

## **Qualitätsrichtlinie für die Durchführung des Trainings im Verein „Die Bandscheibe e.V.“**

Im Folgenden werden die Voraussetzungen festgelegt, unter denen das Training im Verein Die Bandscheibe e.V. stattfindet. Die präzise Regelung von Lernzielen und Lerninhalten dient der Qualitätssicherung. Die Regelung umfasst die qualifizierte Ausbildung der Trainer und ein qualitätsgesichertes Training mit Lernzielen und Trainingsinhalten für die Trainierenden. Neue Forschungsergebnisse werden im Training eingebunden und umgesetzt.

### **Trainer**

Trainer können examinierte Physiotherapeuten oder Physiotherapieschüler im letzten Ausbildungsjahr werden. Die Ausbildung zum Trainer umfasst zusätzlich folgende

#### **Lerninhalte:**

- Grundausbildung in mechanischer Diagnostik und Therapie bei Wirbelsäulenleiden (Tübinger Konzept) von mindestens 24 Unterrichtseinheiten
- Durchführung der diagnostischen Tests und der Therapie bei Patienten in Einzelbehandlung unter Supervision eines praktizierenden Trainers von mindestens 10 Unterrichtsstunden
- Unterricht zu den unten aufgeführten Lernzielen und Trainingsinhalten für die Trainierenden sowie Hospitation, Durchführung des Trainings unter Supervision von mindestens 10 Stunden
- Der Trainer ist über die individuelle Krankengeschichte und die therapierelevanten Besonderheiten jedes Teilnehmers informiert
- Trainieren und informieren in motivierender, humorvoller Atmosphäre
- Regelmäßige kollegialer Beratung, mindestens 2 mal im Jahr

### **Lernziele und Trainingsinhalte für die Trainierenden**

Für spezifische Krankheitsbilder wird ein spezifisches Training angeboten. Zunächst wird ein Training für Menschen mit durchgemachten oder noch bestehenden **Bandscheibenleiden** durchgeführt. Das Training dient der Rehabilitation und der Prävention von Bandscheibenleiden.

Bei erfolgreich durchgeführtem Training können die Teilnehmer folgende Fragen beantworten - **Lernziele:**

- Welche Bewegungen und Haltungen der Wirbelsäule haben welchen mechanischen Einfluss auf die Bandscheiben?
- Welche Bewegungen und Haltungen sind günstig zum Erhalt der gesunden Funktion der Bandscheiben und welche sind ungünstig?
- In welcher Form und wie oft bzw. wie lange kommen die einzelnen Bewegungen und Haltungen in meinem Alltag vor?
- Wie kann ich meinen Alltag so gestalten, dass die ungünstigen Haltungen und Bewegungen reduziert und die günstigen gefördert werden?
- Habe ich Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule und des Nervensystems, die behoben werden sollten?
- Wie kann ich die Muskulatur, die durch eine Nervenwurzelkompression geschwächt ist, kräftigen?
- Wie aktiviere ich die lokal stabilisierende Muskulatur der Wirbelsäule?
- Welche Bewegungen und Haltungen sollte ich mit welchem Ziel üben?

Als Maßnahmen zur Rückbildung von Restsymptomen und zur Vorbeugung eines erneuten Bandscheibenleidens dienen folgende **Trainingsinhalte:**

- Wiederholte endgradige Bewegungen der Wirbelsäule insbesondere in die Streckung
- Bewegungen zur Mobilisierung des Nervensystems
- Aktivierung der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur.
- Kräftigung und Koordinationsübungen sowie Übungen zur Mobilisierung aller Gelenke (Hüfte, Knie, Fuß, Schulter).
- Informationen zu den Zielen der einzelnen Übung, sowie deren korrekter Durchführung. Während der Übungen werden die Teilnehmer individuell angeleitet und korrigiert.

## **Trainierende**

- Zur Teilnahme am Training ist entweder eine Unbedenklichkeitserklärung des behandelnden Arztes notwendig.
- Jeder Teilnehmer wird vor der Trainingsteilnahme von einer speziell ausgebildeten Trainerin des Vereins untersucht und wird über die eigene mechanische Diagnose, über die Trainingsprinzipien, über die für ihn relevanten gesundheitsfördernden und gesundheitsschädlichen Verhaltensweisen informiert.

- Jeder Teilnehmer muss den Trainer vor der ersten Teilnahme über seine Krankengeschichte, die therapielevanten Besonderheiten und über Begleiterkrankungen wie z.B. Bluthochdruck informieren.
- Während des Trainings übt der Teilnehmer selbstverantwortlich nur die Bewegungen und nur mit der Intensität, die ihm gut tut. Die vom Trainer vorgegebenen Übungen sind immer Vorschläge, die bei der spezifischen Erkrankung, für die das Training durchgeführt wird, in der Regel gesundheitsfördernd sind und mit der vorgeschlagenen Intensität geübt werden sollten.

### **Organisation des Trainings**

Das Training findet abends statt, so dass die Teilnahme nach der Arbeit möglich ist.

Das Training findet in einer Halle statt, die genügend Bewegungsraum zur Durchführung der Übungen für mindestens 15 Teilnehmer bietet.

Das Training findet ganzjährig statt, so dass Kontinuität gewährleistet ist. Nur an Feiertagen (z.B. Pfingsten, Ostern) und zwei Wochen über Weihnachten und Neujahr findet kein Training statt.