



## Orthopädischer Rückenschulleiter für Erwachsene

Die neue Ausbildung nach Dr. Brügger

### Kursinhalte

#### Theorie >

Das Rückenschulleiterseminar vermittelt einen Überblick zum Thema „Funktionelle Haltungs- und Bewegungsprobleme“ - basierend auf den wissenschaftlichen Arbeiten von Dr. Brügger.

Ein grundlegender Baustein des Brüggerischen Denkens und der modernen Rückenschule ist die Erkenntnis, dass der Ort des Schmerzes nicht gleich mit dem entsprechenden Schmerzsyndrom gleichzusetzen ist.

#### Nachhaltigkeit >

In der Ausbildung werden die Bereiche präventive und rehabilitative Rückenschule umfassend erarbeitet und die Kernziele nach dem Leitfaden der Prävention der GKV 2010 präsentiert:

Stärkung physischer und psycho-sozialer Gesundheitsressourcen•

Verminderung von Risikofaktoren•

Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindungs-  
zuständen

Aufbau und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität•

Verbesserung der Bewegungsverhältnisse•

Aufbau und Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität•

#### Struktur >

Weitere Seminarblöcke befassen sich mit dem Themen Planung, Aufbau, Organisation, Finanzierung und Vermarktung. Sie betrachten die Rückenschule aus der Sicht des „Unternehmers“ und zeigen z.B. was es nach dem Seminar in der „Aufbauphase“ zu beachten gilt. Der Marketingblock bietet zahlreiche Tipps für den unternehmerischen Erfolg der Rückenschule.

## Seminarablauf

### 1. Allgemeine Grundlagen zur Rückenschule

- Einführung in die Rückenschule nach Dr. Brügger
- Geschichte der Bewegungs- und Haltungsschulung
- Zielsetzungen und Inhalte Rückenschule nach dem GKV-Leitfaden 2010
- Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit der Rückenschule und die Konsequenzen für den didaktisch-methodischen Aufbau von präventiven Rückenschulen
- Kernziele des Gesundheitssportes
- Rückenschule im Aufgabenfeld der Prävention und Rehabilitation

### 2. Einführung in das Funktionelle Verständnis

- von Haltungs- und Bewegungsproblemen nach den Wissenschaftlichen Erkenntnissen von Dr. Brügger:
- Funktionsschmerzen aus der Sichtweise der Funktionskrankheiten des Bewegungsapparates nach Dr. Brügger
- Phänomen Schmerz
- Neurophysiologische und Pathophysiologische Grundlagen zum Verständnis der Steuerung und Kontrolle der Bewegung
- Der nozizeptive-somatotische Blockierungseffekt NSB als reflektorischer Schutzmechanismus.
- Ursache - Folgekette im Rahmen der Schmerzreaktion
- Die Muskelkettensysteme und deren klinisch/therapeutische Betrachtung an dem 3 Zahnradmodell

### 3. Allgemeine Grundlagen zum Rückenschmerz als bio-psycho-soziales Problem

- Epidemiologie
- Erklärungsmodelle von Rückenschmerzen
- Biologische Aspekt
- Somatische Ursachen
- Psychosoziale Aspekte des Rückenschmerzes

### 4. Planung, Durchführung und Evaluation eines Rückenschulprogramms

auf der Basis der 7 bzw. 10 Lernschritte der Brüggerrückenschule:

- Didaktische und methodische Grundlagen zur Gestaltung einer Rückenschule
- Funktionelles Training der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur
- Dekontraktionstechniken (Dehntechniken) und Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination
- Körperwahrnehmung
- Entspannung und Stressmanagement
- Kleine Spiele/Spielformen und ADL-Parcour
- Vorstellung von Life-time-Sportarten



Längenhardstr. 10  
79104 Freiburg

Tel. +49 (0)761 76 76 89-0  
Fax +49 (0)761 76 76 89-9

[info@pro-life-fortbildungen.de](mailto:info@pro-life-fortbildungen.de)  
[www.pro-life-fortbildungen.de](http://www.pro-life-fortbildungen.de)

## 5. Verhältnisprävention Grundlagen der Ergonomie

## 6. Aufbau, Organisation und Finanzierung einer Rückenschule & Marketingplan

## 7. Richtige Ernährung

## 8. Moderne Präsentationsstrategie

## 9. Qualitätssicherung und Evaluation

## 10. Prüfung

- Schriftlicher und praktischer Test

## Zertifikat

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhält jeder Teilnehmer ein Rückenschulzertifikat für die präventive und rehabilitative Rückenschule nach Dr. Brügger, welches von den Kassen als rehabilitative und präventive Rückenschule nach § 20 und § 43 SGB V anerkannt wird, d.h. direkt nach Abschluss des Kurses können als Rückenschultrainer für Rückenschulpräventionsgruppen in eigener Praxis oder bei den Krankenkassen, den Volkshochschulen oder anderen Institutionen Kurse gegeben werden.

## Hinweise

Der Orth. Rückenschulleiter ist qualifiziert zur Teilnahme an der Brüggertherapieausbildung. Hierfür erhält jeder Teilnehmer eine Bescheinung, die den direkten Einstieg in die Funktionelle Schmerztherapieausbildung nach Dr. Brügger ermöglicht.