



ANERKANNTER PRÄVENTIONSKURS: RÜCKENSCHULE JETZT IM REHAZENTRUM AM UHLENHAUS

Seit März 2011 wird im Rehazentrum am Uhlenhaus ein neuer Präventionskurs als Rückenschule nach den Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen angeboten. Das Besondere und Neue daran ist die inzwischen in Fachkreisen geänderte Sichtweise auf Rückenschmerzen und Rückenleiden. Ist man hier vor einigen Jahren noch von einer auf ein spezielles Krankheitsbild bezogenen Symptomatik ausgegangen (z.B. Rückenschmerzen nach einem Bandscheibenvorfall), geht man aktuell mehr von einem Ressourcenproblem aus. Das bedeutet, dass jeder menschliche Körper unterschiedliche Fähigkeiten und Voraussetzungen besitzt entsprechende Belastungen und Veränderungen, so auch nach einer Verletzung oder einem

Bandscheibenvorfall, zu bewältigen. Entsprechend stehen nun nicht mehr die gezielten Interventionen auf die Verletzungsstelle, sondern mehr die Stärkung und der Ausbau der noch vorhandenen Ressourcen und damit die sog. Rückengesundheit und die Psyche im Vordergrund.

So gilt heute die positive Beeinflussung des Halte- und Bewegungssystems durch die Verbesserung und Förderung der rückenspezifischen körperlichen Fitness als wesentlicher Bestandteil der präventiven Rückenschule. Oberstes Ziel der neuen Übungssequenzen ist die Verbesserung der individuellen motorischen Grundeigenschaften wie z.B. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination mit besonderem Schwerpunkt auf die Stabilisationsfähigkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Dabei gilt es die Aussage, dass es keine fixierte sondern



Fotos (2):Uhlenhaus Marketing

nur eine dynamische Körperhaltung, bei der alle Körperabschnitte fortlaufend um das senkrechte Körperlot pendeln, in den Übungen umzusetzen. Etwas überspitzt ist also zu sagen: „Es gibt keine Körperhaltung, die so gut ist, dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte.“ oder mit anderen Worten: „Ihre

nächste Körperhaltung ist immer die Beste“.

In 10 Kurseinheiten à 60 min (einmal wöchentlich) möchte Ihnen das Rückenschulteam des Uhlenhaus Reha zentrums das Rüstzeug zur Umsetzung dieser neuen Ansätze vermitteln. Das gesamte Präventionsangebot kostet 100,00 Euro und da es sich an die Vorgaben der Krankenkassen anlehnt, besteht nach § 20 SGB V die Möglichkeit der Förderung und finanziellen Unterstützung.

Neben dem Kursinhalt erhalten Sie einen zusätzlichen Einblick in weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten, wie Nordic Walking zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Aquagymnastik zum Kraftaufbau der Rumpfmuskulatur.

Ein weiteres Highlight dieses Kurses wird eine Kochveranstaltung zur gesundheitsbewussten Ernährung in Kombinati-

on mit einem Praxistests zur Rückengesundheit (z.B. Hinweise zum rückengerechten Arbeiten in der Küche etc.) sein.

Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse wecken konnten und freuen uns Sie in unseren Kursen begrüßen zu können.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Rezeption des Reha zentrums am Uhlenhaus, Stralsund, Knieperdamm 7a. Tel.03831/356980

**Ihre Physiotherapeuten
in den Reha zentren
der Uhlenhaus Group
M. Pagel und S. Reitmann**

**Qualität
in der
Rückenschule**

Konföderation der
deutschen Rückenschulen

**UHLENHAUS
Reha zentrum**

KOMPETENZNETZ FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT
18435 Stralsund - Knieperdamm 7a

Telefon: 03831 356980 - Fax: 03831 304951- info@reha.uhlenhaus.de - www.uhlenhaus.de

Ein Unternehmen der UHLENHAUS®

