



Orthopädische Ruckschule Interdisziplinär

Edited by Siegfried Höfling, Edited by Peter-Jürgen Kaiser



Angesichts der alarmierenden Prävalenzrate von Rückenleiden kann die sinnvolle gesundheitspolitische Entscheidung nur lauten: Prävention! Orthopädische Ruckschule ist eine aktive Maßnahme die, wenn sie interdisziplinär konzeptualisiert und durchgeführt wird, den Anspruch einer ganzheitlichen Präventionsstrategie erfüllen kann. Das vorliegende Buch versteht sich als theoretische und praktische Hilfestellung auf dem Wege einer ganzheitlichen Präventionsstrategie von Rückenleiden. Ausgehend von den anatomischen Grundlagen der Pathophysiologie der Wirbelsäule und der krankengymnastischen Funktionslehre wird gezeigt, wie durch psychologische Didaktik dieses orthopädische und krankengymnastische Wissen im Denken und Handeln von Ruckschuleteilnehmern verankert werden kann. Hilfen zur Selbstmotivation werden ebenso vorgestellt wie psychologische Methoden der Schmerzinderung. Zusammenhänge zwischen Wirbelsäulenleiden und psychologischen Problemen bzw. alltäglichen Fehlhaltungsweisen werden beispielhaft erläutert. Der Einsatz der Feldenkraismethode zur Schulung des Rückens ist hier von besonderer Bedeutung. Ernährungsphysiologische Variablen spielen für die Gesunderhaltung des Rückens eine wichtige Rolle, ebenso wie die wirbelsäulenfreundliche Gestaltung des Arbeitsplatzes. Ruckschule soll auch Freude an der Bewegung vermitteln. Sportwissenschaftliche Erkenntnisse bieten Anregungen, insbesondere was die Wirbelsäulenhgiene für die Zeit nach der Ruckschule betrifft. Verschiedene Berufsgruppen leisten so einen inhaltlichen und konzeptuellen Beitrag zu einer umfassenden Behandlungsstrategie, die mit Hilfe der psychologischen Erkenntnisse von den menschlichen Lernvorgängen in einem Gesamtkontext gestellt werden können. In einem gesonderten Kapitel wird ein Modell zur wissenschaftlichen Evaluation der Orthopädischen

- [Orgies Unlimited](#)
- [Organizational Behavior: \[essentials\] \(Int'l Ed\)](#)
- [Organization of Prevention in Primary Health Care](#)
- [Org Chem & Computr Web+grd&prs\\$20&s/M&1ky CC&](#)
- [Orientalistische Literaturzeitung Volume 4](#)
- [ORTE DER KRAFT TISCHKALENDER 2014 DIN](#)