

Prävention + Rehabilitation 2 / 90+

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

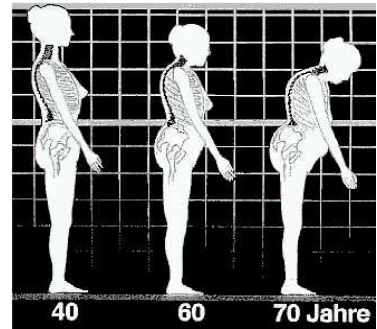
Die Wirbelsäulengymnastik (WSG) muß als eine präventive, rehabilitierende Gymnastik mit langfristiger Zielsetzung verstanden werden. Therapeutische Behandlungen nach akuten Verletzungen der Wirbelsäule werden hiervon abgegrenzt.

Im Rahmen eines aufklärenden Einführungsvortrages wird den Interessenten, den neuen Wirbelsäulengymnasten, diese Problematik dargestellt. Der Vortrag beinhaltet weiterhin eine allgemeine Darstellung des Aufbaus, der Form und Funktion der Wirbelsäule, der typischen Krankheitsbilder sowie deren Ursachen und eine theoretische Darstellung der Rückenschule.



Das primäre Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist der Erhalt einer funktionellen 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. Die Konzeption, das Kursangebot in der WSG, kann die untenstehende Abbildung verdeutlichen:



Stufe 1

- Wirbelsäulengymnastik
- Halswirbelsäulengymnastik

Stufe 2

- Wirbelsäulengymnastik II
- Halswirbelsäulengymnastik II

Stufe 3

- Wirbelsäulentraining
- Halswirbelsäulentraining

Die WSG arbeitet in drei Intensitätsstufen:

Stufe 1 Wirbelsäulen- und Halswirbelsäulengymnastik, im Anschluß daran folgt **Stufe 2** mit *Wirbelsäulengymnastik II* und als maximale Steigerung des Programms **Stufe 3** das *Wirbelsäulen- und Halswirbelsäulentraining*.

In regelmäßigen Abständen werden programmbegleitende Vorträge zur Rückenschule und Wirbelsäule durchgeführt. Der Einführungsvortrag, alternativ die Vorlage einer ärztlichen Unbedenklichkeitsbescheinigung, ist für alle Neueinsteiger Voraussetzung für die Teilnahme.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden. Strukturen und Inhalte müssen die Teilnehmer zufriedenstellen, dürfen sie keinesfalls schädigen, immer auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft sein. In der Praxis bedeutet dies: *striktes Befolgen der gymnastischen Bewegungslehre, da in die WSG auch Teilnehmer mit fortgeschrittenen Beschwerden kommen.*

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	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert

Weitere Informationen in den Kursstunden