

**Zeitschrift:** Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen  
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la  
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino  
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** 26 (1990)

**Heft:** 3

**Artikel:** Rückenschulen : flächendeckend! : ein weiteres Angebot der Schweiz.  
Rheumaliga

**Autor:** Baviera, Bruno

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930160>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Rückenschulen – flächendeckend!

Ein weiteres Angebot der Schweiz. Rheumaliga

Von Dr. med. Bruno Baviera, Rheumaklinik USZ

## 1. Die Idee

Während den letzten Jahren wurde auch von einer breiteren Öffentlichkeit das Problem der chronisch-rezidivierenden Rückenschmerzen erkannt und in der Tagespresse diskutiert. Da die Rückenproblematik immer mehr als eine Folge von falschem Verhalten im Alltag betrachtet wird, drängt sich therapeutisch eine Verhaltensschulung auf. Verschiedene Kliniken gründeten deshalb Rückenschulen für ihre Patienten.

Grundsätzlich lassen sich die Menschen in Rückengesunde und Rückenpatienten einteilen. Als Ziel und Zielpublikum von Rückenschulen lassen sich zur Primärprophylaxe sogenannte Rückengesunde und zur Sekundärprophylaxe Patienten mit Rückenschmerzen definieren.

Da die Rückenschulen für Patienten – die meistens von Kliniken organisiert und durchgeführt werden – von Krankenkassen bezahlt werden, fehlt bis heute ein breites gestreutes Angebot für selbstbezahlende sogenannte Rückengesunde.

Diese Lücke will nun das Rückenschulprojekt der Schweiz. Rheumaliga (SRL) abdecken.

Das geplante Angebot versteht sich als Resultat einer gesamtschweizerischen Konsensfindung. In mehreren Arbeitsgruppen erarbeiteten Vertreter und Vertreterinnen aus allen Landesteilen die Ziele und Inhalte dieser für die ganze Schweiz geplanten Rückenschulen.

## 2. Ziel der SRL-Rückenschulen

Bei jeder Schulung müssen die Lernziele klar definiert werden, da nur so eine Evaluation des Lernerfolges möglich ist. Die generellen Lernziele der SRL-Rückenschulen sind in folgender Tabelle aufgelistet:

### Lernziele:

- Kenntnisse und Einüben von rücken-schonender Verhaltensweise im Alltag
- Kenntnisse und Einüben von korrekten Haltungen und Bewegungsabläufen

- Kenntnisse und Einüben von individuellen Entlastungspositionen und ausgewählten Entspannungstechniken
- Kenntnisse und Anwendung ergonomischer Möbel und Hilfsmittel
- Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Kenntnisse und Anwendung von Stressbewältigungsstrategien
- Kenntnisse der wichtigsten medizinischen Begriffe, diagnostischen und therapeutischen Mittel, die bei Rückenproblemen angewendet werden.

## 3. Struktur der Rückenschule

Geplant sind geschlossene Rückenschulen von 8 Kursblöcken à 90 Minuten, die von einem Physiotherapeuten oder einer Physiotherapeutin geleitet werden. Die Einweisung in diese Rückenschulen bedarf keiner ärztlichen Verordnung. Die Kosten betragen für die Teilnehmer ca. Fr. 10.– für den gesamten Kurs. Die Rekrutierung der Kursteilnehmer erfolgt über die kantonalen Rheumaligen analog den Rheumaschwimmkursen. Der prinzipielle Aufbau des Kurses lässt sich aus folgender Tabelle ableiten:

## 4. Kursleiterausbildung

Die SRL wird eine 2tägige Kursleiterausbildung anbieten. Dieses Ausbildungsangebot soll die Konsensidee der Arbeitsgruppen als Basis für die lokalen Rückenschulen vermitteln.

Diese Ausbildung soll es einem breiteren Kreis von Physiotherapeuten und -therapeutinnen ermöglichen, auf dieser Basis ihre individuellen Erfahrungen in die Rückenschulen der Schweiz. Rheumaliga einzubringen.

## 5. Lehrmittelanangebot der SRL

Die SRL möchte den kantonalen Rheumaligen bis zum Zeitpunkt nach den Sommerferien 1990 den Start ihrer lokalen Rückenschulen ermöglichen. Dazu stellt die SRL den Kursleitern eine Kursleiter-Broschüre, die im na-

tionalen Konsens in den Arbeitsgruppen erarbeitet wurde, zur Verfügung. Diese Kursleiterbroschüre wird an die Kursleiter abgegeben werden.

Sämtliche Grafiken und Tabellen der Kursleiterbroschüre werden auch als Diapositive und als Hellraum-Projektor-Folie abgegeben.

Ein Wirbelsäulen- und Beckenmodell kann für den Kursgebrauch ebenfalls von der SRL bezogen werden.

Anleitungen zur Herstellung von eigenen Lehrmitteln werden anlässlich der Kursleiterausbildung angeboten.

## 6. Didaktische Grundsätze

Jeder Kursleiter wird seine Rückenschule entsprechend seiner Grund- und Weiterbildung sowie seiner persönlichen Erfahrung gestalten. Dennoch sollen die SRL-Kurse einem nationalen Konsens folgen. Die Erhebung eines Teiles zum Ganzen birgt die Gefahr der Simplifizierung in sich.

Das in den Kursen praktisch Gezeigte und Durchgeführte soll immer auch theoretisch, d.h. kognitiv nachvollziehbar abgestützt werden.

Die Erfahrungen und das Wissen der Kursteilnehmer muss in die Lernprozesse integriert werden.

Die Schwerpunkte der vorangegangenen Lektionen sollen in den Folgelektionen immer wieder repetiert werden.

## 7. Stellenwert der SRL-Rückenschulen

Das deklarierte Zielpublikum der SRL-Rückenschulen sind sogenannte rückengesunde Menschen. Da jedoch die meisten Menschen in ihrem Leben an Rückenbeschwerden erkranken, werden sich voraussichtlich mehrheitlich Menschen mit Rückenproblemen an diese Kurse anmelden. Es ist deshalb wichtig, dass speziell für diese Problematik ausgebildete Physiotherapeuten diese Kurse leiten. Die an den meisten Orten fehlende Primärprophylaxe wird somit zur Sekundärprophylaxe.

Je nach Ort gibt es diverse Angebote, die im engeren oder weiteren Rahmen prophylaktisch genutzt werden können:



# Entdecken Sie die Vielfalt der Schmerztherapie



## EDiT®

Elektrische Differential-Therapie

**Schmerztherapieprogramm  
Was steckt dahinter?  
Alle schmerzlindernden  
Wirkungen des elektrischen  
Stromes:**

**Sofortige Wirkungen:**

- Überdeckungseffekt – Gate Control
- Schmerzfaserblokierung

**Länger anhaltende Wirkungen:**

- Freisetzung von Endorphinen und Enkephalinen
- Verteilung und Verdünnung von Schmerzmediatoren

**Verminderung der schmerzverursachenden Faktoren:**

- Ödemreduktion
- Beeinflussung der Durchblutung
- Beeinflussung des Stoffwechsels

**ELEKTROTHERAPIE-SEMINARE**  
am 28. 4. 90 in Zürich  
am 3. 5. 90 in Lugano



**Starten Sie das  
Schmerztherapie-  
programm**



Bitte senden Sie mir Informationen über EDiT®.

Name .....

Anschrift .....

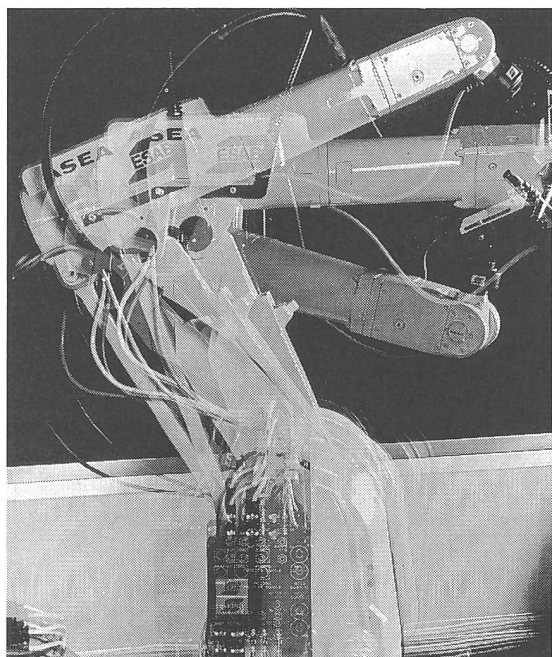
Tel. ....

Fritac Medizintechnik AG  
Hardturmstrasse 76  
8031 Zürich  
Tel. 01 271 8612



1. Begrüßung Kursorganisation  Praktischer Teil Theoretischer Teil Entspannung	Problem der Rückenschmerzen erkennen und wahrnehmen Motivation zur Weiterbeteiligung	Beobachtung der Haltung – stehend – sitzend – liegend Entlastungspositionen	Epidemiologie Die Haltung als dynamischer Prozess Anatomie der Wirbelsäule
2. Aufwärmphase (Spiel) Repetition 1 Std. Fragen beantworten Praktischer Teil Theoretischer Teil Entspannung	Ergonomie des Sitzens	Verschiedene Sitzhaltungen mit und ohne Sitzhilfen Stühle adaptieren	Funktionelle Anatomie Ergonomische Prinzipien
3. Aufwärmphase Repetition/Fragen  Praktischer Teil Theoretischer Teil Entspannung	Ergonomie bezüglich Arbeit und Freizeit	Hebetechniken Arbeitstechniken ergonomische Entspannungspositionen	Funktionelle Anatomie Schmerzzusammenhänge am Haltesystem Untersuchungsmethoden
4. Aufwärmphase Repetition/Fragen  Praktischer Teil Theoretischer Teil Entspannung	Bedeutung der Entspannung  Stressbewältigung Schwimmen	Entlastungspositionen Entspannungstechniken Atmungstechniken	Physiologie der Muskelverspannung Physiologie der Atmung Psychische Aspekte
5. Aufwärmphase Repetition/Fragen  Praktischer Teil Theoretischer Teil Ausdauerparcours	Bedeutung der Ausdauerleistung	Ausdauertraining bezüglich Arbeit und Freizeit	Grundlagen der Kraft und Ausdauer  Freizeitgestaltung
6. Aufwärmphase Repetition/Fragen  Praktischer Teil Theoretischer Teil Ausdauerparcours	Muskelverkürzungs- prophylaxe  Dehntechniken	Dehntechniken Atmungstechniken	Physiologie der Muskelverkürzung
7. Aufwärmphase Repetition/Fragen  Praktischer Teil Theoretischer Teil Prüfungparcours	Integration der einzelnen Verhaltensweisen in den Alltag	Dehntechniken  Prüfungparcours	Alltagsbezug Aktivitäten des täglichen Lebens
8. Aufwärmphase Besprechung Übungsparcours Theoretischer Teil Verabschiedung	Weiterführen des Gelernten	Übungsparcours	Anschlussprogramm

# Ein BVG-Versicherter kann sich keinen Beschäftigungsunterbruch leisten.



Er müsste zahlen,  
ohne zu verdienen.

Nicht so bei der SHP Pensionskasse. Sie ermöglicht, mehrmals während maximal zwei Jahren keine Prämien zu bezahlen und sich eine gekürzte Altersvorsorge zu leisten.

Wir finden eben, dass Leben und Sicherheit eine sehr persönliche Angelegenheit sind. Deshalb ermöglichen wir auch BVG-Versicherten eines Kollektivs problemlos individuelle Vorsorgepläne. Und garantieren seit Jahren Freizügigkeit bei Stellenwechsel. Sie sehen, es lohnt sich, einmal über Ihre jetzige Altersversicherung nachzudenken und unseren Peter Stürm anzurufen. Er gibt Ihnen gerne nähere Auskünfte. Zum Beispiel über die zusätzliche Gewinnausschüttung – die SHP ist nämlich auch eine Genossenschaft.

Darüber möchte ich Genaueres wissen. Bitte, senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Broschüre.

Ich möchte einen Termin mit Peter Stürm vereinbaren.

Rufen Sie mich an unter Telefon: \_\_\_\_\_

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bitte senden an: SHP Pensionskasse für Spital-, Heim- und Pflegepersonal,  
Gladbachstrasse 117, 8044 Zürich, Telefon 01/252 53 00

PH 3



Leben, wie es Ihnen passt.  
Aber sicher.



regelmässige rüchenschonende sportliche Betätigung		individuelle Primärprophylaxe	
Rückenschule SRL	Anschlussprogramme		Primärprophylaxe in Gruppen
Arzt individuelle Physiotherapie	Rückenschule Spital/SRL	Anschlussprogramme	Sekundärprophylaxe
Zeit			
Kombinationsmöglichkeiten lokaler Angebote			

- Haltungs- und Rückengymnastik der Migros-Klubschulen
- Rückengymnastik und Ausdauertraining der lokalen Turnvereine
- Feldenkreis-Kurse
- Entspannungs-Kurse
- Vita-Parcours
- Fitnesscentren (unter Anleitung)
- Finnenbahnen

Ein wesentliches Ziel der Rückenschulung ist neben dem rüchenschonenden Verhalten im Alltag eine Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit des Bewegungsapparates. Diese Ausdauerleistungsfähigkeit kann jedoch nur durch eine kontinuierliche Eigenaktivität erreicht werden.

Am Anfang jeder prophylaktischen Betätigung steht die Motivation, etwas zu verändern, aber auch die Verfügbarkeit entsprechender Angebote. Es lassen sich generell Angebote für Rückengesunde und Angebote für Rückenpatienten unterscheiden.

Denkbar sind unter anderem die folgenden dargestellten Kombinationsmöglichkeiten lokaler Angebote:

Die Rückenschulen der Schweiz. Rheumaliga bieten ein wesentliches Angebot für durch sich selbst oder durch ihren Arzt Motivierte, Schritte in die Wege zu leiten, zu lernen, sich rüchenschonender zu verhalten.

Eine Rückenschulung wird jedoch nur eine Anleitung zur Selbstbeobachtung und Veränderung sein können. Eine der anatomischen und physiologischen – wie auch der Umweltsanforderungen – angepasste Verhaltensweise ist eine Daueraufgabe für moderne Menschen. Physiotherapeuten und -therapeutinnen, die an einer Kursleitertätigkeit interessiert sind, erhalten weitere Auskünfte bei der Schweiz. Rheumaliga (Frau G. Dalvit, Tel. 01/482 56 00). ●

### In Kürze / En bref

#### Ärztliche Ombudsmänner auch in der Westschweiz

(SAeI) – Nach den Kantonen Aargau, Basel-Stadt, Bern, Luzern, Schaffhausen, Schwyz, St. Gallen, Thurgau, Zug und Zürich haben nun auch die Ärztesellschaften der Kantone Jura, Waadt und Wallis die Einrichtung des Ombudsmannes geschaffen. Der Walliser

Ärzteverband beauftragte Dr. Bernard Zen Ruffinen, Spezialarzt für Chirurgie und Urologie in Sitten, mit dieser ehrenamtlichen und für die Patienten unentgeltlichen Tätigkeit. Im Kanton Waadt steht Dr. Pierre-William Loup, Chirurg in Lausanne, den Patienten als unparteiischer Gesprächspartner und Vermittler zur Verfügung. Im Kanton Jura gibt es gleich zwei Ärzte-Ombudsmänner: Dr. Jean-Roch Helg, Spezialarzt für Ohren-Nasen-Halskrankheiten in Delsberg sowie Dr. David Stucki, Gynäkologe in Pruntrut. ●

Die ärztlichen Ombudsmänner – in nunmehr 14 Kantonen – erfreuen sich zunehmender Beliebtheit bei den Patienten und werden auch von den Patientenorganisationen anerkannt und geschätzt. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Patientenbeschwerden aus mangelhafter Information und daraus entstandenen Missverständnissen herühren. Viele Patienten scheuen sich aber, ihren Arzt direkt auf den Grund ihrer Unzufriedenheit anzusprechen. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich an eine unabhängige Instanz wenden können, wenn sie bei ihrem Arzt fehlerhaftes oder unkorrektes Verhalten vermuten.

Der Ombudsmann kann jedoch weder die Grenzen der Medizin erweitern noch ist er befugt, über strittige Fälle zu entscheiden. Im Vordergrund steht vielmehr die Beratung und das direkte Gespräch mit allen Beteiligten. ●

#### Gemeinsam lernen

Was in anderen Ländern vielerorts institutionalisiert ist, steckt in der Schweiz in den Kinderschuhen. Die Rede ist von der gemeinsamen Vorschulerziehung für Kinder mit und ohne Behinderung. Kann das Integrationspostulat auch im vorschulischen Bereich vertreten werden? Ist eine vorschulische Integration überhaupt wünschbar? Die neuste Ausgabe der Fachzeitschrift Pro Infirmis ist u.a. diesen Fragen und der grundsätzlichen Diskussion zur gemeinsamen Erziehung behinderter und nichtbehinderter Kinder im vorschulischen und schulischen Bereich nachgegangen. Fachleute wie Pädagoginnen (Heil-, Sonder- und Audio-), Kindergärtnerinnen, Spielgruppenleiterinnen, Sozialarbeiterinnen aber auch Mütter/Eltern äussern sich aus ihrer Praxis zu vorschulbegleitenden integrativen Massnahmen des/ihrer Kindes. Die Fachzeitschrift Pro Infirmis Nr. 6/89 kann zum Preis von Fr. 5.– (bitte in Briefmarken beilegen) bei der Redaktion Pro Infirmis, Postfach 129, 8032 Zürich, bezogen werden. ●