

Rückenschmerzen - Ihre Initiative ist gefragt

Um Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern, gibt es für Sie die Möglichkeit, in einem Verein an Rückenschulkursen teilzunehmen oder bei einem niedergelassenen Physiotherapeuten.

Was geschieht in der Rückenschule?

Neben den funktionalen, klassischen Rückenschulübungen wie der Mobilisation der Gelenke („Beweglichmachung“), der Dehnung verkürzter Muskulatur und der Kräftigung erschlaffter Muskulatur liegt ein weiterer, wichtiger Schwerpunkt in einer verbesserten Körperwahrnehmung: „Was spüre ich dabei?“ Hierbei wird versucht, Ihre rückenbelastenden Gewohnheiten zu erkennen, sie zu verändern und diese dann in Ihrem Alltag umzusetzen.

In jedem Unterrichtsabschnitt wird ein Themenschwerpunkt bearbeitet: Liegen, Sitzen, Stehen, Gleichgewicht, Aufstehen, Gehen, Heben, Tragen, Bücken u.s.w. In der Rückenschule werden aber nicht nur praktische Fähigkeiten vermittelt, sondern beispielsweise in der Aufwärmphase auch spielerische und tänzerische Elemente mit eingebracht.

Ergänzt wird eine Rückenschulstunde durch Atem- und Entspannungsübungen, die Ihnen helfen, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu entdecken.

In dem abschließenden Austausch in der Gruppe werden Sie feststellen, dass Sie mit Ihren Rückenschmerzen nicht alleine sind, sondern dass die anderen Teilnehmer ähnliche Probleme haben und so ein regelrechter Informationsaustausch stattfinden kann.

Eventuell haben Sie die Möglichkeit eine kostenlose Probe-stunde zu vereinbaren. Achten Sie darauf, dass der Kurs die Teilnehmerzahl von maximal zehn Personen nicht übersteigt.

Die KV-Patientensprechstunde
wird unterstützt von

radioBERLIN^{rbb}
88,8

Fortsetzung Seite 2

Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?

Es gibt keine einheitlichen Regelungen der Krankenkassen. Deshalb unser Rat: Fragen Sie vor Kursbeginn Ihre Krankenkasse, ob und in welcher Höhe sie die Kosten für einen Rückenschulkurs übernimmt. Je nach Krankenkasse werden bei Vorliegen einer ärztlichen Verordnung bis zu 70 Prozent der Kosten erstattet.

Bei der Suche nach einem Orthopäden oder Psychologischen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.