



## Neurophysiologisches Personaltraining für Rückenpatienten nach Dr. Brügger/Placht

### Orthopädisches Rückencoaching für Erwachsene

#### Kompaktkurs „Die neue Ausbildung in 3 Tagen“

## Kursinhalte

### Theorie >

Das neurophysiologische Personaltraining für Rückenpatienten nach Dr. Brügger/Placht 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 Deutschen Krankenkassen 2014 präsentiert:

- Stärkung physischer und psycho-sozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missempfindungszuständen
- 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 das Rückencoaching 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 / Personaltraining

- Einführung in die Rückenschule nach Dr. Brügger
- Geschichte der Bewegungs- und Haltungsschulung
- Zielsetzungen und Inhalte Rückenschule/ Personaltraining nach dem Deutschen Krankenkassenleitfaden 2014
- Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit der Rückenschule und die Konsequenzen für den didaktisch-methodischen Aufbau von präventiven und rehabilitativen Rückenschulen/Personaltraining
- 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 10 Lernschritte des Rückenschulprogramms

- Rücken-Check up
- Didaktische und methodische Grundlagen zur Gestaltung eines neurophysiologischen Rückentrainings
- Funktionelles Training der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur
- Dekontraktionstechniken (Dehnstechniken) und Training der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination
- Körperwahrnehmung
- Entspannung und Stressmanagement



**pro** *Life*  
Seminar-Institut / Wolfgang Placht  
Längenhardstr. 10  
79104 Freiburg  
Tel. +49 (0)761 76 76 89-0  
info@pro-life-fortbildungen.de  
www.pro-life-fortbildungen.de

## Lizenz

Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhält jeder Teilnehmer eine Rückenschullizenz für die Orthopädische Rückenschule/Personaltrainings nach Dr. Brügger als präventive und rehabilitative Rückenschule.

Das bedeutet: Direkt nach Abschluss des Kurses können als Rückenschultrainer für Rückenschulprävention 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 Funktionellen Schmerztherapie Ausbildung nach Dr. Brügger/Placht. Hierfür erhält jede/r Teilnehmer/in eine Bescheinigung, die den direkten Einstieg in die Funktionelle Schmerztherapieausbildung nach Dr. Brügger ermöglicht.