

Wenn die Last auf den Rücken zu groß wird

Rückenschmerzen kennt fast jeder: knapp zwei Drittel aller Deutschen klagen laut aktueller Umfragen darüber. Auch junge Menschen haben häufig bereits Erfahrungen damit. Dabei hat der Schmerz nur in wenigen Fällen rein körperliche Ursachen. Meist entstehen Rückenschmerzen durch eine Kombination körperlicher und psychischer Faktoren: Viele Betroffene fühlen sich gestresst, stehen am Arbeitsplatz unter Druck oder haben Probleme im Privatleben.

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schülerinnen und Schüler erkennen, wie sich die psychische Verfassung auf den Körper auswirkt und dass wir unter dem Einfluss von Stress unsere Muskeln anspannen. Wenn die Anspannung über einen längeren Zeitraum anhält, kann das mit der Zeit zum Beispiel zu Rückenschmerzen führen. Aber auch andersherum funktioniert es: Entspannen wir uns, zum Beispiel wenn wir uns an eine glückliche Situation erinnern, so entspannen sich auch unsere Muskeln. Die Schülerinnen und Schüler bekommen in dieser Unterrichtseinheit Anregungen, wie sie durch regelmäßige Bewegung und Entspannung Rückenschmerzen vorbeugen können. Außerdem lernen sie, dass Schmerz sehr individuell empfunden wird und es verschiedene Arten gibt, damit umzugehen.



Siehe auch „Denk an mich. Dein Rücken“, www.deinruecken.de/

In vielen Berufen und gerade auch in der Schule ist der Rücken starken Belastungen ausgesetzt. Deshalb haben Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung Landwirtschaft Forsten und Gartenbau und die Knappschaft bereits in ihrer Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ dem Thema Rückengesundheit besondere Aufmerksamkeit gewidmet (siehe dazu www.deinruecken.de/). Mit diesen ergänzenden Unterrichtsmaterialien verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen weiter zu verringern.

Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Zusammenhang zwischen psychischen Vorgängen (Vorstellungskraft, Imagination, Gelassenheit/Stress) und körperlichen Reaktionen (Entspannung/Muskelverspannungen, Rückenschmerzen)
- Schmerzentstehung und Schmerzkreislauf
- Übungen zur Entspannung

Einstieg



Internethinweis
„Fantasiereisen“

Zum Einstieg in die Unterrichtseinheit können Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern auf eine Fantasiereise gehen. Passende Textvorschläge finden Sie zum Beispiel hier: http://www.martina_traxler.public1.linz.at/phantasiereisen.htm

Nehmen Sie sich für das Vorlesen der Fantasiereise mindestens 15 Minuten Zeit. Lesen Sie langsam und machen Sie Pausen zwischen den einzelnen Sinnabschnitten. Wer die Augen nicht schließen möchte, kann entspannt vor sich auf den Tisch schauen. Wenn Sie Erfahrung mit der Methode Fantasiereise haben, können Sie sich auch eine eigene Reise für Ihre Schülerinnen und Schüler ausdenken.



Arbeitsblatt 1

Verteilen Sie danach das Arbeitsblatt 1 „Erfahrungen bei der Fantasiereise“. Hierauf notieren die Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit ihre Empfindungen bei der Fantasiereise – psychisch und körperlich. Anschließend tauschen sie ihre Erfahrungen in Kleingruppen

aus. So erfahren sie, dass es durchaus unterschiedliche Empfindungen bei der Fantasiereise gibt.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1

Je nach Zusammensetzung Ihrer Klasse bietet sich als Einstieg auch die Zitronenübung an (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 1 „Zitronenübung“). Sie verdeutlicht den engen Zusammenhang zwischen Vorstellungskraft und körperlicher Reaktion. Sammeln Sie die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler danach im Plenum: sie können die Eindrücke an der Tafel, am Smartboard oder an einer Wandzeitung visualisieren.

Verlauf

Teil 1: Wie hängen Rücken und Psyche zusammen?

Gemeinsam führt die Klasse den Rückentest von Prof. Dr. Ingo Froböse durch. Alle testen dabei ihre Beweglichkeit (siehe www.jwsl.de/aktion2013/videos/rueckentest.php).



Arbeitsauftrag

Dadurch werden die Schülerinnen und Schüler für den eigenen Körper und seinen momentanen Zustand sensibilisiert. Besprechen Sie die Beobachtungen gemeinsam. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2 „Muskeln reagieren auf Stress“.



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2



Arbeitsblatt 2

Teilen Sie Arbeitsblatt 2 „Wie gestresst sind Sie?“ mit Satzanfängen aus. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Sätze zu beenden, die auf sie zutreffen und die Fragen für sich zu beantworten. Da das Thema sensibel ist und vermutlich nicht alle vor der Klasse darüber reden möchten, können die Schülerinnen und Schüler ihre Erfahrungen per Klebepunkte auf einem Plakat zuordnen (jeweils drei Areale zum Thema Stress/drei Areale zum Thema Rückenschmerz: oft – manchmal – nie). Besprechen Sie das Ergebnis gemeinsam. Eventuell lassen sich Analogien zwischen der Häufigkeit der Stresserfahrung und den Rückenschmerzen herstellen.



Infotext für Schülerinnen und Schüler

Anschließend lesen alle in Einzelarbeit den Infotext für Schülerinnen und Schüler „Woher kommen Rückenschmerzen?“, in dem es um folgende Themen geht:

- Rückenschmerz und Ursachen
- Prävention
- Umgang mit Schmerzen



Schaubild

Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler dann in Kleingruppen erarbeiten, was für sie jeweils die wichtigsten Textaussagen sind. Teilen Sie danach das Schaubild „Der Schmerzkreislauf“ aus und erläutern Sie die hier dargestellten Inhalte in einem kurzen Lehrvortrag. Dabei sollte verständlich werden, dass der Rücken sowohl Belastung und Bewegung als auch Entspannung benötigt. Sprechen Sie hier auch das Thema „rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz“ an. Weisen Sie in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die Auszubildenden bei belastenden Tätigkeiten (z. B. im Pflegebereich, als Lagerarbeiter oder in Handwerksberufen) unbedingt Hebe- und Tragehilfen benutzen sollen. Wichtige Informationen hierzu finden Sie auch in der Unterrichtseinheit „Heben und Tragen“ für berufsbildende Schulen.



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Heben und Tragen“ (BBS), www.dguv-lug.de/, Webcode: lug1002362



Internethinweis: „Progressive Muskelentspannung“

Teil 2: Entspannung für den Rücken

Stellen Sie die „progressive Muskelentspannung“ als eine Möglichkeit vor, sich zu entspannen. Wer gestresst und unruhig ist, spannt unbewusst Muskeln an, die gar nicht gebraucht werden. Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson werden nacheinander einzelne Muskeln angespannt und dann bewusst wieder entspannt. Verschiedene Audiodateien mit kürzeren und längeren Versionen zur progressiven Muskelentspannung

finden Sie zum Beispiel hier: www.tk.de/tk/stress/entspannungstechniken/progressive-muskelentspannung/36272. Sie können die Entspannungstechnik direkt mit den Schülerinnen und Schülern im Sitzen ausprobieren.

Auch Qigong eignet sich sehr gut, um gleichermaßen den Rücken zu entspannen und zu stabilisieren. Je nach Zusammensetzung der Klasse und Ihren eigenen Erfahrungen mit Qigong bietet es sich an, hier auch die Anregungen und Filmsequenzen aus den Unterrichtsmaterialien „Achtsames Bewegen“ einzubeziehen.

Weitere lockernde und entspannende Übungen für den Rücken finden Sie in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3 „Lockerungsübungen für den Rücken“. Diese lassen sich gut in den Unterricht integrieren (z. B. am Unterrichtsbeginn) oder Sie arbeiten hier mit dem Sportlehrer oder der Sportlehrerin an Ihrer Schule zusammen. Stellen Sie den jungen Leuten anschließend die Präsentation „Immer schön locker bleiben“ mit den Übungen zur Verfügung, damit sie die Möglichkeit haben, diese auch selbstständig auszuführen. In manchen Schulen gibt es auch Entspannungsecken, die sich für das selbstständige Üben eignen und auf die Sie die jungen Leute hinweisen können.

Ende

Die Übungen eignen sich dazu, sie regelmäßig durchzuführen. Vielleicht gibt die Unterrichtseinheit den Impuls, einzelne Übungen in die Schulroutine zu integrieren?

Zur Ergebnissicherung können die Schülerinnen und Schüler am Ende der Einheit in Gruppen zehn Tipps gegen stressbedingte Rückenschmerzen erarbeiten und sie sich gegenseitig vorstellen. Zusätzlich sucht sich jede Schülerin und jeder Schüler eine Lieblingsübung, die er oder sie in der Klasse anleiten kann. Das kann auch eine Übung sein, die sie bei einer anderen Gelegenheit kennengelernt haben. So kann der Abschluss der Unterrichtseinheit in einer von den Schülerinnen und Schülern selbst zusammengestellten Übungsstunde bestehen.



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Achtsames Bewegen“, www.dguv-lug.de, Webcode: lug1024719



Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3



Präsentation



Einen Film zu weiteren Rückenübungen, die Sie gemeinsam ausführen können, finden Sie hier: https://www.youtube.com/watch?v=5jn4Or_WEvY

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Rückenschmerzen und Stress, Februar 2023

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Martyna Marzec, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht