

Die Neue Rückenschule

Das Praxisbuch

Von Hans-Dieter Kempf (Hrsg.)

Springer Medizin Verlag, 1. Auflage, Heidelberg 2010; gebunden; 300 Seiten, 254 farbige Abbildungen; mit Zusatzmaterialien auf CD; Euro: 39,95; ISBN: 978-3-540-89536-7.

Neben dem Herausgeber haben weitere zehn Kenner der neuen Rückenschule zu dem Band beigetragen. Der Inhalt des Bandes fußt auf der Konzeption der sog. »Neuen Rückenschule«, also den Leitlinien der Konföderation der Deutschen Rückenschulen von 2006.

Die neu formulierten Ziele und Inhalte der Rückenschule werden praxisbezogen aufbereitet. Das Buch soll dem Rückenschullehrer alle Informationen geben, die für Vorbereitung und Durchführung von Rückenschulkursen auf der Basis der neuen Rückenschule benötigt werden. Im Vordergrund steht die präventiv ausgerichtete Rückenschule mit ihren umfangreichen vielfältigen Elementen zur Prävention von Rückenschmerzen. Die Mehrzahl der aufgezeigten Optionen eignet sich aber ebenso für Zielgruppen mit bereits vorhandenen Problemen des Haltungs- und Bewegungsapparates. Auf der dem Band beiliegenden CD sind unter anderem Folien und Karten als Vorlagen für visualisierende Unterrichtsmittel enthalten.

Bei aller Praxisorientierung kommt die theoretische und wissenschaftliche Untermauerung der dargestellten Maßnahmen nicht zu kurz. Der Band ist in 15 Kapitel gegliedert und schließt mit einem Literaturverzeichnis und einem Sachverzeichnis.

Die Kapitel gliedern sich wie folgt: Die Rückenschule – Aufbau, Organisation und Finanzierung eines Rückenschulkurses – Prinzipien zur Konzeption und Durchführung eines Rückenschulkurses/Didaktisch-methodische Aspekte – Der Rückenschullehrer als kompetenter Berater, Moderator und Vorbild – Die Rückenschule als mehrstufiges modulares Kursmodell/ Inhaltliche Planung des Rückenschulkurses – Praxisbausteine – Körperwahrnehmung und Körpererfahrung – Training der motorischen Grundeigenschaften – Entspannungs- und Stressmanagement – Kleine Spiele und Bewegungsspiele – Strategien der Schmerzbewältigung aus medizinischer und psychologischer Perspektive – Verhältnisprävention und Verhaltensprävention – Life-Time-Sportarten in der Neuen Rückenschule – Gruppen- und Einzelgespräche-Kommunikation – Qualitätssicherung und Evaluation. 