



15. März 2008

# Dortmunder Deklaration

## **Dortmunder Deklaration über die Chancen und Vorteile der Neuen Rückenschule, die gemeinsame Erklärung der Teilnehmer des Expertenworkshops vom 15. März 2008:**

Welchen Nutzen ziehen die Menschen aus der Neuen Rückenschule?  
Die Menschen lernen selbstbewusst und angemessen mit auftretenden Schmerzen umzugehen. Das Problemfeld Rückenschmerz wird so nicht mehr katastrophisiert und die Teilnehmer wissen um die Bedeutung körperlicher Aktivität. Sie erkennen, dass Ruhe und Schonung dem Rücken eher schaden als nutzen. Diese veränderte Einstellung zum Schmerz wird erreicht durch Wissensvermittlung über das Phänomen „Schmerzgedächtnis, auch der Entstehungsmechanismen der Schmerzchronifizierung. Die Verbesserung der Selbstwirksamkeit und der starke Glaube an den Erfolg, sowie eine positive Lebenseinstellung helfen, angemessen mit Rückenleiden umzugehen. Die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität ist längst erkannt, die Vermittlung von Freude an Bewegung ist jedoch ein weiterer Schritt, dies zu vermitteln. Methoden zur Steigerung des Selbstbewusstseins sind wirksame Bestandteile des Programms.

Statt Abhängigkeit und Angst vor Schmerz erhalten die Teilnehmer Handlungskompetenz beim Umgang mit Rückenschmerzen zum selbst bestimmten Handeln. Verbessern der Selbststeuerung der Aktivität





durch Protokolle gehören ebenso zu den Zielen wie die positive Veränderung der mentalen Stärke. Durch ressourcenorientierte Umstellung der ergonomischen Verhältnisse wird das Wohlbefinden im

Freizeit- und Berufsalltag gesteigert. Aber auch arbeitsplatz-bezogene Organisation und vermehrtes Nutzen von Gesundheitsnetzwerken sind Bausteine zur langfristigen Umsetzung der Gesundheitsziele.

Die Gebote der klassischen Rückenschule zur „richtigen Körperhaltung“ werden ersetzt durch Handlungskompetenz für ein bewegteres Alltagsverhalten mit folgenden beispielhaften Botschaften:

„Die beste Sitzposition ist Deine Nächste!“ oder „Aufrecht sitzen? Nicht immer, aber immer öfter“. So wird die Wirbelsäulenfunktion sowohl hinsichtlich der Haltung und der Beweglichkeit ganz normal im Alltag gesteigert. Grundlage für die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit sind Techniken der Körperwahrnehmung und Koordination. Die Menschen erhalten die Fähigkeit zur individuellen Zusammenstellung eines Bewegungsprogramms und zur Selbstregulierung des Trainingspensums. Durch die regelmäßige körperliche Aktivität steigert sich die allgemeine Belastbarkeit des Menschen und eine verständliche Wissensvermittlung erweitert insgesamt die Rückenkompetenz.

Die langfristige Bindung an gesundheitsportliche Aktivität steht im Vordergrund. Die Aussage des deutschen Philosophen A. Schopenhauer **„Gesundheit ist ein Weg, der erst entsteht, wenn man ihn geht“** trifft die Zielsetzung der Neuen Rückenschule auf den Punkt: Der Kursleiter zeigt den Menschen einen Weg, der den Teilnehmer dazu befähigt, diesen nach Kursende eigenverantwortlich weiter zu verfolgen





Es wird eine starke Überzeugung von der relativ hohen Belastbarkeit des eigenen Körpers und insbesondere der Wirbelsäule vermittelt. Die Verbesserung des Glaubens an die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten führt zu nachhaltigem Steigern der Eigenverantwortung.

### **Welche Verhaltensweisen fördern diese psychosozialen Ressourcen?**

*Verbessern des Umgangs mit Barrieren beim Einhalten der regelmäßigen körperlichen Aktivität*

*Verbessern der Strategien zur Stressvermeidung und Stressbewältigung*

*Verbessern der Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Freizeit- und Berufsalltag*

*Angemessenes Aufstellen von erreichbaren Zielen*

*Sensibilisieren für ein besseres Zeitmanagements im Freizeit- und Berufsalltag*

*Sensibilisieren für den Aufbau und Erhalt sozialer Beziehungen*

*Stärkere Nutzung von gesundheitsförderlichen Bildungs- oder Schulungsangeboten, wie z. B. Ernährungsberatung, Suchtberatung oder Stressbewältigung*





Die Neue Rückenschule zielt auf die langfristige Balance zwischen Freude und Pflicht. Besondere Beachtung findet bei diesem Prozess die Verdeutlichung des ganzheitlichen Ansatzes von der Einheit „Körper, Geist und Seele“.

**Fazit:** Der bio-psycho-soziale Ansatz der Neuen Rückenschule ändert die Sichtweise der Teilnehmer zum Rückenschmerz und befähigt sie, einen aktiven, rückenfreundlichen Lebensstil zu führen. Das Kursprogramm beinhaltet sowohl verhaltens- und verhältnispräventive

Aspekte mit biopsychosozialem Ansatz. Pädagogisch-psychologische Vermittlungsstrategien fördern die Eigenverantwortlichkeit und die Fähigkeit zum selbstwirksamen Handeln. Damit leistet die Neue Rückenschule einen wichtigen Beitrag zu mehr Rückengesundheit!

### **Kurz zusammengefasst:**

*Die Neue Rückenschule verbessert die Bewältigungsstrategien bei Rückenschmerzen.*

*Die Neue Rückenschule verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit.*

*Die Neue Rückenschule stärkt die psychosozialen Ressourcen.*

