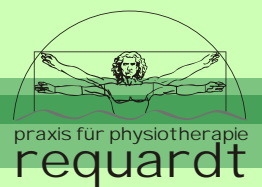


Einsteiger-Kurs  
Rückenschule Requardt



## Rückenschule Requardt

Wir freuen uns, Sie herzlich in der Rückenschule Requardt begrüßen zu dürfen. Die Entscheidung diesen Kurs zu besuchen, wird ihr Körper Ihnen danken. Ihre Krankenkasse dankt es Ihnen auch. Sie weiß schon lange wie wichtig Präventionsmaßnahmen sind und bezuschusst die Rückenschule i. d. R. mit 85% der Kursgebühr.

Rückenschmerzen, die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland, zu lindern oder zu verhindern ist sicher Ziel der Rückenschule, doch vor allem sollen Sie persönlich viel Spaß am Kurs haben und langfristig Ihr Bewußtsein zu Ihrem Körper und ganz besonders zu Ihrem Rücken ändern.

In der Gruppe trainiert man besonders motiviert. Das freundliche Team der Praxis für Physiotherapie Requardt begleitet Sie kompetent an den 10 Kurs-Terminen und wenn Sie wollen auch danach, im Fortgeschrittenen-Kurs der Rückenschule Requardt.

## Infos für die Teilnehmer

### Was benötigen Sie für den Kurs?

- bequeme Kleidung
- feste, saubere Schuhe
- ein großes Handtuch
- PET-Flasche Wasser, Apfelschorle, o. ä.
- viel gute Laune und Spaß am gemeinsamen Training



### Was gibt es noch zu sagen?

- Umkleiden können Sie sich in den Therapieräumen der Praxis
- Die Möglichkeit nach dem Training bei uns zu duschen besteht
- Sie können auch Ihr trockenes Handtuch und/oder Ihre Trainingsschuhe hier lagern (Keine Haftung bei Diebstahl)
- Falls Sie mal erkältet sind, nehmen Sie bitte Rücksicht auf andere Kursteilnehmer und kurieren Sie sich zuhause aus

Wir freuen uns auf Sie - Ihr Praxis-Team

**Lesen Sie einen Artikel aus der "Brake Aktuell" zum Thema Rückenschule und Sie erfahren, warum Sie noch mal zur Schule gehen sollten...**

## Rückenschule - aufrecht durch den Tag

Rückenschmerzen gibt es schon so lange der Mensch aufrecht gehen kann. Im Mittelalter wurden diese Schmerzen mit Zauber und Magie in Verbindung gebracht daher stammt der Name „Hexenschuss“.

Rückenschmerzen sind zwar nicht neu, aber heute mehr denn je verbreitet, besonders in den westlichen Industrienationen. Fast jeder dritte Deutsche leidet unter Beschwerden im Rückenbereich. Die Zahlen sind alarmierend. Doch woher stammen die Beschwerden, wie können wir diesen begegnen und was können wir präventiv tun? Antworten auf diese Fragen finden wir in der Rückenschule Requardt. Physiotherapeutin Nadine Moser von der Praxis Requardt faßt zusammen: „Als Rückenschule werden Kurse bezeichnet, die Übungen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen vermitteln in Theorie und Praxis. Ziel ist es, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und die Wirbelsäule zu entlasten. Neben den Übungen wird auch das Bewußtsein für eine rückschonende Haltung im Alltag gefördert.“

Um die Ursachen zu ergründen, muß man zunächst den Aufbau unserer Wirbelsäule kennen. Sie besteht aus 30 Wirbelkörpern, verbunden durch Bänder, Sehnen und Muskeln. Der bewegliche Teil besteht aus 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel und bildet eine (von der Seite betrachtet) S-förmige Säule. Deutlich tastbar sind die Dornfortsätze, die mit bloßem Auge im Rückenverlauf zu sehen sind. Die Wirbelsäule kann sich nach vorne und hinten krümmen und in Verbindung mit den halbflüssigen Bandscheiben werden von oben wirkende Kräfte abgefangen. Die Bandscheiben wirken zum einen wie ein „Stoßdämpfer“ und andererseits wie ein „Gelenk“. Nährstoffe, die den Wirbelkörpern durch die täglichen Belastungen entzogen werden, kann der Körper nachts, im Liegen, wieder auffüllen. Ein guter Schlaf ist deshalb sehr wichtig.

Trainierte Rückenmuskeln halten unsere Wirbelsäule normalerweise gerade. Bei zu schwacher Muskulatur entstehen Fehlstellungen. Darüber hinaus werden gerade bei Bewegungsmangel die stabilisierenden Bänder schwach und instabil. Kopf- und Nackenschmerzen, Blockaden oder ein Bandscheibenvorfall sind nicht selten die Folge. Gezieltes Muskeltraining beugt vor und kann auch chronische Rückenschmerzen lindern.

Doch verkümmerte Muskeln sind nicht allein Auslöser von Schmerzen. Häufig läßt eine falsche Bewegung, ein verkehrtes Heben bei gleichzeitiger Drehung oder ein zu tiefes Bücken die Beschwerden erstmals auftreten. Verantwortlich kann auch Fehlverhalten im Alltag, Freizeit oder am Arbeitsplatz sein. Rückenschullehrerin Nadine Moser: „Es gibt viele Gründe: Bewegungsmangel, falsches Schuhwerk, schlechter Schlaf, falsches Sitzen oder Streß.“



Was lernen wir also in der Rückenschule? Eine Schulstunde in der Praxis Requardt beginnt mit Aufwärmen; danach werden Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates gemacht. Nach dem Abwärmen und Entspannen wird gedehnt und anschließend Theorie gebüffelt. In erster Linie soll eine Verhaltensänderung im Alltag erwirkt und Handlungskompetenzen vermittelt werden.

Welche Ratschläge nimmt der Teilnehmer mit nach Hause? Physiotherapeutin Nadine Moser gibt konkrete Beispiele: „Sitzen Sie möglichst wenig. Lockern Sie beim Sitzen Ihre Muskeln und stehen Sie so oft wie möglich auf. Wechseln Sie beim Stehen das Standbein. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Achten Sie auf die empfohlene Arbeitshöhe im Büro, ebenso wie in der Küche. Und vor allem bewegen Sie sich viel. Besonders rückschonend ist Training im Wasser. Nordic Walking z.B. ist schonender als Joggen und effektiver als Wandern. Vermeiden Sie Streß.“

Wenn Sie die entsprechende Motivation mitbringen und die Hinweise beachten, wird Ihr Rücken Sie belohnen. Die Krankenkassen tun dies ohnehin und unterstützen Präventionsmaßnahmen wie Rückenschule großzügig. Die Kursgebühren werden meist zum Großteil erstattet, denn ein gesunder Rücken zahlt sich auf Dauer eben aus.

## Dehnungen der Beine

### ① Dehnung der Waden:

Schrittposition; Hüfte nach vorne schieben bis ein Dehnreiz in der Wade zu spüren ist; Ferse bleibt am Boden; Knie bleibt gestreckt.



### ② Dehnung der Beine:

Stellen Sie sich hin, grätschen Sie die Beine; ein Bein leicht beugen; Oberkörper leicht auf die andere Seite verlagern, bis ein Dehnreiz auf der Innenseite des Oberschenkels zu spüren ist.



### ③ Dehnung der Oberschenkel und Gesäß:

Ein Bein nach vorne strecken, auf die Ferse setzen; Fußspitze ranziehen; das Standbein ist leicht gebeugt. Mit geradem Rücken nach vorne beugen, bis ein Dehnreiz im hinteren Oberschenkel, evtl. Knie-/Wadenbereich, zu spüren ist.



### ④ Dehnung der Oberschenkel:

Stand auf einem Bein; anderes Bein im Knie beugen; mit der Hand am unteren Unterschenkel die Ferse zum Po ziehen; Knie bleiben zusammen; Becken aufrichten (=unterer Rücken ist flach), bis ein Dehnreiz im oberen Oberschenkel zu spüren ist.



## Ursachen für Rückenprobleme

### Zu schwache Rumpfmuskeln

Bauch- und Rückenmuskeln sind untrainiert

### Krankhafte Muskellängen

Bauch- und Brustmuskulatur ist verkürzt;  
Rücken- und Schulterblattmuskeln sind überdehnt

verkürzte Muskeln von Bein- und Hüftmuskeln, die über das Becken die Wirbelsäulenstellung beeinflussen und belasten

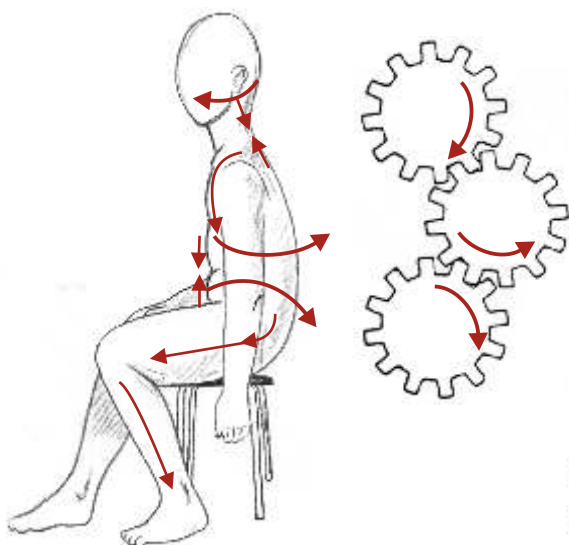
Neben der zu schwachen Muskulatur ist auch langes bzw. falsches Sitzen die Hauptursache für Rückenschmerzen.

### Wussten Sie schon ? Ursache Nr. 1 ...

... für Berufsunfähigkeit und Fehlzeiten am Arbeitsplatz sind Rückenschmerzen. Über 50% der Bevölkerung klagen darüber, zunehmend junge Leute. Chronische Schmerzen sind häufig die Folge.

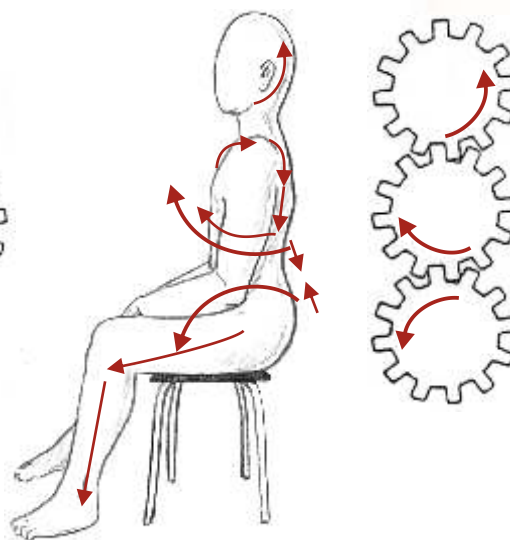
## Zahnradmodell

### krankhafte Haltung



In einer krankhaften Haltung kommt es zu Ungleichgewichten in den Muskulaturen, die zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, etc. führen können.

### aufrechte Haltung



In der aufrechten Haltung trainiert/kräftigt man seine Muskulaturen und schafft eine Harmonisierung aller Strukturen.

Nacken lang  
'Doppelkinn'

Brustbein raus

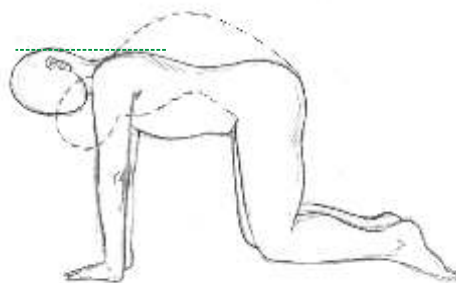
Beckenkipfung

## Übungen für Zuhause

### 5 Vierfüßlerstand:

Bauch einziehen, Kopf auf die Brust nehmen und den Rücken nach oben ziehen ("Katzenbuckel"), dabei ausatmen. Kopf in Verlängerung der HWS belassen und Wirbelsäule behutsam nach unten durchdrücken ("Pferderücken"), hierbei einatmen.

**Übungserweiterung:** Mit maximaler Rundrückenhaltung ("Katzenbuckel") das Gesäß zu den Fersen führen.



**Ziel:** Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur

### 6 Seitenlage:

Auf dem Ellbogen abstützen, das Becken anheben bis der Körper eine Gerade bildet. Danach: Seitenwechsel.



**Ziel:** Rumpfstabilisation

### 7 Rückenlage:

Im Wechsel ein Bein anwinkeln und das andere strecken. Mit dem gestreckten Bein nicht den Boden berühren. Kopf etwas anheben, dabei Kinn leicht zur Brust ziehen.



**Ziel:** Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

### 8 Rückenlage:

Becken anheben und die Knie bewegen sich Richtung Decke. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Kopf etwas anheben, dabei Kinn leicht zur Brust ziehen.



**Ziel:** Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur



Ihr persönliches  
Programm für Fitness,  
Spaß und Wohlbefinden

# fitness wellness therapie

Einsteiger-Kurs

Rückenschule Requardt



Erleben Sie was(ser) beim Aquafitness, verwöhnen Sie sich mit einer wohltuenden Massagebehandlung oder verbinden Sie Ruhe und Kraft beim Pilates-Training. Entdecken Sie in der Praxis Requardt Ihr persönliches Programm für Fitness, Spaß und Wohlbefinden. Gerne beraten wir Sie über unsere umfassenden Angebote.

Die Rezeption ist geöffnet:

Mo., Di., Do.: 9.00 - 12.00 Uhr und  
15.00 bis 18.30 Uhr

Mi. und Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

(zu diesen Zeiten können Sie Termine vereinbaren  
und erhalten Informationen zu unserem Angeboten)

Praxis für Physiotherapie Requardt  
Husumer Str. 167  
33729 Bielefeld (Brake)

Tel.: 0521 / 762223  
[www.praxis-requardt.de](http://www.praxis-requardt.de)

