



Konföderation der  
deutschen Rückenschulen

# Trennschärfe

Stand 16.01.2006

---

**Konföderation der deutschen Rückenschulen**

c/o BdR e.V. Geschäftsstelle · Postfach 1124 · 30011 Hannover

Tel. 05 11 / 350 27 30 · Fax 05 11 / 350 58 66

## Trennschärfe

### Präambel

Die präventive Rückenschule wendet sich an alle Menschen. Grundlage ist der bio-psycho-soziale Ansatz. Ausgeschlossen sind Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen.

Das nachstehende Instrumentarium dient als Hilfestellung, die geeigneten Zielgruppen zu erreichen.

Darüber hinaus sollen mit Hilfe der Trennschärfe behandlungsbedürftige Personen einer gezielten ärztlichen Beurteilung zugeführt werden. In diesem Zusammenhang kommt der Indikationsfragebogen zum Einsatz.

## 1 Indikation der Präventiven Rückenschule

### 1.1 Personen mit bewegungsarmen Lebensstil und nachfolgenden Risikofaktoren bzw. Voraussetzungen

- dauerhafter Bewegungs- und Trainingsmangel<sup>1)</sup>
- Dekonditionierungssymptome (Kraft, Ausdauer)<sup>1)</sup>
- Koordinationsschwächen
- muskuläre Insuffizienzen und nachfolgende Haltungsschwächen
- Rückenschule als ergänzende Maßnahme für Personen mit Haltungsschäden

### 1.2 Personen mit bewegungsarmen Lebensstil und nachfolgenden Risikofaktoren bzw. Voraussetzungen

- repetitives (schweres) Heben-Tragen-Absetzen-Ziehen<sup>1)</sup>
- Vibrationen<sup>1)</sup>
- wiederkehrende und langanhaltende monotone Körperhaltungen (z. B. Sitzen, Stehen)
- Zwangshaltungen<sup>1)</sup>
- sich ständig wiederholende (stereotype) Bewegungsmuster<sup>1)</sup>
- Personen mit besonders erhöhter körperlicher Beanspruchung (z. B. Pflegeberufe, Bauhandwerk, Montage/Akkord, Stahlwerker, Straßenwerker, metallverarbeitendes Gewerbe)<sup>1)</sup>
- Personen mit erkennbarem Missverhältnis zwischen körperlicher Belastungsfähigkeit und Beanspruchbarkeit
- Nikotinmissbrauch<sup>1)</sup>
- Personen in ungünstigem klimatischen Arbeitsmilieu (z.B. Metzger, Küchenpersonal, Hoch-, Tief- und Straßenbau, Montage)

### 1.3 Personen mit (arbeits-)psychologischen und psycho-sozialen Risikofaktoren

- Erhöhte psychische Stressbelastung<sup>1)</sup>
- erkennbares Missverhältnis zwischen psychischer/seelischer Belastungsfähigkeit und Beanspruchbarkeit
- Depression & Angstzustände<sup>1)</sup>
- Furcht- Vermeidungsdenken; passive Coping- Strategien & Störung der Schmerzwahrnehmung<sup>1)</sup>
- fehlende psycho-soziale Unterstützung<sup>1)</sup>
- Mobbingopfer<sup>1)</sup>
- Lebenskrisen (z.B. Arbeitslosigkeit, Todesfall, Finanzprobleme, Trennung)<sup>1)</sup>
- soziale, schicht- und bildungsspezifische Problemstellungen<sup>1)</sup>
- sexuelle & körperliche Missbrauchsoffer<sup>1)</sup>

### 1.4 Personen mit erlebten Schmerzepisoden

- nach erstmalig aufgetretenem Rückenschmerz
- (ver-)spannungsbedingte Muskel-, Gelenk- und/oder Rückenbeschwerden

<sup>1)</sup> evidenzbasiert

## 2 Absolute Kontraindikationen der präventiven Rückenschule

Personen mit nachfolgender klinischer Problematik werden zunächst nicht in die präventive Rückenschule aufgenommen!

### 2.1 Orthopädische-traumatologische-rheumatologische-neurologische Problemstellungen

- Protusio, Prolaps sowie Zustand nach Bandscheiben-Op mit akuten neurologischen Ausfallerscheinungen
- Postoperative Phase nach Bandscheiben-Op bis zu 8/9 Wochen bei komplikationslosem Verlauf
- akute entzündliche Prozesse/Schmerzen, Tumore an der WS, nicht verheilte WK-frakturen
- akute Erkrankungen, Fieber
- Personen, die nicht in der Lage sind, mindestens 30 Minuten aktiv an den Bewegungsprozessen der Rückenschule (Sitzen, Stehen, Liegen und Bewegen) ohne Beschwerdeverschlechterung teil zu nehmen
- schwere depressive Verstimmungen
- akuter Schmerz (Ruhe-, Bewegungs-, Nachtschmerz (entstehend nach Intervention))

### 2.2 Internistisch-kardiologische Problemstellungen

- Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen nach ärztlichem Ausschluss