

## Prävention + Rehabilitation

### Wirbelsäulentraining - 3 Steps

Das Wirbelsäulentraining (WST) muss als eine präventive, rehabilitierende Gymnastik mit langfristiger Zielsetzung verstanden werden. Therapeutische Behandlungen nach akuten Verletzungen der Wirbelsäule werden hiervon abgegrenzt.

Im Rahmen der Kursprogramme wird den Teilnehmern neben dem Übungsgut auch eine allgemeine Darstellung des Aufbaus, der Form und Funktion der Wirbelsäule (WS), der typischen Krankheitsbilder sowie deren Ursachen und eine theoretische Darstellung der Rückenschule geboten.



**Das primäre Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist der Erhalt einer funktionellen und schmerzfreien Wirbelsäule!**

Dem altersbedingten Abbau soll aktiv entgegengewirkt, Schmerzen und Verspannungen sollen beseitigt werden. Bei fortgeschrittenen Schädigungen wird versucht, die Stützmuskelgruppen des Rumpfes, die Hilfstrageorgane der Wirbelsäule, aufzubauen, um einen relativ schmerzfreien Zustand zu erreichen und Schlimmeres zu vermeiden. Stark und leistungsfähig in der Körpermitte sein.



**Die WST arbeitet in drei Intensitätsstufen:**

**Stufe 1 Wirbelsäulen- und Halswirbelsäulentraining 3 Steps Pro Gesundheit** für Personen

- mit Problemen der HWS
- mit fortgeschrittenem Verschleiß im Bereich der gesamten WS
- die 70 Jahre und älter sind
- die Einsteiger sind
- die einen rehabilitierenden Schwerpunkt in der Trainingsarbeit brauchen.



**Stufe 2 Wirbelsäulentraining 3 Steps Pro Fitness** für Personen

- mit gelegentlichen Schmerzen in Bereich der WS
- die unter Verspannungen im Bereich der gesamten WS leiden
- der Altersgruppe 40-75 Jahren, die auch berufsbedingt starken Belastungen der Wirbelsäule ausgesetzt sind
- dazu gehören vor allem auch Berufe mit überwiegend sitzender Tätigkeit
- die fortgeschritten sind und auch fitte ältere Teilnehmer
- die Prävention und Rehabilitation in einem ausgewogenen Verhältnis suchen.

**Stufe 3 Wirbelsäulentraining 3 Steps Pro Sport** für

- fitte Personen deren Bereich der WS noch relativ schmerzfrei ist
- Jüngere, die unter berufsbedingten Verspannungen im Bereich der WS leiden
- den präventiven Schwerpunkt in der Trainingsarbeit für die Altersgruppe von 20-60 Jahren.

**Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.**

Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen und sollen immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: *striktes Befolgen der gymnastischen Trainings-, Bewegungslehre und der Sportmedizin.*

**Weitere Informationen in den Kursstunden**

#### Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	<b>GESUNDHEITSPFLEGE</b>	<b>langfristig und regelmäßig</b>
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert