

# INFORMATION FÜR MEDIZINER

DER WEG IN EINE  
DAUERHAFTE RÜCKENGESUNDHEIT

**FIT**

## Rücken-FIT PROGRAMM



## Einleitung

Aktuellen Statistiken zur Folge gehören Rückenschmerzen zu den häufigsten und kostenintensivsten Leiden in Deutschland. Sie beeinträchtigen Gesundheit, Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden und Lebensqualität.

80 % aller Beschwerden am Bewegungsapparat hängen mit einer zu schwachen oder unausgeglichene Muskulatur, zu hoher Stressbelastung oder Bewegungsmangel zusammen und lassen sich durch ein gezieltes Training bessern oder teilweise sogar beheben.

Es ist daher überaus sinnvoll Resilienz erhöhende sowie präventive Interventionen und Programme, als auch rehabilitierende, das Krankheitsmanagement verbessernde Programme zu verordnen, die z.B. die Verhinderung einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden im Fokus haben.

Wirksame Interventionsprogramme müssen einerseits die bislang identifizierten Risikofaktoren bei der Genese von Rückenbeschwerden berücksichtigen, andererseits aber auch moderne Ansätze der Gesundheitsförderung und Trainingstherapie integrieren und relevante Gesundheitsressourcen stärken.

Es geht nicht allein um die physische Beanspruchung, sondern auch um die Einbeziehung psychischer Faktoren und des sozialen Umfeldes.

## Zielgruppe

**Das therapeutische Rücken-FIT Programm** ist ein 12-Monats-Programm und richtet sich vor allem an Erwachsene mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelettsystems. Vor allem an Personen mit Rückenbeschwerden und mit Risikopotenzial für die Entstehung oder Chronifizierung von Rücken- und Nackenbeschwerden sowie an Personen mit prädisponierenden Tätigkeiten.

## Teilnahmevoraussetzungen

Neben der im Folgenden genannten Indikationen gehören zu den Teilnahmevoraussetzungen das Vorliegen der ärztlichen Diagnose sowie der ärztlichen Verordnung.

# Indikationen und Kontraindikationen

Für die Teilnahme am therapeutischen Rücken-FIT Programm gelten folgende

## Indikationen:

- Chronische Beschwerden sowie Wirbelsäulensyndrome mit erheblicher Symptomatik bei:
- Prolaps (auch postoperativ - nicht vor 8 Wochen)
- Protrusionen außerhalb des akuten Stadiums
- Spondyllysen und Spondylolisthesen
- Rezidivierenden Bandscheibenleiden mit und ohne eingeschränkter Arbeitsfähigkeit
- Funktioneller Rückenschmerz auch ohne degenerative Veränderungen
- Unspezifischer Rückenschmerz
- Muskuläre Wirbelsäuleninsuffizienz
- Muskuläre Dysbalancen

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass operationswürdige Befunde ärztlich ausgeschlossen sind und postoperative Zustände innerhalb von 3 Monaten der Einwilligung des Operateurs bedürfen.

Es muss mindestens Übungsstabilität bestehen und eine ausreichende psychische und körperliche Konstitution sowie Kooperation des Patienten gegeben sein.

## Kontraindikationen

- Medikamentös nicht ausreichend eingestellte Hypertonie
- Tumorleiden
- Relative Herzinsuffizienz
- Frische Frakturen
- Zustand nach Bauch- oder gynäkologischer Operation (bis 3 Monate)
- Akut operationswürdige Befunde
- Schwere Gefäßerkrankungen wie z.B. Aneurysma der Aorta, Lungenembolie, Thrombose großer Venen, zerebrale Ischämien
- Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen mit Herzinsuffizienz
- Osteoporose mit weniger als 60% Knochendichte des Altersdurchschnitts
- Schwere entzündliche Erkrankungen im akuten Schub
- Progressive neurologische Symptomatik
- Progrediente Instabilität der Wirbelsäule
- akute Infektionen und ansteckende Krankheiten
- nicht kontrollierte Epilepsie

**Ärztliche Empfehlung/Indikationsbestätigung**  
für therapeutisches Rückentraining bei chronischen oder chronisch  
rezidivierenden Nacken- und Rückenschmerzen

**Daten des Versicherten**

Name, Vorname:

Anschrift:

Geb. am:

KV-Nr.:

Telefonnummer:

**Vom Arzt auszufüllen:**

Hauptdiagnosen: \_\_\_\_\_

Kurzbefund: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Folgende Störungen liegen vor und begründen die Therapie:**

- Chronische Lumbalgien
- Chronische Lumboischialgien  pseudoradikulär
- Chronisches Zervikalsyndrom
- Chronisches Zervicobrachialsyndrom
- Chronische Zervikozephalgien (Spannungskopfschmerz)
- Radikuläres Schmerzsyndrom
- Z.n. Wirbelsäulenoperation am: \_\_\_\_\_ Segment/e: \_\_\_\_\_
- Dorsolumbalgien bei Skoliose/Kyphose/Haltungsschäden
- Osteoporose \_\_\_\_\_ % Knochendichte \_\_\_\_\_
- Manifeste Osteoporose mit Wirbelkörperfrakturen oder anderen pathologischen Frakturen
- Es liegen keine zusätzlichen Risikofaktoren vor.
- Es liegen folgende zusätzliche Risikofaktoren vor: \_\_\_\_\_
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

Bei der Trainingsplanung bitte ich zu beachten:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Stempel/Unterschrift des Arztes

# Ziele

## Primeres Therapieziel

Primärziele sind die Verbesserung der Kraft und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur sowie die Vermittlung von Selbstmanagement-Kompetenzen und Förderung der Resilienz.

## Spezielle Therapieziele

Spezielle Zielsetzungen sind die Beschwerdereduzierung, Vermeidung einer weiteren Chronifizierung, Verminderung von Arbeitsausfällen, Bewältigung der somatischen und psychosomatischen Situation, Verbesserung der Lebensqualität sowie die langfristige Änderung der Lebensgewohnheiten.

# Inhalte

Inhalte des **therapeutischen Rücken-FIT Programms** sind ein evaluiertes, progressives dynamisches Muskeltraining mit und ohne Gerät, Entspannung der wirbelsäulen- und nackenstabilisierenden Muskulatur, Entlastung der Wirbelsäule, begleitende Informations- und Patientenschulungen zur Wirbelsäulengerechten Verhaltens- und Verhältnisprävention und Eingliederung des Erlernten in den Tagesablauf des Patienten.

Das vorliegende therapeutische Bewegungs- und Verhaltensveränderungsprogramm zielt auf eine systematische positive Beeinflussung von Risikofaktoren für die Entstehung bzw. Chronifizierung von Rücken- und Nackenbeschwerden ab. Es berücksichtigt die sechs Kernziele des Gesundheitssports und baut auf eine gezielte Stärkung von physischen, psychischen und sozialen Gesundheitsressourcen auf. Das Programm beinhaltet darüber hinaus eine gezielte Förderung des Gesundheitsverhaltens unter besonderer Berücksichtigung der Nachhaltigkeit und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität.

Das hier vorgestellte Programm kombiniert das theoretische Verständnis und Wissen mit gezieltem Rückentraining und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und stellt den Transfer zum und in den Alltag sicher. Dieses wird durch die Kombination der informativen und coaching-orientierten Patientenschulungen mit dem therapeutischen Training erreicht.

Darauf aufbauend werden den Teilnehmern unter dem Aspekt der Bindung und Etablierung des neuen Verhaltens sowie der Nachhaltigkeit, Optionen für Folgeaktivitäten nach dem Programm verdeutlicht und weiterführende Gesundheitssportangebote sowie kooperierende Netzwerke vorgestellt, die den Erhalt/Ausbau der erreichten Ergebnisse und eine Stabilisierung der hier eingeleiteten Verhaltensänderungen ermöglichen.



# Programmübersicht

Anhand der ärztlichen Bescheinigung, des Eingangsfragebogens und der Rücken-FIT und Gelenkanalyse (45-minütige manuelle Analyse der Wirbelsäule und Gelenke) und der persönlichen Anspruchssituation werden genaue Trainingsmaßnahmen abgeleitet und ein individueller Trainingsplan erstellt. Nach Auswertung und eingehender Beratung erfolgt die Trainingseinführung.

Reanalysen erfolgen alle drei Monate und geben über die Trainingserfolge sowie weitere Maßnahmen Auskunft.

Beim Auftreten eventueller medizinischer Probleme erfolgt die Abstimmung mit dem behandelnden Arzt.

Zum Ende des Programms erfolgt eine abschließende Rücken-FIT und Gelenkanalyse sowie eine Ausgangsbefragung, welche die erzielten Ergebnisse dokumentiert. In einer Abschlussberatung werden die Erfolge und weitere Möglichkeiten dem Teilnehmer/Patienten aufgezeigt und eigeninitiierte Folgemaßnahmen erörtert.

## **Überblick: Phase 1/intensive Einführungsphase (8-12 Wochen)**

1. Anamnese, Rücken-FIT und Gelenkanalyse
2. Auswertung der Anamnese und Analysen mit eingehender Beratung und Erstellung eines daraus resultierenden, individuellen Trainingsplanes
3. Trainingsplaneinweisung (Trainingsempfehlung zwei Mal wöchentlich)
4. Terminierung der ersten 4 coaching-orientierten Patientenschulungen (14-tägig)
5. wöchentliches Abarbeiten des Rückenschlüsselkärtchens durch den Patienten
6. erneute Rücken-FIT und Gelenkanalyse sowie Feedbackgespräch zum Abschluss der Phase1 (nach ca. 2 Monaten)

## **Überblick: Phase 2/Nachhaltigkeits- und Sicherungsphase (9-10 Monate)**

In der Phase 2 des 12-monatigen therapeutischen Rücken-FIT Programms, welches neben Kenntniserwerb, Schmerzreduktion, Bewältigung der somatischen und psychosozialen Situation, Verminderung von z.B. Arbeitsausfällen und Vermittlung von Selbstmanagement-Kompetenzen auch die langfristige Änderung der Lebensgewohnheiten zum Ziel hat, beinhaltet das Programm ebenfalls: Rücken-FIT und Gelenkanalysen, begleitende coaching-orientierte Patientenschulungen, ein persönliches Trainingsprogramm und regelmäßige Trainings- und Erfolgskontrollen.

Die Patientenschulungen finden in Phase 2 einmal monatlich und Reanalysen zur Bewertung und Ausrichtung der Trainingsmaßnahmen finden alle 3 Monate statt. Das persönliche Trainingsprogramm wird gemäß den Ergebnissen progressiv aufbauend gestaltet, angepasst und eingewiesen. Die Trainingshäufigkeit des Patienten sollte auf ein bis zwei Mal wöchentlich a ca. 45 Minuten ausgerichtet sein.

## Weitere Informationen und Ansprechpartner für Rückfragen

### **INLINE Unternehmensberatung GmbH**

Abteilung: Rücken-FIT Zentren  
Borkener Str. 64  
D-46284 Dorsten

Telefon: 0 23 62 / 94 60 0  
Telefax: 0 23 62 / 94 60 20  
eMail: [office@inlineconsulting.de](mailto:office@inlineconsulting.de)

[www.ruecken-FIT.eu](http://www.ruecken-FIT.eu)

Ust-IdNr. : DE 170 090 483  
Amtsgericht Gelsenkirchen  
Handelsregisternummer: HRB 6754  
Zuständiges Gewerbeamt : Stadt Dorsten  
Geschäftsführer : Paul Underberg

### **Und Ihr Rücken-FIT und Gelenkzentrum vor Ort:**

[www.ruecken-FIT.eu](http://www.ruecken-FIT.eu)

