

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 47 (2011)
Heft: 4

Artikel: "...und immer schön aufrecht!" : Rückenschule im Wandel = "...et tenez-vous droit!" : l'école du dos en pleine mutations
Autor: Janssen, Svenja / Trippolini, Maurizio
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928452>

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: 17.03.2026

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

«...und immer schön aufrecht!» – Rückenschule im Wandel

«...et tenez-vous droit!» – L'Ecole du dos en pleine mutation

SVENJA JANSSEN, MAURIZIO TRIPPOLINI

In der Behandlung von Rückenschmerzen kam es seit den Achtzigerjahren zu einem Paradigmenwechsel. Der Artikel geht der Frage nach, wie die Rückenschulen diesen Wandel mitgemacht haben und wo deren Stellenwert heute liegt.

«**H**eben Sie schwere Lasten mit aufrechtem Rücken, gehen Sie dabei tief in die Knie...!» Wer kennt die Tipps aus der Rückenschule nicht – inzwischen sind jedoch neue Erkenntnisse zur Rückengesundheit hinzugekommen. Wie haben sich dadurch die Rückenschulen gewandelt und wie sieht ihre Zukunft aus? Wie werden die Konzepte heute in der Schweiz und in Deutschland gestaltet? Und ist die Rückenschule überhaupt noch zeitgerecht?

Die erste Rückenschule aus Schweden

Die schwedische Physiotherapeutin Marianne Zachrisson Forsell beschrieb 1969 die erste klassische Rückenschule. Dabei stand die Edukation des Patienten zur Selbsthilfe im Vordergrund. Die Rückenschmerzpatienten von Zachrisson gaben häufig an, dass eine vermehrte mechanische Belastung des Rückens die Schmerzproblematik verschlechtert (diesen Auslöser nennen Rückenpatienten auch heute noch). Daher entwickelte Zachrisson ein über vier Sitzungen verteiltes Gruppenprogramm, bei dem PhysiotherapeutInnen auf biomechanischer Ebene über Kreuz- und Rückenschmerzen informierten. An jeder Sitzung gab es unter anderem einen 15-minütigen Diavortrag, und den Teilnehmenden wurden an Skelettmodellen Grundkenntnisse in Anatomie vermittelt. Die PhysiotherapeutInnen instruierten auch rückenfreundliches

Le traitement des maux de dos a connu un changement de paradigme depuis les années quatre-vingt. Cet article cherche à comprendre comment les Ecoles du dos ont participé à ce changement et quelle est leur importance de nos jours.

«**S**oulevez des charges lourdes en gardant le dos droit et en fléchissant bien les genoux...!» Qui ne connaît pas ces conseils de l'école du dos? Mais, entretemps, d'autres connaissances sont venues s'ajouter en matière de santé du dos. Comment ont-elles transformé les Ecoles du dos et quel est leur avenir? Comment crée-t-on aujourd'hui les concepts en Suisse et en Allemagne? Une Ecole du dos est-elle encore d'actualité?

Impressionen aus der «Neuen Rückenschule». | Impressions de la «nouvelle école du dos». Fotos/Photos: Flothow / Kempf / Kuhnt / Lehmann: KddR-Manual Neue Rückenschule. © 2011 Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag München



Verhalten, das die Teilnehmenden anschliessend mit Alltagsgegenständen einüben konnten [1]. Auf spezifische Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur wurde verzichtet, jedoch betonten die KursleiterInnen die Wichtigkeit von regelmässiger körperlicher Aktivität [2].

Dieses Rückenschulkonzept stiess ab den Siebzigerjahren im Kampf gegen die steigenden Arbeitsabsenzen und Krankheitsfälle durch Rückenschmerzen [3] in Europa und Amerika auf breite Akzeptanz und bildete die Grundlage für die Entwicklung weiterer Rückenschulen [2].

Die neue deutsche Rückenschule

Heutzutage wissen wir, dass weniger mechanische, sondern psychosoziale Faktoren die wesentliche Rolle bei der Entwicklung chronischer Rückenbeschwerden spielen [3]. Entsprechend fand seit der ersten Rückenschule ein Paradigmenwechsel von der biomedizinischen zur bio-psychosozialen Betrachtungsweise statt [4]. Die deutsche Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)¹ definiert die Rückenschule aktuell als «...ein ganzheitliches, aktives Rückenprogramm zur Vorbeugung von Rückenschmerzen im Rahmen unspezifischer Wirbelsäulenerkrankungen...», und sie kombiniert einen theoretischen und einen praktischen Teil [5].

Im Zug dieses Paradigmenwechsels sahen 2004 die neun grössten Rückenschulverbände Deutschlands und die Bertelsmann-Stiftung² die Notwendigkeit, das klassische Rückenschulkonzept zu überarbeiten und schlossen sich zur Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR)³ zusammen. Mit dem weiteren Ziel die Qualität der neuen Rückenschule zu sichern, standardisierte die KddR die Ausbildung der RückenschulleiterInnen und erstellte ein neues Curriculum [6]. Die aktualisierten Inhalte der «Neuen Rückenschule» werden in der *Tabelle* denen der klassischen Rückenschule gegenübergestellt: Vieles hat sich gewandelt – von den Vorstellungen der Ursachen von Rückenschmerzen und einer guten Körperhaltung über die Ziele und Inhalte bis hin zur Methodik.

Die Rückenprogramme der schweizerischen Rheumaliga

In der Schweiz bietet unter anderen die Rheumaliga seit 1990 Rückenschulprogramme an, und zwar unter den Labeln «Backademy» und «Active Backademy». Das Programm «Backademy» ist vortragsartig gestaltet und auf zehn Einheiten beschränkt. Mit der Zeit sanken jedoch die Teilnehmerzahlen laut der Rheumaliga Aargau, zudem bestand der Wunsch nach aktiveren Anteilen im Programm. So entwickelte die

La première Ecole du dos en Suède

En 1969, la physiothérapeute suédoise Marianne Zachrisson Forsell a décrit la première Ecole du dos classique. Priorité était alors donnée à l'éducation du patient afin de le rendre autonome. Les patients de Zachrisson souffrant de mal de dos indiquaient fréquemment que leur mal de dos empirait en cas de charge mécanique accrue (les patients citent aujourd'hui encore ce déclencheur). Zachrisson a donc développé un programme de groupe réparti sur quatre séances, au cours desquelles les physiothérapeutes donnaient aux patients des informations concernant les douleurs qu'ils ressentaient dans le milieu et le bas du dos. Chaque séance comprenait une présentation de diapositives de 15 minutes. On enseignait aux participants les bases de l'anatomie en utilisant des modèles de squelette. Les physiothérapeutes expliquaient aussi comment ménager son dos et les participants pouvaient ensuite s'exercer avec des objets du quotidien [1]. On ne conseillait pas d'exercices spécifiques pour renforcer la musculature dorsale et abdominale, mais les enseignants insistaient sur l'importance d'une activité physique régulière [2].

Dès les années soixante-dix, ce concept d'Ecole du dos a remporté un grand succès en Europe et aux Etats-Unis, notamment en raison de l'absentéisme croissant au travail et des congés maladie pour cause de mal de dos [3]. Il a servi de base au développement d'autres Ecoles du dos [2].

La «nouvelle Ecole du dos» allemande

Nous savons aujourd'hui que ce sont moins les facteurs mécaniques que les facteurs psycho-sociaux qui jouent un rôle dans l'apparition d'un mal de dos chronique [3]. Depuis la première Ecole du dos, on a donc assisté à un changement de paradigme, à un glissement du bio-médical vers le bio-psycho-social [4].¹ L'Association allemande des sociétés savantes médicales [Deutsche Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)]¹ définit l'Ecole du dos actuelle comme «...un programme global et actif de prévention du mal de dos dans le cadre des maladies non spécifiques de la colonne vertébrale...»; elle combine une partie théorique et une partie pratique [5].

Dans le contexte de ce changement de paradigme, les neuf principales associations allemandes d'Ecoles du dos et la Fondation Bertelsmann² ont jugé nécessaire de revoir ce concept classique d'école du dos en 2004. Elles se sont réunies pour fonder la Confédération des Ecoles du dos allemandes [Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR)].³ La KddR a réglementé la formation des enseignants et rédigé un

¹ www.awmf.org

² Bertelsmann-Stiftung Deutschland: Die Stiftung engagiert sich für das Gemeinwohl und ist auch in der Prävention von Rückenschmerzen aktiv. www.bertelsmann-stiftung.de

³ www.kddr.de

¹ www.awmf.org

² La Fondation Bertelsmann Allemagne: cette fondation s'engage pour le bien commun et est également active dans la prévention des douleurs dorsales. www.bertelsmann-stiftung.de

³ www.kddr.de

Tabelle	Klassische Rückenschule	Neue Rückenschule
Ursachen von Rückenschmerz	– bio-medizinisches Modell – schlechte Körperhaltung und falsche Bewegungsmuster – Bandscheibenvorfall – Verschleisserscheinungen an den Bandscheiben und Wirbelgelenken – artho-muskuläre Dysbalancen	– bio-psychosoziales Modell – psychosoziale Faktoren, z.B. Depression, Angst, Arbeitsunzufriedenheit, Arbeitslosigkeit – Einstellung zu Schmerz (Katastrophisieren, Furcht-Vermeidungsverhalten) – körperliche Faktoren, z.B. Bewegungsmonotonie, Bewegungsmangel, Zwangshaltungen
Vorstellung von einer guten Körperhaltung	– funktionelle Aufrichtung der Wirbelsäule in Anlehnung an das Zahnradmodell nach Brügger	– Es gibt keine fixierte Körperhaltung, sondern nur eine dynamische Körperhaltung, bei der alle Körperabschnitte fortlaufend um das senkrechte Körperlott pendeln. – Keine Haltung ist so gut, als dass sie längere Zeit eingenommen werden sollte.
Zielgruppenfindung	– keine systematischen Massnahmen	– Einsatz von Indikationsbögen – Unterscheidung in präventive und therapeutische Rückenschule, Kinderrückenschule, betriebliche Rückenschule
Übergeordnete Ziele	– Erlernen von bandscheibengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern – Ausgleich der artho-muskulären Dysbalancen durch funktionelle Gymnastik	– Stärkung der physischen und psychosozialen Ressourcen – Verminderung von Risikofaktoren – Aufbau von und Bindung an gesundheitsorientierter Aktivität – Sensibilisierung für haltungs- und bewegungsförderliche Verhältnisse
Inhaltsschwerpunkte	– Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule – Risikofaktoren für den Rücken – Funktionelle Haltungs- und Bewegungsschulung – Funktionelle Wirbelsäulengymnastik – kleine Spiel- und Übungsformen – Übungen zur Entspannung	– Körperwahrnehmung und Körpererfahrung – Training der motorischen Grundeigenschaften – Entspannung und Stressmanagement – kleine Spiele/Spielformen und Parcours – Haltungs- und Bewegungsschulung – Wissensvermittlung und Information zur Förderung der Rückengesundheit – Strategien zur Schmerzbewältigung – Verhältnisprävention – Vorstellung von Life-Time-Sportarten – Gruppen- und Einzelgespräche – Evaluation
Gesundheitspädagogische Ausrichtung	– Risiko- und Defizitorientierung – Krankheitsorientierung – falsch-richtig-Dichotomie – sachorientiert – «Schulcharakter» – Patientenorientierung	– Orientierungs- und Aufbauaktoren (Salutogenese) – Ressourcenorientierter Ansatz – Handlungs- und erlebnisorientiert – Teilnehmer- und kundenorientiert
Methodik	– vortrags- und informationslastig – Einzelarbeit – deduktive Lehrmethode: Vormachen = Nachmachen	– Partner- und Gruppenarbeit – Kursleiter als Moderator – Induktive Lehrmethode: erarbeiten, ausprobieren
Dauer der Rückenschule	– Begrenzung auf einen Kurs	– Rückenschulinhalte werden in mehreren aufeinander aufbauenden Kursen angeboten (vgl. Bund deutscher Rückenschulen-Modell)
Evaluation	– selten durchgeführt	– Einsatz von standardisierten Evaluationsbögen
Ausbildung und Weiterbildung der Kursleitung	– sehr heterogen	– nach den bundeseinheitlichen Richtlinien der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR)

Quelle: angepasst nach [7]

Tableau	École du dos classique	Nouvelle École du dos
Les causes du mal de dos	– Modèle bio-médical – Mauvaise posture et modèle de mouvement erroné – Hernie discale – Phénomène d'usure des disques et des articulations des vertèbres – Déséquilibres arthro-musculaires	– Modèle bio-psycho-social – Facteurs psycho-sociaux (dépression, anxiété, insatisfaction au travail, chômage) – Attitude face à la douleur (dramatisation, fuite ou évitement) – Facteurs physiques (monotonie des mouvements, manque de mouvement, postures imposées)
Représentation d'une posture correcte	– Redressement fonctionnel de la colonne vertébrale inspirée du modèle de roue d'engrenage selon Brügger	– Il n'y a pas de posture fixe, mais seulement une posture dynamique dans laquelle toutes les parties du corps ne cessent d'osciller autour de la partie verticale. – Aucune posture n'est assez bonne pour être maintenue de façon prolongée.
Trouver les groupes-cibles	– Pas de mesures systématiques	– Utilisation de questionnaires – Différenciation entre École du dos préventive et thérapeutique, École du dos pour enfants, École du dos pour entreprise
Buts ultimes	– Apprentissage de postures et de mouvements ménageant les disques – Rééquilibrage des déséquilibres arthro-musculaires par une gymnastique fonctionnelle	– Renforcement des ressources physiques et psycho-sociales – Réduction des facteurs de risque – Association avec une activité bénéfique pour la santé – Sensibilisation aux conditions favorables sur le plan du mouvement et de la posture
Points principaux	– Anatomie et physiologie de la colonne vertébrale – Facteurs de risque du dos – Formation fonctionnelle de la posture et du mouvement – Gymnastique fonctionnelle de la colonne vertébrale – Petits jeux et exercices – Exercices de détente	– Perception et expérience du corps – Entraînement des fonctions motrices de base – Détente et gestion du stress – Petits jeux/formes de jeux et parcours – Formation fonctionnelle de posture et mouvement – Transfert des savoirs et information pour la promotion de la santé du dos – Stratégies de maîtrise de la douleur – Comportements préventifs – Présentation des sports que l'on peut pratiquer à n'importe quel âge – Entretiens de groupe ou individuels – Évaluation
Orientation Pédagogie de la santé	– Orientation Risque et déficit – Orientation Maladie – Dichotomie mauvais-bon – Pragmatique – «Caractère d'école» – Orientation Patient	– Facteurs d'orientation et de mise en place (salutogénèse) – Approche orientée sur les ressources – Orienté sur le vécu et les actes – Orienté sur les participants et les clients
Méthodologie	– Conférences et informations – Travail individuel – Méthode d'apprentissage déductive: montrer = imiter	– Travail de groupe et par deux – Le formateur considéré comme animateur – Méthode d'apprentissage inductive: élaborer, essayer
Durée de l'École du dos	– Limitation à un cours	– Les offres de l'École du dos proposent plusieurs cours progressifs (cf. modèle des Ecoles du dos allemandes)
Évaluation	– Rarement effectuée	– Utilisation de questionnaires d'évaluation standardisés
Formation initiale et continue des enseignants	– Très hétérogène	– Selon les directives de la Confédération des écoles allemandes du dos (KddR)

Source: adapté d'après [7]



Rheumaliga Schweiz 2001 zusätzlich die «Active Backademy» als fortlaufendes Rückenfitnessprogramm mit Rückenschulanteilen. Heute existiert die «Backademy», die reine Rückenschule, nur noch in einzelnen Kantonen. Um sich von anderen Anbietern abzugrenzen und den Kostenträgern eine gute Qualität zu gewährleisten, werden die Kurse ausschliesslich von PhysiotherapeutInnen geleitet. Nicole Thomson, Verantwortliche für Kurse und Weiterbildung bei der Rheumaliga Schweiz, betont auch die Bedeutung einer Evaluation und gar Supervision der Kurse (*siehe Interview im Kasten*).

Unklare Wirksamkeit

Inwieweit sind Rückenschulen jedoch tatsächlich wirksam? Eine aktuelle *Cochrane Collaboration Review*⁴ hat sich mit deren Effektivität auseinandergesetzt. Die Resultate zeigen nur eine mässige Wirksamkeit von Rückenschulskonzepten im Vergleich zu sonstigen Massnahmen zur Therapie von unspezifischen Rückenschmerzen [8]. Die Vielzahl an Konzepten erschwert jedoch eine einheitliche Untersuchung, weshalb die Aussage nur für die untersuchten Programme gilt, es kann kein allgemein gültiges Urteil gefällt werden.

Neben den klassischen Rückenschulen setzen sich auch unzählige andere Anbieter von Rücken-Fitnessangeboten wie zum Beispiel Power-Yoga, Pilates oder Core-Training auf dem Markt durch. Sie alle nehmen für sich in Anspruch, Rückenschmerzen zu verhindern oder zu lindern. Dabei können sie sich auch auf die aktuelle Empfehlung stützen, dass körperliche Aktivität Rückenschmerzen vorbeugt [9]. In der sekundären Prävention empfehlen die Richtlinien sogar, bei akuten unspezifischen Rückenbeschwerden möglichst auf spezifische Interventionen wie zum Beispiel die einer Rückenschule zu verzichten, und stattdessen aktiv zu bleiben und längere

neue Curriculum in der Hoffnung, die Qualität dieses neuen Rückenschulprogramms zu gewährleisten [6]. Die aktualisierten Inhalte der «neuen Rückenschule» werden im *Tableau* mit den Inhalten der klassischen Rückenschule verglichen. Viele Dinge haben sich geändert, sei es die Darstellung der Ursachen für Rückenschmerzen, die guten Posturen, die Ziele, die Inhalte oder die Methodik.

Les programmes pour le dos de la Ligue suisse contre le rhumatisme

En Suisse, depuis 1990, la Ligue contre le rhumatisme propose des programmes d'Ecole du dos, sous les labels «Backademy» et «Active Backademy». Le programme «Backademy» est conçu sous forme de conférences et limité à dix unités. Mais, selon la Ligue contre le rhumatisme d'Argovie, le nombre de participants a baissé avec le temps et le besoin d'une participation plus active au sein du programme s'est fait sentir. C'est pourquoi la Ligue suisse contre le rhumatisme a développé un programme complémentaire, l'«Active Backademy» en 2001. Il s'agit d'un programme d'entraînement pour le dos, incluant des parties consacrées à l'Ecole du dos. Aujourd'hui, seuls quelques cantons maintiennent encore la «Backademy», l'Ecole du dos sous sa forme originale. Pour se démarquer des autres prestataires de services et pour garantir une qualité optimale aux clients, les cours sont exclusivement donnés par des physiothérapeutes. Nicole Thomson, responsable des cours et de la formation continue pour la Ligue suisse contre le rhumatisme, insiste par ailleurs sur l'importance d'une évaluation, voire d'une supervision des cours (*c.f. interview encadré*).

Une efficacité peu étayée

Dans quelle mesure les écoles du dos sont-elles vraiment efficaces? Une *Cochrane Collaboration Review*⁴ s'est penchée sur le problème de leur efficacité. Les résultats montrent qu'en comparaison à d'autres mesures thérapeutiques du mal de dos non spécifique, les concepts des Ecoles du dos ont une efficacité modérée [8]. Mais la grande variété de concepts rend une analyse homogène difficile et cette affirmation ne concerne que les programmes étudiés. On ne peut donc émettre un jugement d'ordre général.

Parallèlement aux Ecoles du dos classiques, on voit arriver de nombreuses offres telles que le Power-Yoga, Pilates ou le Core-Training sur le marché. Toutes ont pour vocation de prévenir ou de soulager le mal de dos. Elles peuvent également s'appuyer sur les recommandations actuelles, à savoir que

⁴ Cochrane Collaboration: Internationales multiprofessionelles Netzwerk von Wissenschaftlern und Ärzten, das systematische Übersichtsarbeiten erstellt, aktualisiert und verbreitet, um Therapien zu bewerten.

⁴ Cochrane Collaboration: réseau international multiprofessionnel de scientifiques et de médecins qui établit, actualise et diffuse des travaux systématiques visant à évaluer les thérapies.

Schonung zu vermeiden [10]. In der tertiären Prävention haben sich multidisziplinäre Schmerzprogramme [11] und arbeitsorientierte Rehabilitationsprogramme [12] etabliert, deren Inhalte umfassender und die Trainingsintensitäten deutlich höher sind als in konventionellen Rückenschulen.

l'activité physique permet de prévenir le mal de dos [9]. Dans la prévention secondaire du mal de dos aigu non spécifique, les directives conseillent même d'éviter les interventions spécifiques comme l'Ecole du dos, de rester actif et d'éviter le repos sur une période prolongée [10]. Certains pro-

Kasten: Drei Fragen an Nicole Thomson, Physiotherapeutin FH, Verantwortliche Kurse und Weiterbildung bei der Rheumaliga Schweiz

Svenja Janssen: Welche Vorkehrungen werden zum Nachweis der Effektivität und zur Qualitätssicherung innerhalb der «Active Backademy» getroffen und welche sind für nachfolgende Programme angedacht?

Nicole Thomson: Die Kurse werden durch Teilnehmer- und Kursleiterfragebögen evaluiert, die von einer interdisziplinären Expertenkommission zusammengestellt worden sind. Die Auswertung erfolgt über die kantonalen Rheumaligen.

Mit den kürzlich verabschiedeten gesamtschweizerischen Qualitätsstandards der Rheumaliga Schweiz ist nun unter anderem eine regelmässige kollegiale Fach-Supervision geplant. Bis Ende Jahr werden entsprechende Evaluations- und Beobachtungsbögen erarbeitet.

Wie erklären Sie sich den Rückgang der Teilnehmerzahlen der Rückenschulkurse? Und wie sehen Sie die Entwicklung von Rückenschulprogrammen?

Unsere Teilnehmerzahlen sind gemäss unserer Statistik nur leicht rückläufig. Jedoch werden neben der nationalen «Active Backademy» zahlreiche andere, regionale Rückenurse angeboten, die unter diversen Kursbezeichnungen laufen, und daher in der Active Backademy-Statistik nicht berücksichtigt werden. Dass wir verschiedene Rückenurse anbieten, liegt auch daran, dass es teilweise schwer fällt, ausreichend PhysiotherapeutInnen als Kursleitende zu gewinnen (Interessierte können sich gerne melden).

Grundsätzlich hat eine Verlagerung von der Rückenschule zu Rückentrainings stattgefunden.

Falls in Zukunft ein neues Rückenkonzept von der Rheumaliga Schweiz entwickelt werden würde, welche Inhalte und Ziele sollten den Teilnehmern vermittelt werden?

Die Rheumaliga Schweiz will weiterhin Kurse wie «Active Backademy» zur Rückengesundheit anbieten, die sich von den auf dem freien Markt bestehenden Kursen unterscheiden.

In Zukunft könnten insbesondere die 80 Prozent der Bevölkerung mit unspezifischen Rückenschmerzen als weitere Zielgruppe angepeilt werden, um mehr Interessierte anzusprechen. Es könnten auch vermehrt die Männer anvisiert werden. Diese rückenspezifischen Fitnesstraining-Kurse könnten dann auch – entsprechend geschulte und geprüfte – Nicht-Physios leiten.

Das Label «Active Backademy» mit dem Schwerpunkt Sekundär/Tertiärprävention soll die Zielgruppe Menschen mit spezifischen Rückenschmerzen haben. Hierzu braucht es klar die PhysiotherapeutInnen.



Nicole Thomson

Encafré: Trois questions à Nicole Thomson, physiothérapeute HES, responsable des cours et de la formation continue de la Ligue suisse contre le rhumatisme

Svenja Janssen: Quelles sont les mesures préventives que vous avez prises pour vérifier l'efficacité et la qualité au sein de l'«Active Backademy» et quelles mesures avez-vous prévues pour les programmes à venir?

Nicole Thomson: Les cours sont évalués par les participants et les formateurs, au moyen de questionnaires établis par une commission interdisciplinaire d'experts. Le traitement des résultats est assuré par les Ligues cantonales contre le rhumatisme.

Sur la base des normes de qualité récemment adoptées par la Ligue suisse contre le rhumatisme, nous planifions une supervision professionnelle régulière et collégiale. D'ici la fin de l'année, nous aurons élaboré des questionnaires d'évaluation et d'observation adaptés.

Comment expliquez-vous le recul du nombre de participants aux cours de l'Ecole du dos? Et comment voyez-vous l'évolution de ses programmes?

D'après nos statistiques, le nombre de participants ne serait qu'en léger recul. En plus du cours national «Active Backademy», nous proposons de nombreux autres cours régionaux sous divers intitulés qui n'apparaissent donc pas dans les statistiques concernant l'Active Backademy. La variété de nos cours s'explique en partie par la difficulté de trouver suffisamment de physiothérapeutes pour donner les cours (les personnes intéressées sont les bienvenues).

Sur le fond, nous assistons à un transfert de l'Ecole du dos vers des entraînements pour le dos.

Si à l'avenir la Ligue suisse contre le rhumatisme développait un nouveau concept, quels contenus et objectifs voudriez-vous transmettre aux participants?

La Ligue suisse contre le rhumatisme tient à continuer à proposer des cours pour la santé du dos tels qu'«Active Backademy» qui se distinguent des cours existants sur le marché libre.

A l'avenir, on pourrait cibler plus précisément les 80% de la population qui souffrent de mal de dos non spécifique, avec pour objectif de toucher un plus large public. On pourrait également essayer de cibler davantage les hommes. Les cours d'entraînement spécifique du dos pourraient être donnés par des non-physiothérapeutes disposant d'une formation adéquate.

Le Label «Active Backademy», axé sur la prévention secondaire/tertiaire, s'adresse aux personnes atteintes de mal de dos spécifique. Dans ce domaine, il est évident que nous avons besoin de physiothérapeutes.

Wie sieht also die Zukunft der Rückenschule aus?

Die Effektivität der bisher erfolgreichsten Rückenschulskonzepte liesse sich leichter überprüfen, wenn sie standardisiert und vereinheitlicht würden. In Rückenschulen könnten in Zukunft vermehrt IT-Technologien zum Einsatz kommen. Beispielsweise ist es möglich, dass Patienten ein Übungsprogramm via Internet abrufen [13], wobei die regelmässige Interaktion mit Fachpersonen über das Internet gewährleistet wird. Somit können die Patienten ortsunabhängig begleitet werden. Im Tessin beispielsweise wurden bereits positive Erfahrungen damit gesammelt [14].⁵

Fazit: Obwohl sich die Inhalte der Rückenschule dem aktuellen Stand des Wissens angepasst haben, bleibt deren Wirksamkeit strittig. Der aktive Umgang mit den Rückenbeschwerden bleibt das zentrale Thema sowohl in der Rückenschule wie auch in anderen Behandlungskonzepten. Hat die Weiterentwicklung der Rückenschule also erst begonnen? |

Literatur I Bibliographie

1. Zachrisson-Forsell, M. The back School. Spine 1981; 6: 104–106.
2. <http://www.tbihealth.co.nz>, Stand 28.06.2011
3. Waddell G: The Back Pain Revolution. Churchill Livingstone, 2004.
4. Linton SJ. A review of psychological risk factors in back and neck pain. Spine (Phila Pa 1976). 2000 May 1;25(9):1148–56. Review.
5. Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale Versorgungsleitlinie Kreuzschmerz – Langfassung. Version 1.X. 2010.
6. http://www.kddr.de/die_kddr.php, Stand 09.05.2011
7. Kuhn, U. Von der «Klassischen Rückenschule» zur «Neuen Rückenschule». Die Säule 2006; 16/4: 152–159.
8. Heymans, M.W. et al. Back schools for non-specific low-back pain. Cochrane Database of systematic Reviews 2004.
9. Buchbinder R, Jolley D, Wyatt M. Population based intervention to change back pain beliefs and disability: three part evaluation. BMJ. 2001 Jun 23;322(7301):1516–20.
10. Burton AK, Balagué F, Cardon G, Eriksen HR, Henrotin Y, Lahad A, Leclerc A, Müller G, van der Beek AJ; COST B13 Working Group on Guidelines for Prevention in Low Back Pain. European guidelines for prevention in low back pain: November 2004. Eur Spine J. 2006 Mar;15 Suppl 2:S136–68.
11. Main C J: Pain Management. Practical applications of the biopsychosocial perspective in clinical and occupational settings. Churchill Livingstone, 2008.
12. Oliveri M: Work Conditioning und Work Hardening. In: Lendenwirbelsäule. Urban & Fischer, 2005.
13. <http://www.moviu.net>, Stand 01.06.2011.
14. <http://www.oneself.ch/IT/default.asp>, Stand 01.06.2011.

⁵ Vgl. auch physioactive 5/09: Peter J. Schulz et al.: Oneself – Hilfe aus dem Internet bei chronischen Rückenschmerzen, p. 17–22.

grammes multidisziplinären de traitement de la douleur [11] et de réhabilitation axée sur le travail [12] établis dans la prévention tertiaire proposent des contenus plus complets et un entraînement d'une intensité bien supérieure à celle des Ecoles du dos conventionnelles.

Alors, quel avenir pour les Ecoles du dos?

Une standardisation et une uniformisation des concepts qui se sont avérés les plus efficaces dans les Ecoles du dos permettraient de mieux en vérifier l'efficacité. Les technologies de l'information pourraient à l'avenir jouer un rôle plus important dans les Ecoles du dos. Les patients peuvent par exemple consulter un programme d'entraînement sur internet [13], une interaction régulière avec des spécialistes étant garantie par le biais du net. Les patients peuvent ainsi bénéficier d'un suivi où qu'ils soient. On a fait un certain nombre d'expériences positives, dans le Tessin par exemple [14].⁵

Bien que les contenus des Ecoles du dos se soient adaptés au niveau actuel des connaissances, leur efficacité reste contestée. Le traitement actif du mal de dos demeure le thème central tant dans les Ecoles du dos que dans d'autres concepts de traitement. Le développement de l'Ecole du dos n'en est-il qu'à ses débuts? |

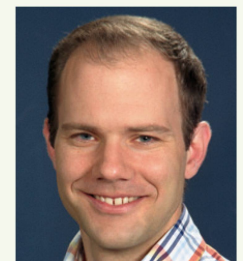
⁵ Cf. aussi physioactive 5/09: Peter J. Schulz et al.: Oneself – Hilfe aus dem Internet bei chronischen Rückenschmerzen, p. 17–22.



Svenja Janssen

Svenja Janssen, PT BSc, arbeitet in der Arbeitsorientierten Rehabilitation der Rehaklinik Bellikon. Sie führt insbesondere Evaluationen der funktionellen Leistungsfähigkeit (EFL) durch und erstellt individuelle Workhardening-Programme.

Svenja Janssen, BSc PT, travaille dans le département de réhabilitation axée sur le travail de la Rehaklinik de Bellikon. Elle réalise notamment des évaluations de la capacité fonctionnelle (ECF) et élabore des programmes individuels de Workhardening.



Maurizio Trippolini

Maurizio Trippolini, MPTSc, ist Reha-Leiter der Arbeitsorientierten Rehabilitation der Rehaklinik Bellikon. Ausserdem ist er externer Prüfungsexperte der Fachhochschule Südschweiz SUPSI und Initiant des Clinical Research Forums.

Maurizio Trippolini, MPTSc, dirige le département de réhabilitation axée sur le travail de la Rehaklinik de Bellikon. Il est par ailleurs expert externe à la HES suisse italienne SUPSI et initiateur du forum Clinical Research.

- Sensomotorische Kontrolle von Gewicht, Bewegung & Widerstand
- für Sportmedizin, Orthopädie, Geriatrie & Neurologie



LMT Leuenberger Medizintechnik AG
Industriestrasse 19, CH-8304 Wallisellen, Tel. +41 44 877 84 00, lmt@lmt.ch

LMT Deutschland AG
Stuttgarter Strasse 57, D-74321 Bietigheim-Bissingen, Tel. +49 7142 99386 0, info@lmt.eu

LMT MEDICAL Office
Hebbelstrasse 39, D-14469 Potsdam, Tel. +49 331 88 71 382, thomas.kotsch@lmt.eu

LMT CYBEX GmbH, Österreich
Anton Hanak Gasse 5, A-2103 Langenzersdorf, Tel. +43 6477 71132, info@lmt.at

www.LMT.ch
FINANCE | PLAN | INSTITUTE | SERVICE