

Bewegte Schule



oder

„homo sessilis“?





Ziele für heute:

- Informieren
- Motivieren
- Aktivieren



Mag. Dr. Hannes Pratscher

- Sportpädagoge
- Konditionstrainer österreichischer Spitzensportler
- Buch- und Broschürenautor
- österreichweite und internationale Leitung von Gesundheitsseminaren





Quelle: J. Weineck: Bewegung und Sport wozu?

Gesunder Rücken

Diese am... Ergebnisse über den Zustand des Haltungapparates von Kindern und Jugendlichen erbrachte eine Wirbelsäulengestümmte Hand... gendem Alter Hand... sind von... Mädchen sind von... Schmerzen häufiger betroffen. • Täglich gezielte Aus...

lenstudie an vier niederösterreichischen Schulen (1471 Teilnehmer), die Rückenschulleiter und Sportpädagoge Mag. Hannes Pratscher durchgeführt hat, um sich ein Bild von den Haltungproblemen von Kindern und Jugendlichen zu machen. Gymnasien in Berndorf und Mödling, die HTBLA in Mödling und eine Volksschule in Berndorf, einige Elternlehrer nahmen teil.

fen als Buben, zwei Drittel der Oberstufenschüler unternehmen nichts gegen die Rückenprobleme.

Schon Kinder bewegen sich zu wenig!

Überrascht hat die Untersucher auch, daß Kinder in ländlichen Gegenden nicht mehr körperlich aktiv sind als Stadtkinder.

Mag. Pratscher: „Bei den Rückenproblemen spielen wahrscheinlich vier Faktoren zusammen. Hauptursachen dürften

Haltungsschäden sind bei Schülern drastisch gestiegen

NÖ-Ärzttekammer fordert eine Reform der ärztlichen Betreuung an Pflichtschulen

ste. Der Ein... Die inter... rnsorge... Die späte... stens bei den 10- bis 14jäh... rigen einsetzen. Die wenigen existierenden Vorsorgeprogramme des NÖ-Ärzttenvereins sind auf Pri... Seite 9

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

9/2005

Tücken für den Rücken

Wirbelsäulenschäden und dadurch entstehende Rückenschmerzen sind für viele eine alltägliche Belastung. Ob Verspannung, Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall, in den meisten Fällen sind die Beschwerden hausgemacht und könnten vermieden werden.



Falsche Belastung

Unsere Wirbelsäule kann grob in drei Bereiche eingeteilt werden, nämlich Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule. Die Wirbelkörper werden von oben nach unten immer dicker, was damit zusammenhängt, dass die weiter unten sitzenden Wirbel mehr Last zu tragen haben. Diese Tatsache wirkt sich nicht nur beim Heben und Tragen, sondern auch beim Sitzen aus.

Blutgefäße haben, müssen sie auf andere Art ernährt werden. Dies geschieht...

Salzburger Nachrichten

UNABHÄNGIG

Die 1991, im 1. und 2. Jahrgang

Jugendliche sitzen zuviel

Deutliches Ansteigen von Wirbelsäulenbeschwerden

Hannes Pratscher

Die Problematik betrifft nicht nur ältere Menschen, sondern die Beschwerden beginnen heute teilweise schon im zehnjährigen Alter. Die Hauptursachen dafür aber einseitige Bewegungsmuster während der Freizeitaktivitäten, insbesondere einseitige und längere Belastung beim Sitzen.



Wirbelsäulenschäden Orthopäde: „Wir sind der dritte Invaliditätspensionist“

WIEN (SN, APA). Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates entwickeln sich zur „Volkskrankheit Nummer 1“. Nach einer Analyse der Sozialversicherungsanstalt der Bundesländer (SVA) ist bereits jede dritte Invaliditätspension durch diese Krankheitsgruppe verursacht. Und jeder fünfte Krankheitsfall ist auf eine Skelett-, Muskel- oder Bindegewebskrankung zurückzuführen. „Wir sitzen zuviel, nehmen dabei eine falsche Haltung ein, machen beim Heben und Tragen, leiten die Sportart und bekommen in den späteren Jahren die Reifepräsentation“, hält der Präsident der Wiener Orthopäde im Gespräch. Die Ursachen dieser Entzündungen sind vielfältig. In den vergangenen 20 Jahren haben sich das Bewegungs- und Stützapparat rasant zugenommen. 1970 verzeichnete der Hauptverband der Sozialversicherungsträger bei den Krankenstandstage aufgrund dieser Krankheit 31,97 Millionen Krankentage. Bis 1991, den letzten verfügbaren Zahlen, hat sich diese Zahl auf 63,3 Millionen verdoppelt. In der Krankenstandstage gingen auf das Konto der Skelett-, Muskel- und Bindegewebskrankheiten 40,3 Millionen Krankentage. Statistisch anders ausgedrückt war 1970 jeder österreichische Arbeitnehmer im Durchschnitt 2,5 Tage krankgeschrieben. 1991 waren es bereits 6,3 Tage. Abgesehen von den volkswirtschaftlichen Konsequenzen sei diese Krankheitsgruppe eine der wichtigsten



Schmerzen im Rücken, Muskeln und Massagen aktiv sind zu wenig. Die Patienten müssen auch aktiv werden!

Schmerzen plagen die häufigsten

in Österreich sind 7 Millionen Krankentage

ze gehen oft von Muskeln und Bändern aus, die auf Fehllastung beruhen. Die Fehllastung im Bewegungsapparat führt zu einem Wärmesignal im Vorfeld schwerer Abnutzungen aufzutreten. Patienten aufgerufen, mit schmerz-

EIN VOLK LEIDET

Der Rücken verursacht Patienten und Krankenkassen große Schmerzen:

| | |
|--------------------------|------------------|
| Krankenstände | 455.661 |
| Krankenstandstage | 8,1 Mio. |
| Spitalsfälle | 203.217 |
| Spitalstage | 1,59 Mio. |

Quelle: Hauptverband der Sozialversicherungsträger, Krankheiten des Skeletts, Muskeln und Bindegewebe, Statistik 2002

Stress

Unfallfolgen

Falsche
Ernährung

Körperliche
Schwerarbeit

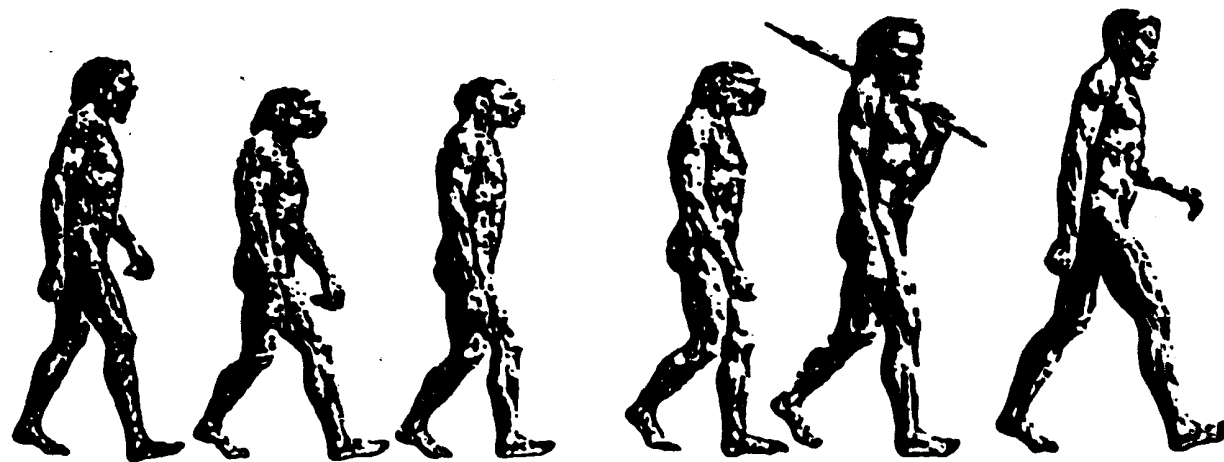
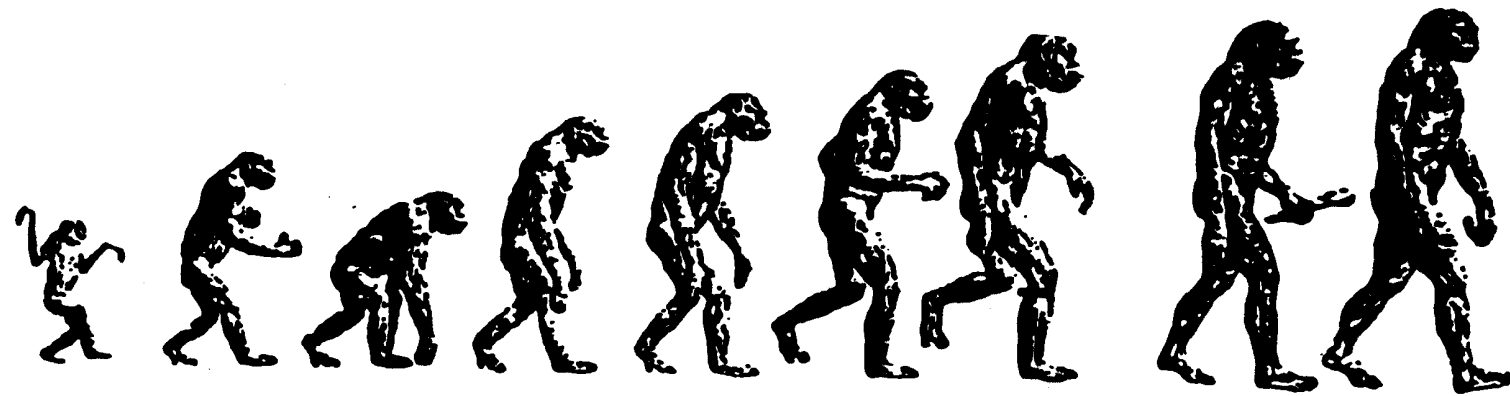
Fehlbildungen der
Wirbelsäule

Bewegungsmangel

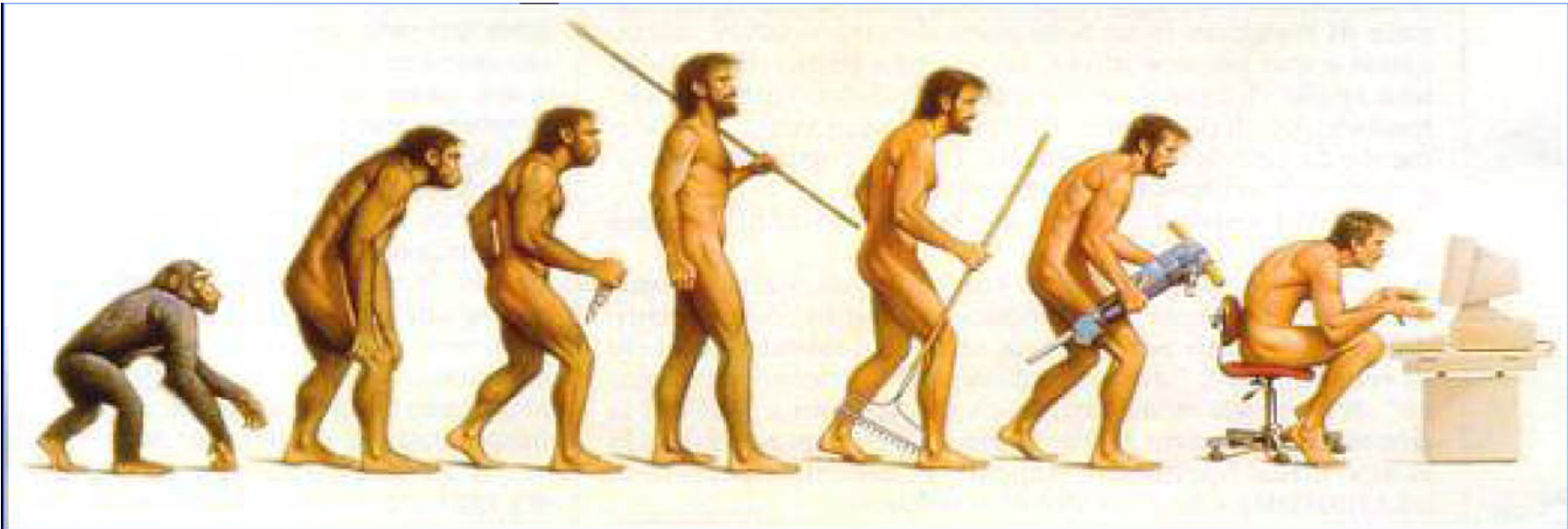
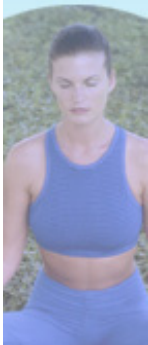
einseitige körperliche
Belastungen



**Bewegungsmangel und
einseitige körperliche
Beanspruchung sind
unser Zivilisationsübel!**



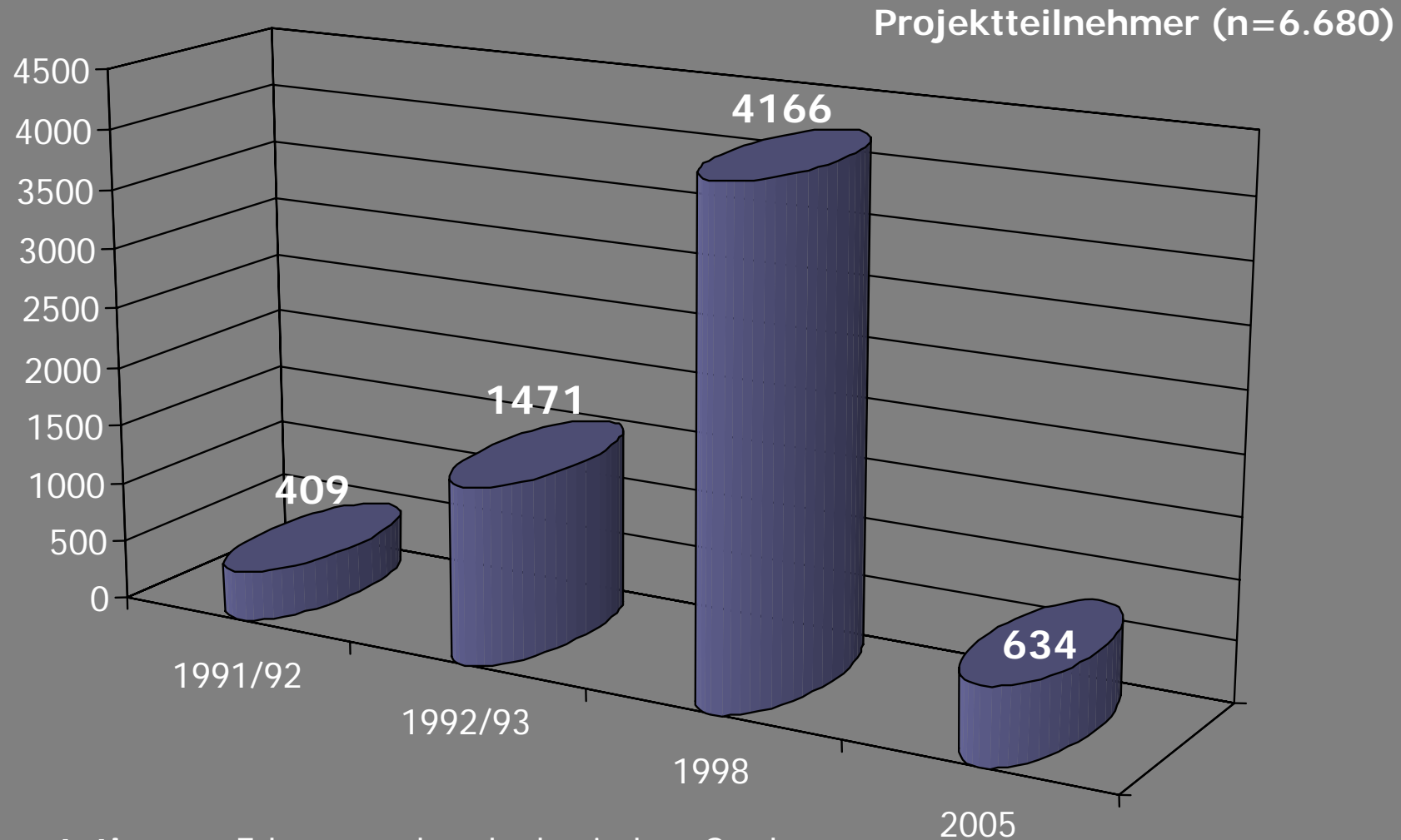
HALTUNG
2000



- 120 000 Generationen als Jäger und Sammler (99,5 %)
- 500 Generationen Ackerbau/Domestizierung (0,5 %)
- 10 Generationen nach industrieller Revolution
- 1 Generation in der Computerwelt

Haben sich die Gene den neuen Bedingungen angepasst?

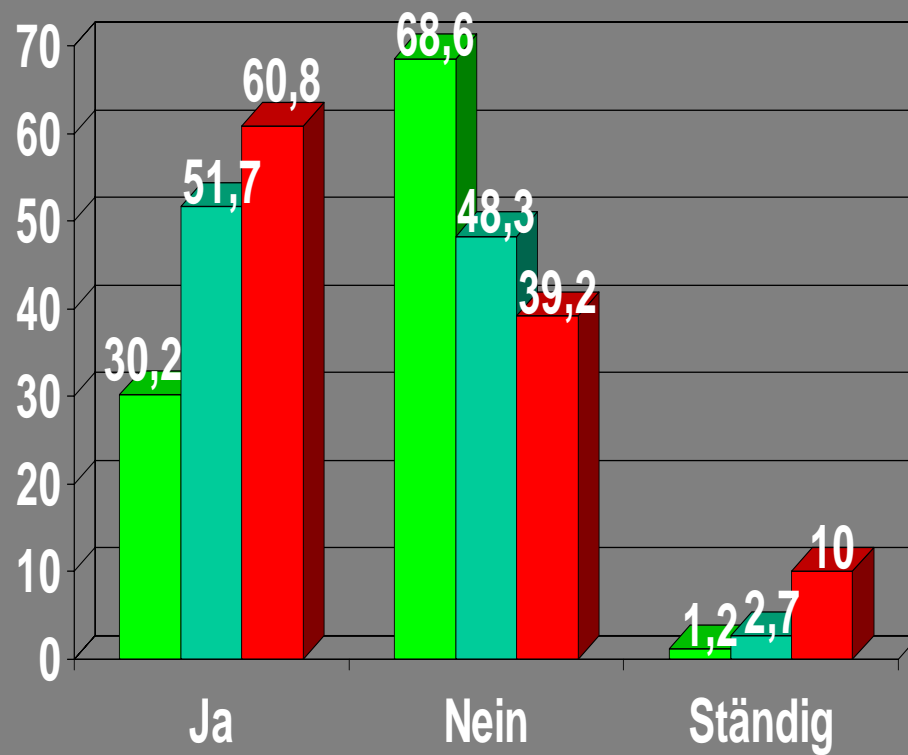
“Longitudinalstudie über Zusammenhänge von Alltagsverhalten und Rückenbeschwerden von Schüler/innen”



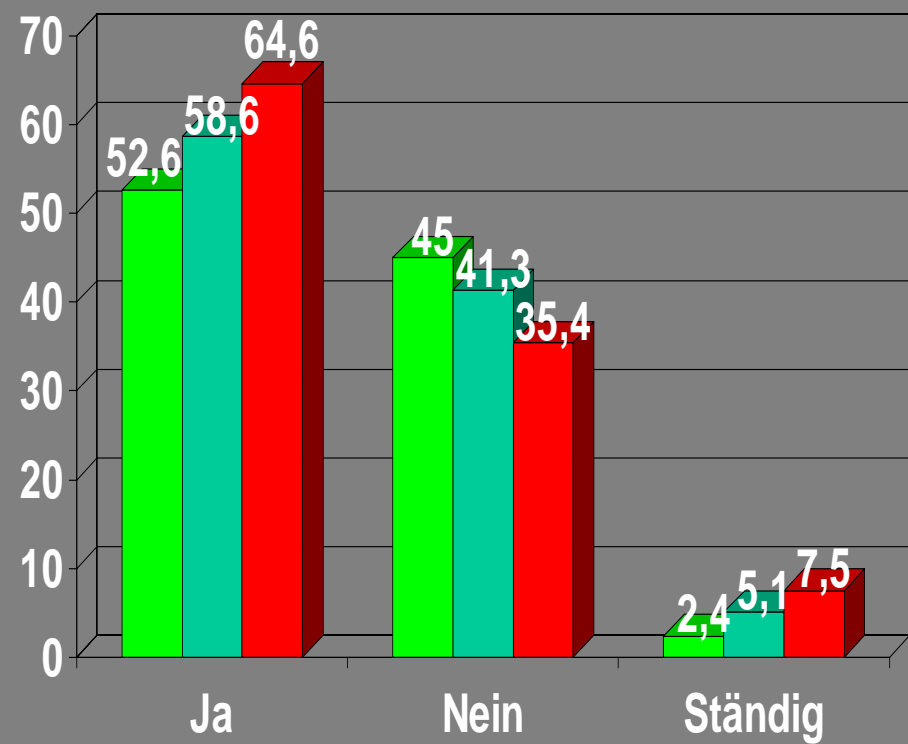
Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades
Doktor an der Grund-und Integrativwissenschaftlichen
Fakultät der Universität Wien

Schmerzzustände 1992/1998/2005

Unterstufe

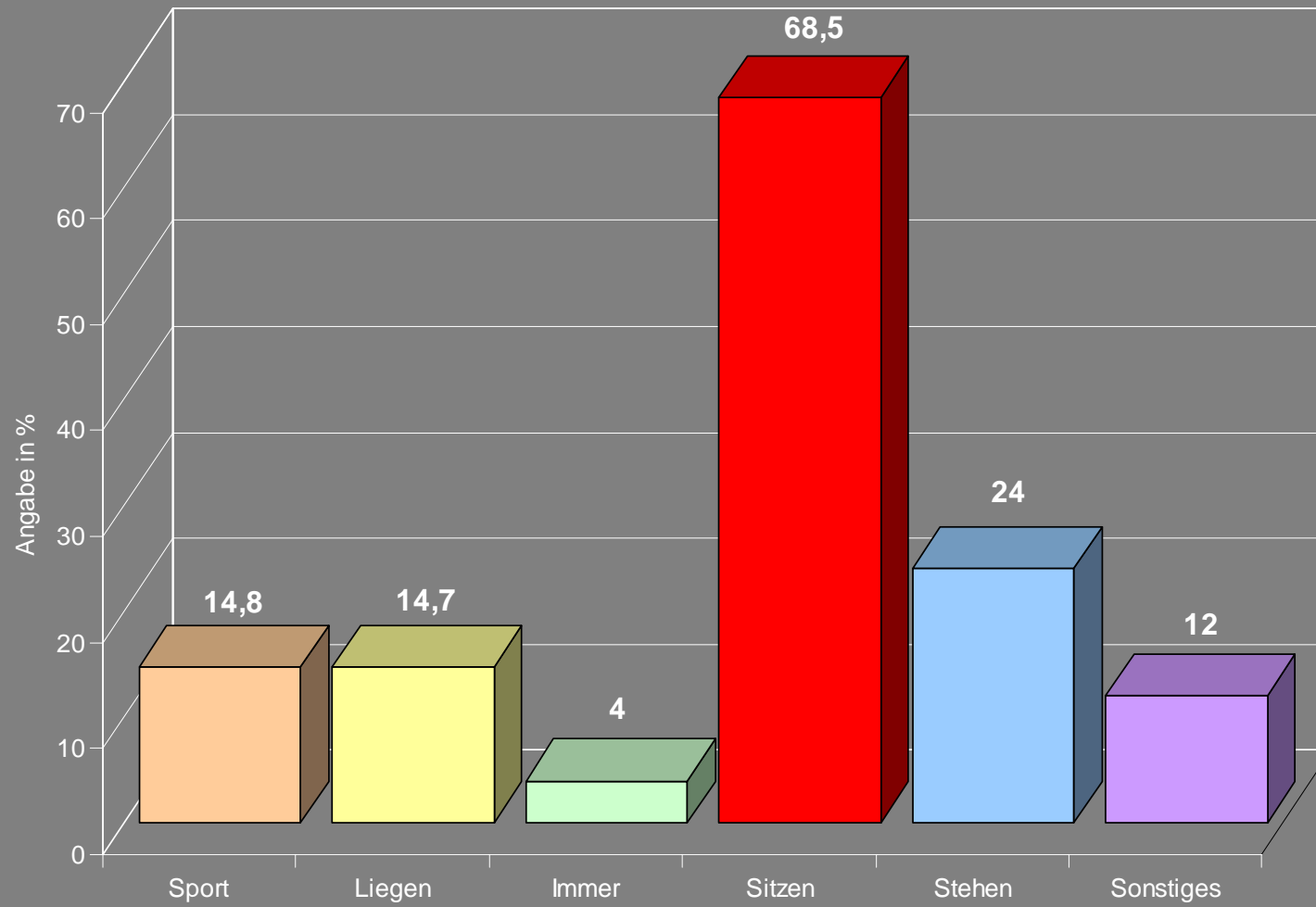


Oberstufe

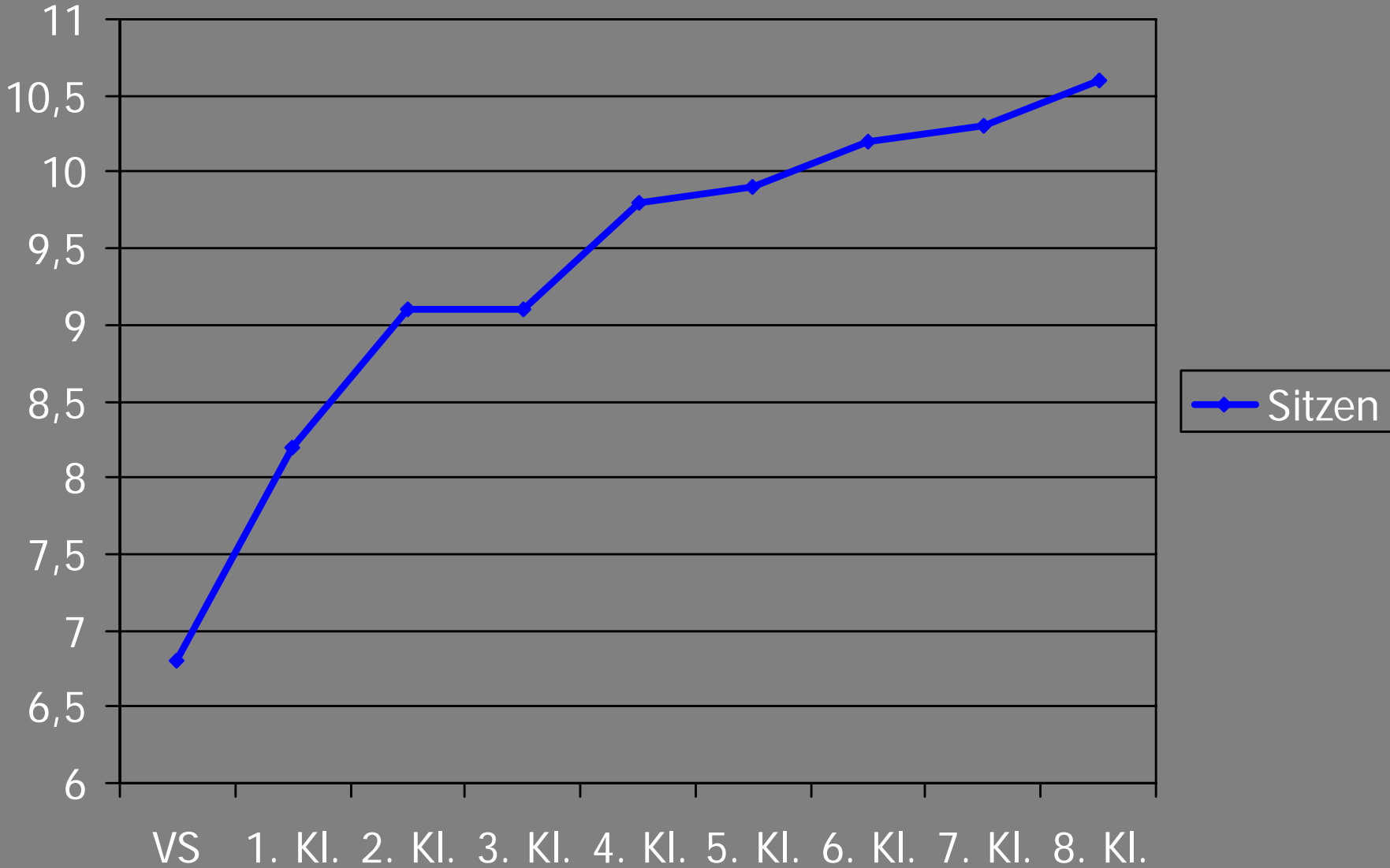


■ 1992 ■ 1998 ■ 2005

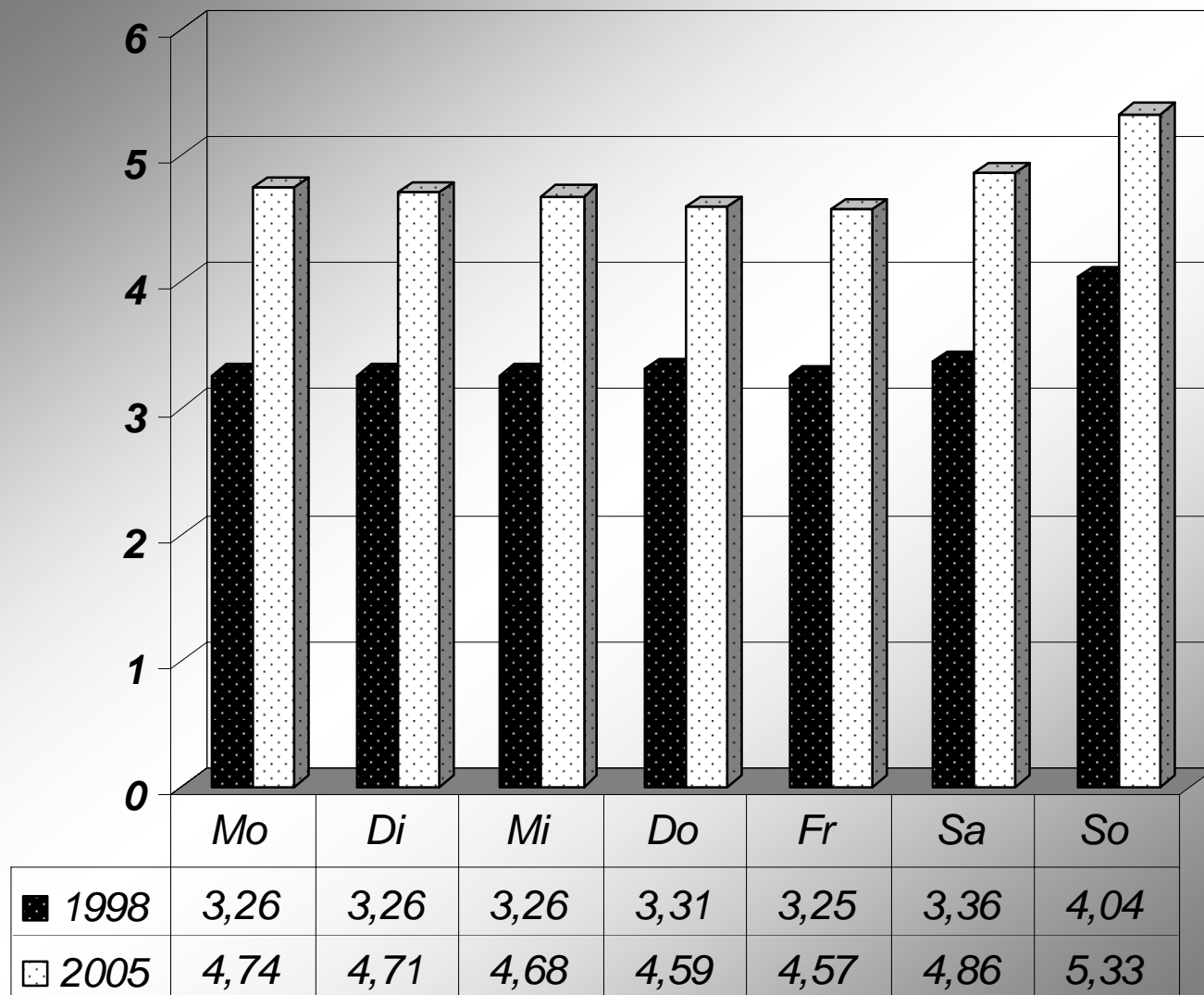
Schmerzen bei folgenden Tätigkeiten



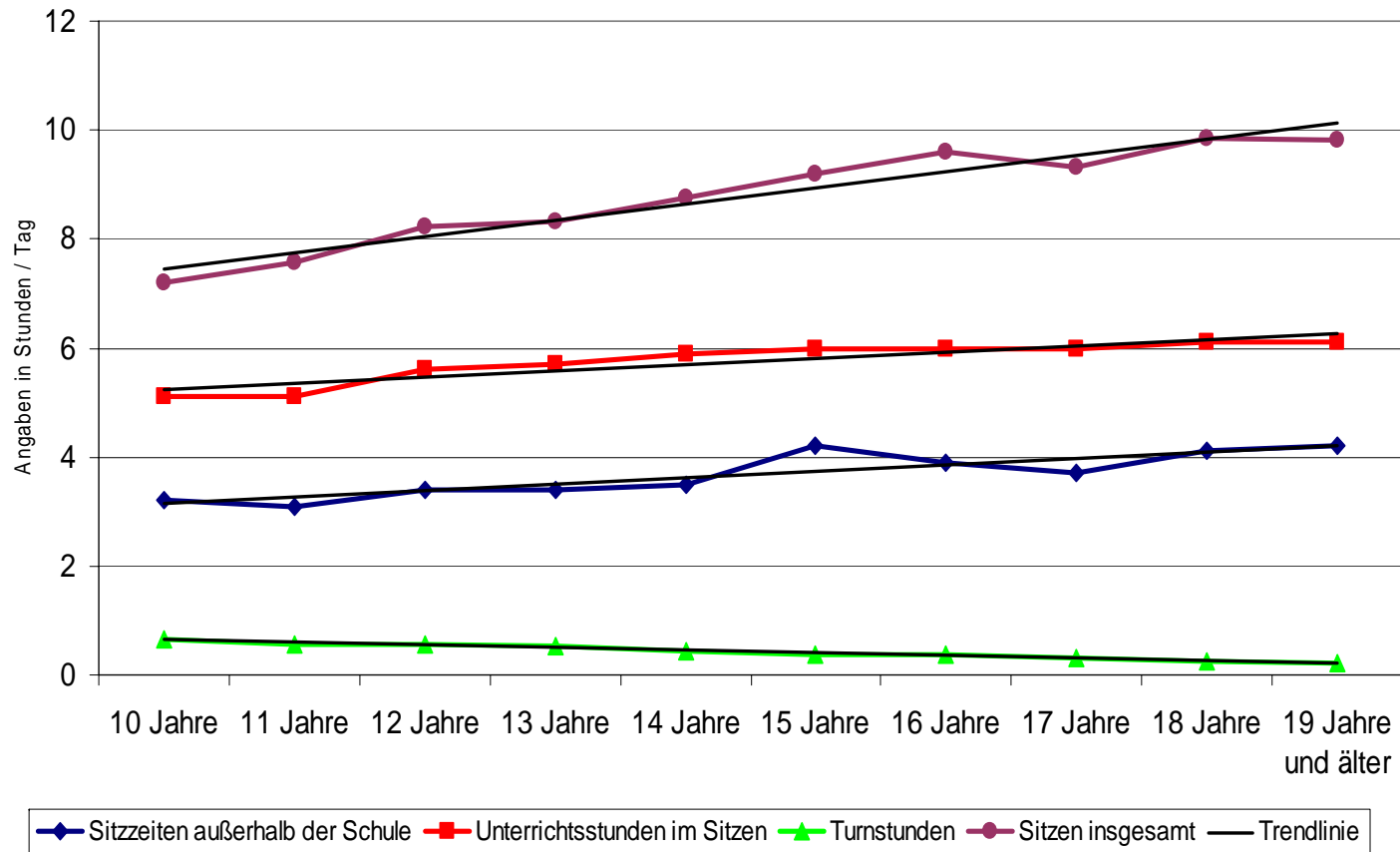
Sitzzeiten bei Schülern



Sitzzeiten 1998/2005

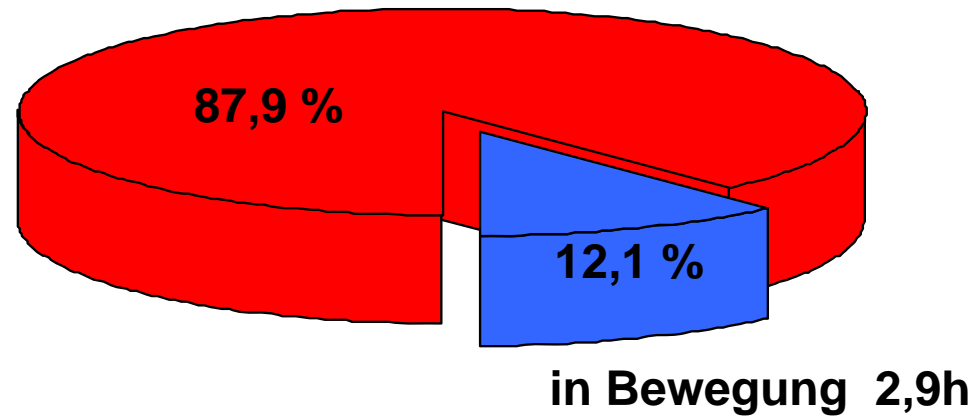


Sitzzeiten und Turnstunden



Alltagsverhalten von SchülerInnen

Ohne Bewegung
21,1h

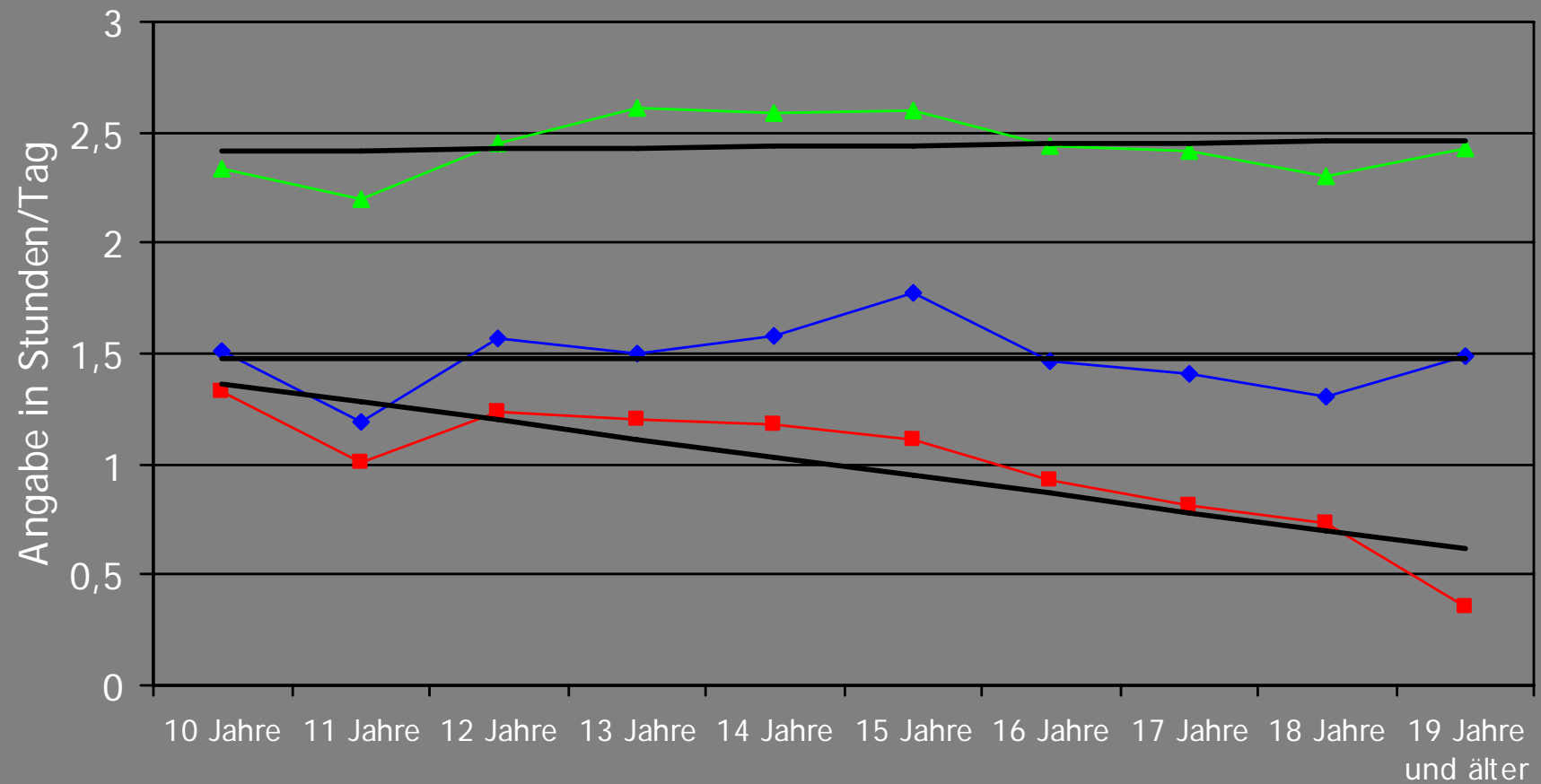


Aktivitätenprotokoll

| Tageszeit 0-24 Uhr | Schlafen (in min) | Liegen (in min) | Sitzen (in min) | Stehen (in min) | Gehen (in min) | Sport (in min) | körperl. Arbeit (in min) | Summe (in min) | Fernsehen (in min) | Computer (in min) |
|-----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|
| 0 - 1 | | | | | | | | 60 | | |
| 1 - 2 | | | | | | | | 60 | | |
| 2 - 3 | | | | | | | | 60 | | |
| 3 - 4 | | | | | | | | 60 | | |
| 4 - 5 | | | | | | | | 60 | | |
| 5 - 6 | | | | | | | | 60 | | |
| 6 - 7 | | | | | | | | 60 | | |
| 7 - 8 | | | | | | | | 60 | | |
| 8 - 9 | | | | | | | | 60 | | |
| 9 - 10 | | | | | | | | 60 | | |
| 10 - 11 | | | | | | | | 60 | | |
| 11 -12 | | | | | | | | 60 | | |
| 12 -13 | | | | | | | | 60 | | |
| 13 -14 | | | | | | | | 60 | | |
| 14 -15 | | | | | | | | 60 | | |
| 15 -16 | | | | | | | | 60 | | |
| 16 -17 | | | | | | | | 60 | | |
| 17 -18 | | | | | | | | 60 | | |
| 18 -19 | | | | | | | | 60 | | |
| 19 -20 | | | | | | | | 60 | | |
| 20 -21 | | | | | | | | 60 | | |
| 21 -22 | | | | | | | | 60 | | |
| 22 -23 | | | | | | | | 60 | | |
| 23 -24 | | | | | | | | 60 | | |
| Gesamt | | | | | | | | 1440 | | |

www.pratscher.at

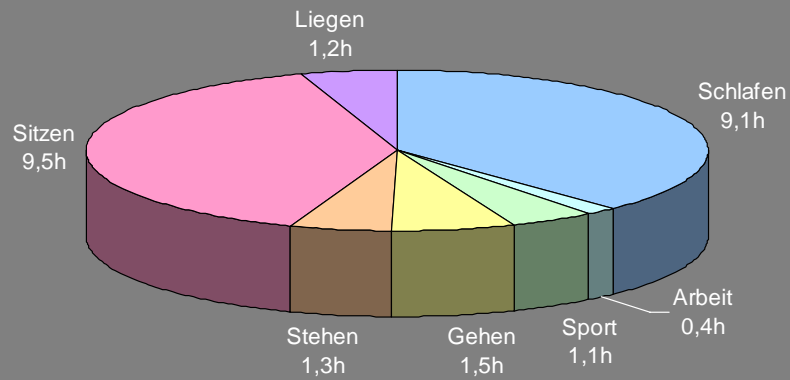
TV- und Computerzeit



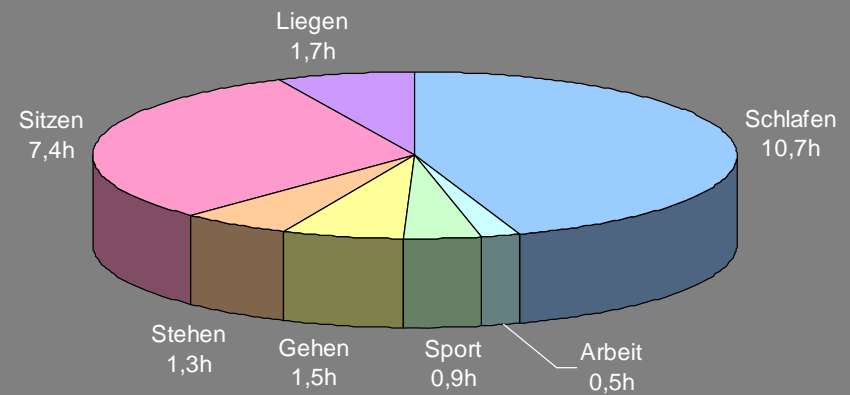
—◆— Computerzeit —■— Computerspiele —▲— Fernsehzeit — Trendlinie

Aktivitätenverteilung

Schultag



Sonntag



Tab.1: Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes (Angabe in %)

| | sehr gesund | ziemlich gesund | nicht sehr gesund |
|---------------|-------------|-----------------|-------------------|
| gesamt | 33,5 | 59,8 | 6,7 |
| Sportler | 35,6 | 58,5 | 5,9 |
| Nichtsportler | 23,1 | 66,1 | 10,8 |

Tab.2: Wie viele Zigaretten rauchst du gewöhnlich pro Tag? (Angabe in %)

| | keine | 1 bis 5 | 6 bis 10 | 11 bis 20 | 21 bis 30 | über 30 |
|---------------|-------|---------|----------|-----------|-----------|---------|
| gesamt | 81,2 | 8,5 | 3,9 | 4,6 | 1,1 | 0,7 |
| Sportler | 82,8 | 8,4 | 3,4 | 4,0 | 0,7 | 0,6 |
| Nichtsportler | 73,2 | 8,9 | 6,7 | 7,5 | 2,8 | 0,9 |

Tab.3: Wie oft trinkst du gewöhnlich alkoholische Getränke? (Angabe in %)

| | jeden Tag | jede Woche | jeden Monat | seltener | nie |
|---------------|-----------|------------|-------------|----------|------|
| gesamt | 1,5 | 19,1 | 9,4 | 27,6 | 42,5 |
| Sportler | 1,4 | 18,1 | 9,2 | 27,2 | 44,0 |
| Nichtsportler | 2,2 | 23,6 | 10,1 | 29,1 | 34,9 |

Tab. 4: Stimmungszustand (Angabe in %)

| | meistens glücklich | meistens zufrieden | oft unglücklich | fast immer unglücklich |
|---------------|--------------------|--------------------|-----------------|------------------------|
| gesamt | 31,5 | 58,8 | 7,7 | 1,9 |
| Sportler | 32,9 | 58,6 | 6,9 | 1,6 |
| Nichtsportler | 24,7 | 60,2 | 11,6 | 3,5 |

Tab.5: Wie gefällt es dir derzeit in der Schule? (Angabe in %)

| | sehr gut | recht gut | nicht so gut | gar nicht |
|---------------|----------|-----------|--------------|-----------|
| Sportler | 18,6 | 55,3 | 18,2 | 7,9 |
| Nichtsportler | 16,6 | 51,3 | 21,6 | 10,5 |

Tab.6: In meiner Klasse (mit meinen Mitschülern) fühle ich mich wohl (Angabe in %)

| | stimmt | ziemlich | teils, teils | eher nicht | gar nicht |
|---------------|--------|----------|--------------|------------|-----------|
| Sportler | 40,5 | 33,4 | 21,9 | 2,7 | 1,5 |
| Nichtsportler | 34,6 | 33,4 | 22,6 | 5,5 | 3,7 |

Tab.7: Wie stark fühlst du dich von dem belastet, was in der Schule von dir verlangt wird? (Angabe in %)

| | überhaupt nicht | bisschen | ziemlich | stark |
|---------------|-----------------|----------|----------|-------|
| Sportler | 12,6 | 59,4 | 23,1 | 4,9 |
| Nichtsportler | 9,4 | 56,0 | 27,8 | 6,8 |

Tab.8: Notendurchschnitt deines letzten Zeugnisses (Angabe in %)

| | 1,0 - 2,0 | 2,1 - 3,0 | über 3,0 |
|---------------|-----------|-----------|----------|
| Sportler | 45,8 | 45,8 | 8,5 |
| Nichtsportler | 38,6 | 50,3 | 11,1 |



Aufs tun kommt's an
und nicht auf's reden.

Projekt: „Gesunder Rücken in der Schule“

Projekttablauf:

1. Tag:

- Vormittag: Durchführung der **Multimedia-Schau „Gesunder Rücken in der Schule“** für alle SchülerInnen der Schule
- Nachmittag: praxisbezogener **Workshop „Gesunder Rücken“** für die LehrerInnen der Schule
- Abend: zur Intensivierung des Projektes und um so das komplette Dreieck Schüler, Lehrer und Eltern abzudecken: **Multimedia-Schau „Wege zu einem gesunden Rücken“** für die Eltern bzw. öffentlicher Vortrag für die gesamte Gemeinde

<http://www.hakwaidhofen-ybbs.ac.at/archiv/20052006/ruecken/ruecken.htm>







Projekt: „Gesunder Rücken in der Schule“

2. Tag:

- Vormittag: **Workshops „Gesunder Rücken“:**
für bis zu 300 SchülerInnen Stationsbetrieb zum Thema

Stationsbetrieb zum Thema: „Gesunder Rücken“

1. Der Sitzalltag: gesünderes – bewegtes Sitzen in Schule und Freizeit
2. Rückenschonendes Alltagsverhalten: Bücken, Heben, Tragen, Gehen
3. „Aus dem Gleichgewicht – in die Balance“ - Gleichgewichtsschulung
4. Bewegungsprogramme: „Fit in einer Minute“ – „Noch fitter in 5 Minuten“
Einführung in einfachste Kurzprogramme, BrainGym, Motivation zur Bewegung







AUSBILDUNG

ARBEIT+Bewegung

MbM
MitarbeiterInnen
bewegen
MitarbeiterInnen

AUVA

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!

MitarbeiterInnen werden ausgebildet, ihren KollegInnen Ausgleichsübungen, Tipps für körpergerechtes Arbeiten anzubieten und sie zur selbstständigen Durchführung anzuleiten.

MitarbeiterInnen sollen die Kursinhalte mit positiven, freudvollen Erfahrungen erlernen und sich durch eigenes längerfristiges Umsetzen der Inhalte zu begeisterungsfähigen und motivierenden Multiplikatoren entwickeln.

Ziele:

- Für das Unternehmen:
- Steigerung von Motivation und Leistung
- Reduzierung von Krankenstandstagen und Fehlstunden
- Stärkung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen
- Förderung von Kommunikation und Kooperation
- Imageaufwertung

Ziele:

- MitarbeiterInnen:
 - Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
 - Stressbewältigung und Ausgeglichenheit
 - Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
 - Initiierung von Selbstmotivationsprozessen







Viviana
Terzer



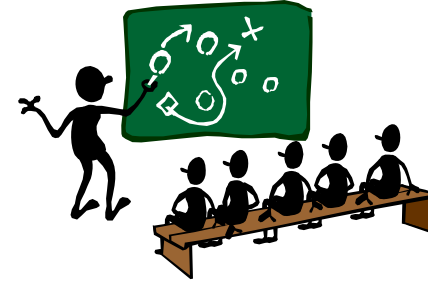
FITNESS - COACH
der WHS 1 Berndorf



Julian
Müller



FITNESS - COACH
der WHS 1 Berndorf



ZERTIFIKAT

ALEN KARALIC

hat am 9.2.2009 und am 23.2.2009
die Ausbildung zum

FITNESS - COACH

erfolgreich absolviert.

**Der Schüler ist somit berechtigt,
die anderen SchülerInnen im
KURZTURNEN zu unterrichten.**

Maria Stadler

Moderator - Gesunde Schule

Dr. Hannes Pratscher

Gesundheitsbeauftragte der WHS 1



Die goldenen 12

Das 1 Minuten Dehnungsprogramm

- Ausgangstellung:

- Aufrecht stehend
- Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Becken stabilisieren
- Schultern gesenkt lassen, bewusst atmen



1 und 2



3 und 4



5 und 6



7 und 8



9 und 10



11 und 12

1 und 2

Arme seitlich, Daumen zeigen nach hinten

... beide Arme 2x nach hinten ziehen

3 und 4

Arme abgewinkelt, Ellenbogen in Schulterhöhe, Daumen zeigen nach hinten

... beide Arme 2x nach hinten, unten ziehen

5 und 6

Rechter Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten, Linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne

... beide Arme 2x in die Länge und nach hinten ziehen

7 und 8

Linker Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten, Rechter Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne

... beide Arme 2x in die Länge und nach hinten ziehen

9 und 10

Arme hoch gestreckt, Daumen zeigen nach hinten

... beide Arme 2x nach oben, hinten ziehen

11 und 12

Arme nach unten gestreckt, Daumen zeigen nach vorne

... beide Arme 2x nach oben, hinten ziehen, dabei die Daumen nach außen und hinten drehen und in einen Zehenstand gehen

1 Minute Koordinieren



1 Minute Dehnen und Kräftigen



1 und 2



3 und 4



5 und 6



7 und 8



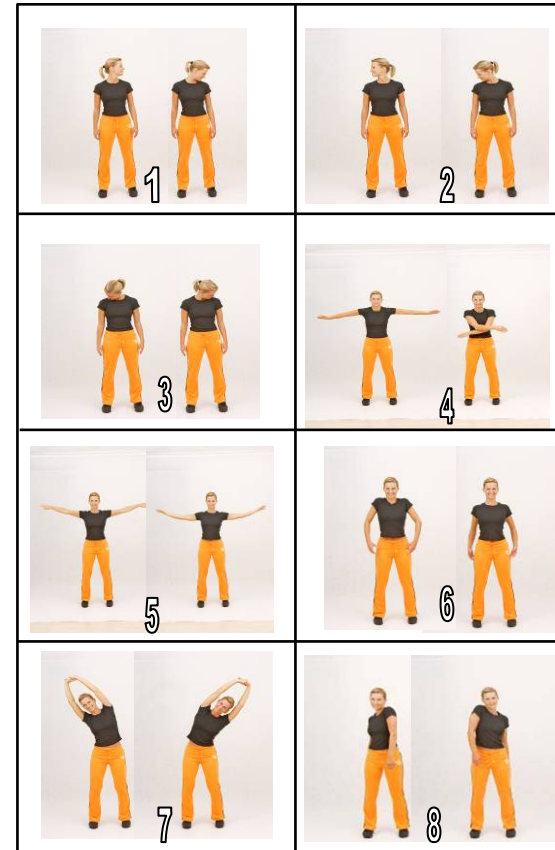
9 und 10



11 und 12

Das 3 Minutenprogramm

1 Minute Mobilisieren



pratscher 

Das 5 Minutenprogramm

5. Minute Koordinieren



3. Minute „Ausdauer“



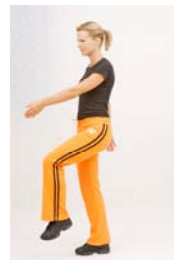
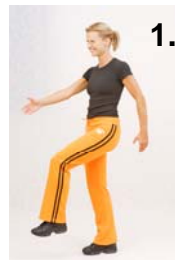
2. Minute Mobilisieren



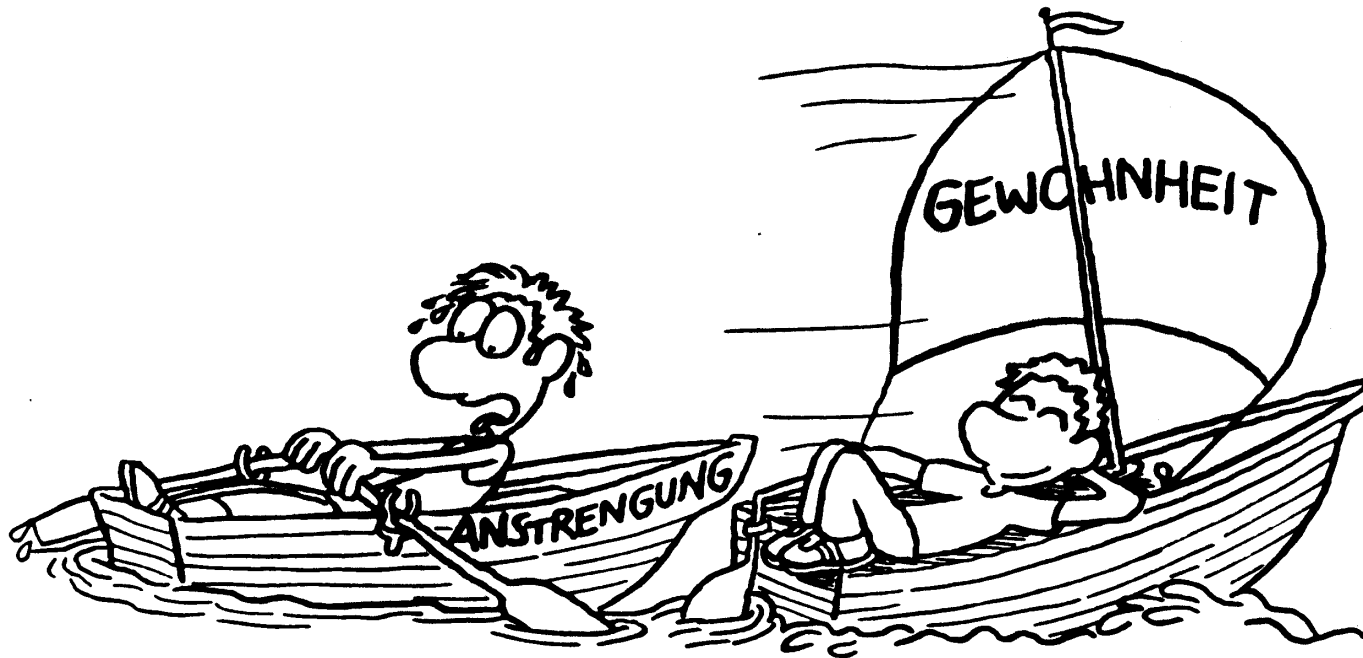
4. Minute Dehnen und Kräftigen



1. Minute „1,2,3“



Vielen Dank
für ihre
Aufmerksamkeit.



„Alle Dinge sind schwer, bevor sie leicht werden.“

(Persisches Sprichwort)

Dr. med. Andreas Stippler
Dr. Hannes Pratscher



**Wege zu einem
gesunden Rücken**