



Projekt: Rückenschule (Erfahrungsbericht)

Reha-Zentrum
Bad Sooden-Allendorf
Klinik Werra

Dr. med. M Hillebrand
Stellvertretender Ärztlicher Direktor
Facharzt für Orthopädie



Klinik Werra Reha-Zentrum Bad Sooden-Allendorf

- Lage: ca. 45 km nordöstlich von Kassel
- 256 Betten davon
 - 160 Betten Orthopädie
 - 96 Betten VMO
- 10,25 Assistenzstellen
- 4 Oberärzte
- Zur Zeit im Umbau
befindlich



Vorgeschichte

- Ca. 18 % der vorzeitig bewilligten Renten sind auf chronische Rückenschmerzen zurückzuführen
- Patientenschulungen steigern die Patientenkompetenz im Umgang mit ihrer Erkrankung

Vorgeschichte

- Auftragsforschung der DRV- Bund an die Klinik Werra in Zusammenarbeit mit der Uni Würzburg (Frau Meng/ Frau Seekatz) ein Schulungsprojekt aufzustellen
- Bisherige Unterweisung der Pat. wurde nicht standardisiert durchgeführt
- Geplanter Vergleich des Gehabten mit einer standardisierten Methode

Rückenschule

Nichtstandardisierte Rückenschule vor 2007 in unserer Klinik

- Bewegungstherapie/
Physiotherapie
- 4 Einheiten a 60 min
- Kein einheitliches
Konzept (abhängig
vom Ausbildungs-
Zustand des
Vortragenden)

Standardisierte Rückenschule ab 2007 in unserer Klinik

- Bewegungstherapie/
Physiotherapie, Arzt,
Psychologen
- 7 Module a 60 Minuten
- Einheitliches Konzept

Rückenschule

Nichtstandardisierte Rückenschule vor 2007 in unserer Klinik

- Hand-out der Bewegungstherapeuten
- Verteilung über 3 Wochen (keine festgelegten Zeiten)
- Keine interaktive ärztliche Vortragsform
- Gruppengröße: 12 bzw. rund 60

Standardisierte Rückenschule ab 2007 in unserer Klinik

- Hand-out (Übergreifend)
- Festgelegte Zeiten (6 in einer Woche, letztes Modul nach ca. 7 Tagen als Resümee)
- Interaktives ärztliches, psychologisches Modul
- Gruppengröße: 12-15

Rückenschule

Standardisierte
Rückenschule ab 2007 in
unserer Klinik

- Hausaufgaben
- Therapeutenkonstanz

Vorbereitung der Moderatoren

- Einheitliche Schulung der Physiotherapeuten (Pt.)/ Bewegungstherapeuten (Bwt.)
(4 Personen) in Erkner
- Inhaltliche gemeinsame Absprache bezogen auf das „Rückenschulmanual“
- Gegenseitige Supervision und Supervision durch Frau Seekatz (Uni Würzburg)
- Vorträge einüben und gegenseitig supervidieren (Arzt)

Technische Anforderungen

- Gruppenräume für 12-15 Patienten sowohl für Theorie als auch Praxis
- Medien (Beamer für Power point Präsentation / Flipchart / Schautafel / Anschauungsmaterial)
- Interaktive Vortagsweise muss der Raum ermöglichen

Durchführung der Module



1. Modul: Grundlagen zum Rückenschmerz
2. Modul: Rückengesundheit & Bewegungsverhalten
3. Modul: Körperwahrnehmung & Wirbelsäulenstabilisation
4. Modul: Psychische Faktoren
5. Modul: Körperhaltung & Bewegungsabläufe im Alltag & Beruf
6. Modul: Körperliche Aktivität im Alltag Teil I
7. Modul: Körperliche Aktivität im Alltag Teil II

1 Modul

Vermittlung von:

- Anatomie
- Physiologie
- Pathologie
- Verhaltenregeln

Interaktives Gespräch mit den Patienten
über 60 min. mit 12- 15 Teilnehmern

2. Modul

Vermittlung von:

- Positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität
- Verschiedenen sportlichen Aktivitäten

12-15 Teilnehmer

60 min.

3. Modul

Praktische Vermittlung von:

- Muskelaktivierungsstrategien
- Lockerungsübungen
- Abstützmechanismen für die Wirbelsäule

12-15 Teilnehmer

60 min.

4. Modul

Vermittlung von:

- Reflexion von psychischen Aspekten und Bewegungsverhalten
- Differenzierung zwischen akutem/chronischem Schmerz

12-15 Teilnehmer

60 min.

5. Modul

Vermittlung von:

- Rückengerechtem Liegen, Sitzen, Stehen
- Günstigen Bewegungsabläufen z.B. beim Heben
- Flexibilität der Abläufe

12-15 Teilnehmer

60 min.

6./7. Modul

Vermittlung von:

- Sportarten zur Wirbelsäulenstabilisation
- Spezielle Planung für den Alltag
- Erstellen des eigenen Fazits

12-15 Teilnehmer

60 min. Teil I bzw. Teil II

Resonanz der Therapeuten

- Gezielter Eingang auf die Patienten möglich
- Übungen wurden besser vermittelt
- Patienten konnten mitgestalten (insbesondere Modul 3 und 5)

Resonanz der Therapeuten

- Aus psychologischer Sicht sehr gut empfunden
- Es gab Überschneidungen mit anderen psych. Angeboten.

Zustand 2011

- Aktuell 256 orthopädische Patienten in der Klinik
- 4-5 Gruppen / Woche
- Gruppengröße: 12-15 Patienten
- Vorträge mit bis zu ca. 60-70 Patienten
- Interaktives Vorgehen bezogen auf Modul 1 und 4 kaum möglich

Zustand 2011

- 16 geschulte Mitarbeiter (Bwt./ Pt./
Diplomsportlehrerin)
- Die Mitarbeiter haben die Schulung als
sehr hilfreich empfunden (weitere
Nachschulungen geplant)
- Alle Patienten bekommen zusätzlich ein
Übungsheft (Ihre aktive Chance: Ein
Leitfaden...)

Fazit

- Unter den Idealbedingungen der Studienphase (1 Gruppe) durchführbar (Modul 1 & 4)
- Bindung vieler Mitarbeiter
- Vortragsgruppe für das Modul 1 umfasst ca. 60-70 Patienten ansonsten 4-5x Vorträge/ Woche

Fazit

- Interaktives Arbeiten (Modul 1 & 4) nicht mehr möglich
- Hoher Raumbedarf
- Erhöhte Materialausgabe (Kosten)



Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit
und ein schönes
Wochenende