKATION	<ul style="list-style-type: none">▪ 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 – Rückenpower Ein Kräftigungsprogramm“
QUALITÄTSSICHERUNG	<ul style="list-style-type: none">▪ TN-Fragebogen (Feedback)

KURSEINHEIT	THEMEN / ZIELE
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kennenlernen, Erste Übungen“ ▪ Erläuterung zum Aufbau der Wirbelsäule ▪ Ganzkörperübungen (nach dem Vorbild der neuen Rückenschule der KddR)
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Segmentale Stabilisation“ ▪ Erläuterung der segmentalen Stabilisation ▪ Übungen zur Stabilisierung der Wirbelsäule
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung der Lendenwirbelsäule“ ▪ Erläuterung zur Lendenwirbelsäule ▪ Übungen zur Kräftigung der Lendenwirbelsäule
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung mit dem Theraband“ ▪ Erläuterung zu Einsatzmöglichkeiten und Handhabung des Therabands ▪ Übungen mit dem Theraband
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung und Mobilisation der Brustwirbelsäule“ ▪ Erläuterung zu Brustwirbelsäule ▪ Übungen zur Kräftigung der Brustwirbelsäule
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Stabilisation mit dem Schwingstab“ ▪ Erläuterung zu Einsatzmöglichkeiten und Handhabung des Schwingstabs ▪ Übungen mit dem Schwingstab (Tiefenmuskulatur, Koordination)
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kräftigung und Stabilisation der Halswirbelsäule“ ▪ Erläuterung zur Halswirbelsäule ▪ Übungen zur Stabilisation und Kräftigung der halsumgreifenden Muskulatur
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Partnerübungen zur Rückenkräftigung“ ▪ Trainingsplan für Zuhause ▪ Gruppen- und Partnerübungen (Kräftigung)
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Ganzkörperübungen mit dem Gymnastikball“ ▪ Wiederholung aus KE 2: Erläuterung der segmentalen Stabilisation ▪ Übungen zur segmentalen Stabilisation mit dem Gymnastikball nach „Klein-Vogelbach“
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ „Kurs reflektieren, Fragen beantworten, Übungen wiederholen“ ▪ Fragen und Wünsche der Teilnehmer ▪ Wiederholung von Übungen, bei denen Fragen zur Ausführung entstanden sind