Modul ST 5: Fortsetzung

Medien	• **MST 8–MST 10** • Folien mit wesentlichen Positivbotschaften: **MST 11** • Teilnehmerkarten mit entsprechenden Informationen (hier primär Positivbotschaften!) • Broschüre „Locker bleiben“ • „Das Rückenbuch“ [Nilges 2000]
Verknüpfung	Alle ST-Module

6.1.1 Vorbemerkungen Module ST 6–ST 9

Die Teilnehmer einer Interventionsmaßnahme sollen den Sinn von körperlicher Aktivität bzw. der Verbesserung von körperlicher Fitness für den Rücken verstehen. Dazu ist die Vermittlung von Hintergrundwissen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und der sie umgebenden Muskulatur notwendig.

Im Fokus der Aufmerksamkeit steht dabei die positive Darstellung der faszinierenden Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule und der stabilisierenden und bewegenden Funktion der Muskulatur.

Die Darstellungen sollen vor allem deutlich machen, dass Wirbelsäule und Rücken in erster Linie Bewegungsfunktionen erfüllen und für Bewegung gemacht sind. Um ein Verständnis für diese Zusammenhänge zu erzielen, ist eine didaktisch nachvollziehbare und einfach verständliche Vermittlung folgender Bausteine notwendig:

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Rolle der Muskulatur für Stabilisation, Haltung und Bewegung des Rückens
- Bandscheibe – „Ernährung“ und Bewegung
- Bewegung fördert allgemein die Körperfunktion (Durchblutung, Stoffwechsel, „Ernährung“)

Modul ST 6: Subjektive Theorien

Einstellung und Verhalten	
Ziel I.a: Beeinflussung rückenschmerzbezogener subjektiver Theorien	
Subjektive Theorien – Modul ST 6	
Modulziel	Vermittlung von Wissen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule bzw. des Rückens
Inhalt	Einfach verständliche Basisinformationen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
Methode	Wissensvermittlung durch den Kursleiter, Erarbeitung der Inhalte in der Gruppe
Hinweise zur Durchführung	Zur Darstellung eignet sich die Nutzung von vereinfachten anatomischen Abbildungen sowie eines beweglichen Wirbelsäulenmodells. Es empfiehlt sich im Sinne eines induktiven Vorgehens die Einbindung der Teilnehmer in den Vermittlungsprozess. Dies kann z.B. durch einfache Fragestellungen geschehen, die dann am Beispiel der Materialien gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet bzw. beantwortet werden. Erläutert werden können:

Modul ST 6: Fortsetzung

Hinweise zur Durchführung	• Aufbau der Wirbelsäule aus Wirbeln und Bandscheiben, Wirbelkörper mit Dorn- und Querfortsätzen, Einteilung in Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule, unterschiedliche Dicke und Funktion der Wirbel in den einzelnen WS-Abschnitten – Warum sind Wirbel und Bandscheibe der HWS kleiner als die Wirbel der LWS? – Wo ist vorne, wo hinten am Wirbelsäulenmodell? Woran können wir dies erkennen? Welche Teile der WS können wir an uns tasten? (Dornfortsätze, Beckenkamm, oberer vorderer Darmbeinstachel) – Welche Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule kennen Sie? → alle Bewegungen können am Modell dargestellt und direkt praktisch nachvollzogen werden • Gelenkfunktionen der Wirbelsäule – Wodurch kommen die Bewegungsmöglichkeiten der WS zustande? – In welche Richtung können die Gelenke sich bewegen? Für die Erarbeitung der o.g. Aspekte empfiehlt sich jeweils direkt das praktische Nachvollziehen im Sinne von kleinen Bewegungspausen, bei denen die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten der WS direkt nachvollzogen werden können. Der Fokus liegt dabei auf der Aufmerksamkeitslenkung zu Bewegungswahrnehmung, Wirbelsäulenhaltung und der Verbalisierung von Assoziationen (z.B. aufgerichtet = aktiviert, s. Modul EKA 3).
Dauer	Ca. 10–20 min
Medien	• Folien mit Abbildungen: **MST 12–MST 15** • Wirbelsäulenmodell • Teilnehmerkarten mit entsprechenden Informationen
Verknüpfung	Alle ST-Module

Modul ST 7: Subjektive Theorien

Einstellung und Verhalten	
Ziel I.a: Beeinflussung rückenschmerzbezogener subjektiver Theorien	
Subjektive Theorien – Modul ST 7	
Modulziel	Vermittlung von Wissen zur Rolle der Muskulatur für Stabilisation, Haltung und Bewegung des Rückens
Inhalt	Einfach verständliche Informationen zur muskulären Verspannung der Wirbelsäule und zur Funktion der verschiedenen Muskelgruppen etc.
Methode	Wissensvermittlung durch den Kursleiter, Erarbeitung der Inhalte in der Gruppe
Hinweise zur Durchführung	Die Muskulatur bewegt und stützt die Wirbelsäule. Wesentliche Aufgabe der Muskulatur ist es, die Wirbelsäule bei Bewegungen und Belastungen zu stabilisieren. Diese Funktionen sollen die Teilnehmer kennenlernen, an Beispielen bewusst erleben und lernen, die muskulären Stabilisationsfunktionen gezielt einzusetzen: • Darstellung/Erarbeitung von Lokalisation und Funktion der Rumpfmuskulatur – Schematische Darstellung von Lage und Funktion: lange Rückenstrecker, kurze tiefe Rückenmuskulatur, gerade, schräge, quere Bauchmuskulatur mithilfe von Abbildungen und Modell