

Modul 1: Grundlagen

Datum: _____ Gruppe: _____ Teilnehmeranzahl: _____ Beobachter: _____

	ja	nein	Anmerkungen
Leitung: Arzt / Ärztin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Einführung

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material
Begrüßung der Teilnehmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Referent stellt sich vor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Anmerkungen:</i>				

Thema: Einführung in das Gesundheitstraining (Lernziel 1.1)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Darstellung des Gesundheitstrainings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Folien 1.1 (Übersicht)	<input type="checkbox"/> Aufbau <input type="checkbox"/> zeitlicher Rahmen <input type="checkbox"/> Inhalte des Gesundheitstrainings
Vernetzung mit anderen Angeboten des Gesundheitsbildung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Verweis auf Patienteninformationsheft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Darstellung der Therapieziele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> Verbesserung eigener Handlungs-kompetenz bei RS <input type="checkbox"/> Verminderung der Schmerzen <input type="checkbox"/> Erhöhung der Funktionsfähigkeit und Lebensqualität
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Informationen zu Rückenschmerzen (Lernziel 1.2)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Informationen über die Verbreitung und Folgen von RS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Folie 1.2 (Epidem. I) <input type="checkbox"/> Folie 1.3 (Epidem. II)	<input type="checkbox"/> mehr als 80% der Bev. leidet mind. 1x im Leben an RS <input type="checkbox"/> gesellschaftliche Auswirkungen

Sammeln der Indikationen der Patienten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Diskussion über unterschiedliche Formen von RS und deren Verlauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> RS können sehr unterschiedlich sein <input type="checkbox"/> Verlauf ist individuell verschieden
Unterscheidung von unspezifischem und spezifischem RS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Nennungen auf dem Flipchart werden berücksichtigt
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Risikofaktoren (Lernziel 1.3)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Sammeln von Risikofaktoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sortierung nach biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren <input type="checkbox"/> falsche/nicht nachgewiesene Risikofaktoren werden besprochen u. aus Liste gestrichen
Unterscheidung von Risikofaktoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.4 (Ursachen)	<input type="checkbox"/> biologische, psychologischer und soziale Einflussfaktoren <input type="checkbox"/> Hinweis auf die Bearbeitung biologischer Einflussfaktoren in dieser Einheit <input type="checkbox"/> Unterteilung in beeinflussbare und nicht beeinflussbare Faktoren
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Anatomisches Grundlagenwissen (Lernziel 1.4)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Wirbelsäule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.5 (Skelett) <input type="checkbox"/> Folie 1.6 (Funktion) <input type="checkbox"/> Wirbelsäulenmodell	<input type="checkbox"/> Aufbau <input type="checkbox"/> Lage <input type="checkbox"/> natürliche Krümmung <input type="checkbox"/> Funktion <input type="checkbox"/> Teilnehmerbeteiligung

Bandscheibe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.7 (Bandsch.) <input type="checkbox"/> Wirbelsäulenmodell	<input type="checkbox"/> Aufbau <input type="checkbox"/> Lage <input type="checkbox"/> Funktion <input type="checkbox"/> Ernährung der Bandscheibe durch Bewegung <input type="checkbox"/> Teilnehmerbeteiligung
Muskulatur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.8 (Muskulatur)	<input type="checkbox"/> Aufbau <input type="checkbox"/> Funktion <input type="checkbox"/> Bauchschrägen <input type="checkbox"/> Rückenmuskulatur <input type="checkbox"/> Teilnehmerbeteiligung
Anmerkungen:					

Thema: Krankheitsbilder und Schmerz Wahrnehmung (Lernziel 1.5)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Überleitung zu spezifischen Krankheitsbildern bei RS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Erläuterung spezifischer Krankheitsbilder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.9 (Bandsch.) <input type="checkbox"/> Folie 1.10 (B.vorfall I) <input type="checkbox"/> Folie 1.11 (B.vorfall II) <input type="checkbox"/> Folie 1.12 (degen. Veränd. I) <input type="checkbox"/> Folie 1.13 (degen. Veränd. II)	<input type="checkbox"/> Bandscheibenvorfall <input type="checkbox"/> Degeneration mit Symptomatik
Erläuterung der Auswirkungen von Verspannungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Frage nach Ursachen
Überleitung zur Entstehung von Schmerzen bei unspezifischem RS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.14	
Diagnostik und mögliche Probleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.15 (Diagnostik)	<input type="checkbox"/> Schwierigkeiten der Diagnostik <input type="checkbox"/> körperliche Schädigung entspricht nicht dem persönlichen Schmerzerleben <input type="checkbox"/> RS sind meist keine schwerwiegende Erkrankung <input type="checkbox"/> RS können sich bessern

Anmerkungen:

Thema: Therapieverfahren (Lernziel 1.6)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Sammeln von Therapiemethoden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> passive Methoden <input type="checkbox"/> aktive Methoden <input type="checkbox"/> Dozent ergänzt nicht genannte Methoden
Diskussion der Therapiemethoden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.16 (Therapie I) <input type="checkbox"/> Folie 1.17 (Therapie II) <input type="checkbox"/> Folie 1.18 (Therapie III)	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Krankheitszeitpunkt <input type="checkbox"/> Verlauf

Anmerkungen:

Thema: Abschluss

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Zusammenfassung Modul 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.19 (Fazit)	
Offene Fragen werden geklärt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Patienteninformationsheft wird ausgegeben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> bei weiteren Modulen mitbringen
Hinweis Modul 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 1.20 (Übersicht)	

Anmerkungen:

ENDE

Uhrzeit: _____

Modul 2: Rückengesundheit und Bewegungsverhalten

Datum: _____ Gruppe: _____ Teilnehmeranzahl: _____ Beobachter: _____

	ja	nein / wie viele	Anmerkungen
Patienten haben Patienteninformationsheft dabei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Leitung: Physiotherapeut/in, Bewegungstherapeut/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Einführung

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material/Medien	Inhalt
Dozent stellt sich vor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Teilnehmer stellen sich vor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Teilnehmer schildern ihre Erwartungen an die Rückenschule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Dozent gibt Überblick über Modul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Dozent knüpft an Modul 1 an
Dozent nimmt Bezug auf die Erwartungen der Teilnehmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Wirbelsäule und Rücken (Lernziel 2.1)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material/Medien	Inhalt
Erklärung des Bewegungssegmentes; . Wiederholung der bedeutendsten Strukturen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Skelettmodell <input type="checkbox"/> Schaubild	<input type="checkbox"/> Dozent verweist auf Modul 1 <input type="checkbox"/> Einteilung in Hals-, Brust-, Lenden-WS, Kreuz- und Steißbein <input type="checkbox"/> Wirbelkörper <input type="checkbox"/> Bandscheibe <input type="checkbox"/> kleine Wirbelgelenke <input type="checkbox"/> Foramen intervertebrale <input type="checkbox"/> Wirbelkanal <input type="checkbox"/> Kapsel <input type="checkbox"/> Bandapparat

Übungen zur Körperwahrnehmung; Ertasten und Bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Y		<input type="checkbox"/> Ertasten von: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Beckenkamm <input type="checkbox"/> Brustbein <input type="checkbox"/> Dornfortsätze <input type="checkbox"/> Schulterblatt <input type="checkbox"/> Knochenvorsprünge <input type="checkbox"/> Überprüfung der Übungen (Dozent)
Anmerkungen:					

Thema: Rückenmuskulatur (Lernziel 2.2)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material/Medien	Inhalt
Lokalisation der Rückenmuskulatur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/> Schaubild	<input type="checkbox"/> Lage der wesentlichen Muskelgruppen <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rückenmuskulatur <input type="checkbox"/> Bauchmuskulatur
Funktion der Rückenmuskulatur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ?		<input type="checkbox"/> Funktion wird an Beispielen erklärt
Übung: Wahrnehmung der unterstützenden Funktion der Muskulatur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Y		<input type="checkbox"/> Muskelaktionen bei Bewegungsformen: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> aufrechte Haltung <input type="checkbox"/> Belastungshaltung: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Becken- <input type="checkbox"/> HWS
Anmerkungen:					

Thema: Bewegungsarmut und einseitige Belastung (Lernziel 2.3)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material/Medien	Inhalt
Dozent erläutert den Begriff „Verspannung“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ?		<input type="checkbox"/> Entstehung und Auswirkungen <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aktives Entgegenwirken <input type="checkbox"/> Folgen einseitiger Belastung und Körperhaltungen <input type="checkbox"/> Beispiel „Computerhaltung“ <input type="checkbox"/> Teilnehmerbeteiligung

Dozent erläutert Folgen von Bewegungsarmut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Abbau Muskulatur <input type="checkbox"/> Verlust von Kalzium im Knochen <input type="checkbox"/> Veränderungen weiterer Strukturen <input type="checkbox"/> Zusammenhang mit Schmerz
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: körperliche Aktivität (Lernziel 2.4)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material/Medien	Inhalt
Übung: Erfahrungen mit körperlicher Aktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Bewegungsspiel „Obstsalat“
Sammeln positiver Auswirkungen körperlicher Aktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ergänzung erwiesener Gesundheitseffekte
Formen körperlicher Aktivität allgemein und bei Rückenschmerz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Alltagsaktivität <input type="checkbox"/> Funktions-/Beweglichkeitstraining <input type="checkbox"/> Ausdauertraining <input type="checkbox"/> Krafttraining <input type="checkbox"/> langsames Aufbautraining <input type="checkbox"/> kein schmerzkontingentes Training
Einschätzung des eigenen Aktivitätsniveaus im Alltag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Abschluss

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material/Medien	Inhalt
Zusammenfassung Modul 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Hinweis auf Bedeutung körperlicher Aktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Hinweis auf Modul 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
<i>Anmerkungen:</i>					

ENDE

Uhrzeit: _____

Modul 3: Körperwahrnehmung und Wirbelsäulenstabilisation

Datum: _____ Gruppe: _____ Teilnehmeranzahl: _____ Beobachter: _____

	ja	nein / wie viele	Anmerkungen
Patienten haben Patienteninformationsheft dabei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Leitung: Physiotherapeut/in, Bewegungstherapeut/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Einführung

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Dozent gibt Rückblick auf Modul 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> mit Verweis auf Modul 2
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Muskelaktivierung zur Stabilisation (Lernziel 3.1)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Übungen zur Wirbelsäulenstabilisation: Übungsformen zur Schulung der Wahrnehmung unterschiedlicher Bewegungsformen der Wirbelsäule sowie die damit verbundene muskuläre Spannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Übungen (Flexion, Extension, Rotation) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Flexion und Extension im VFST <input type="checkbox"/> Arm- und Beinextension im VFST <input type="checkbox"/> EG/KG mit Rotation im VFST <input type="checkbox"/> Wahrnehmung veränderter muskulärer Spannungen bei Bewegungsformen
Vorstellen funktionsgymnastischer Übungsformen zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur und zur Stabilisation des Rückens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Übungsziel: Verbesserung der Rumpfmuskulatur zur Stabilisation des Rückens <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Übungen für dorsale Muskulatur: Bridging, Variationen in Rückenlage (statisch/dynamisch) <input type="checkbox"/> Übungen für ventrale Muskulatur: Stufenlagerung mit dynamischer Beinarbeit
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Aktive Stabilisation der Wirbelsäule (Lernziel 3.2)
Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Erproben der aktiven Wirbelsäulenstabilisation bei destabilisierenden Reizen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Übungen zu zweit mit Pezziball <input type="checkbox"/> Druckaufbau an Schulter, Hüfte, Rücken <input type="checkbox"/> bewegter Ball; statische Gegenbewegungen
Erproben der aktiven Wirbelsäulenstabilisation bei unterschiedlichen Bewegungsformen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Übungen <input type="checkbox"/> Aufstehen und Hinsetzen; Handkontakt <input type="checkbox"/> Gehen/Laufen; Fingerkuppenkontakt <input type="checkbox"/> Hinlegen / Aufstehen; klassischer Transfer
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Lockerungsübungen (Lernziel 3.3)
Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Bedeutung und Umsetzung von Lockerungsübungen und Haltungswechseln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> im Alltag <input type="checkbox"/> am Arbeitsplatz
Lockerungsübungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Übungen <input type="checkbox"/> Schultern kreisen, Schultern heben <input type="checkbox"/> Oberkörper zwischen Beine nach vorne fallen <input type="checkbox"/> Arme ausschütteln, Beine lockern
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Entlastung der Wirbelsäule (Lernziel 3.4)
Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Erklärung und Übung von Abstützmechanismen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Übungen Entlastung im Stehen <input type="checkbox"/> Beispiel (Warten an Bushaltestelle) <input type="checkbox"/> Brustkorbhebung im Stand mit aufgestützten und hängenden Armen <input type="checkbox"/> seitl., vorwärtige u. rückwärtige Abstützung des Körpers an der Wand <input type="checkbox"/> Torwartstellung <input type="checkbox"/> Übungen Entlastung im Sitzen <input type="checkbox"/> Kutschersitz <input type="checkbox"/> Reitersitz <input type="checkbox"/> Oberarme hinter Stuhllehne

Anmerkungen:

Thema: Hilfsmittelberatung (Lernziel 3.5)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Informationen zu Hilfsmitteln und deren Wirkungsweise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Stehpult <input type="checkbox"/> Lord.kissen <input type="checkbox"/> Sitzkeil <input type="checkbox"/> Ballkissen <input type="checkbox"/> Pezziball	<input type="checkbox"/> Stehpult <input type="checkbox"/> Lordosekissen <input type="checkbox"/> Sitzkeil <input type="checkbox"/> Ballkissen <input type="checkbox"/> Pezziball
Patienten können einzelne Hilfsmittel erproben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Dozent gibt Hinweise auf Ergotherapie; spezielle Beratung zu Hilfsmitteln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		

Anmerkungen:

Thema: Abschluss

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Zusammenfassung Modul 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Offene Fragen werden geklärt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hinweis auf Patienteninformationsheft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Hinweis Modul 4 und 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		

Anmerkungen:

ENDE

Uhrzeit: _____

Modul 4: Psychische Faktoren

Datum: _____ **Gruppe:** _____ **Teilnehmeranzahl:** _____ **Beobachter:** _____

	ja	nein / wie viele	Anmerkungen
Patienten haben Patienteninformationsheft dabei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Patienten erhalten Bleistifte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Leitung: Psychologe/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Einführung

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Dozent begrüßt die Patienten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Dozent stellt sich vor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Einordnung des Moduls als Teil der Rückenschule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 4.1 (ganzheitl. Ansatz)	<input type="checkbox"/> Biopsychosoziales Modell <input type="checkbox"/> psychische Faktoren / Anteile
Dozent gibt Überblick über Modul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Differenzierung von Schmerz (Lernziel 4.1)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Differenzierung von RS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	<input type="checkbox"/> akut / chronisch <input type="checkbox"/> Verweis auf Modul 1 <input type="checkbox"/> Teilnehmerbeteiligung
Differenzierung des Schmerzerlebens; Sammeln von Faktoren, die das Schmerzerleben beeinflussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart <input type="checkbox"/> Folie 4.2 (Faktoren der Schmerzwahrnehmung)	Beiträge: <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> <u>Sortierung nach:</u> <input type="checkbox"/> biologische Faktoren <input type="checkbox"/> psychische Faktoren <input type="checkbox"/> soziale Faktoren
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Schmerzreaktionen (Lernziel 4.2)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Sammeln von Schmerzreaktionen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <u>Differenzierung nach:</u> <input type="checkbox"/> Gedanken <input type="checkbox"/> Gefühlen <input type="checkbox"/> Verhalten <input type="checkbox"/> Körper
Erarbeitung des Schmerzkreislaufs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 4.3 (Teufelskreis der Schmerzsympt.)	<input type="checkbox"/> Erläuterung an Beispielen <input type="checkbox"/> Teilnehmerbeteiligung
Bewertung der kurz- bzw. langfristigen Folgen der Schmerzreaktionen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> kurzfristige Folgen <input type="checkbox"/> langfristige Folgen <input type="checkbox"/> Teilnehmerbeteiligung
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Vermeidungs- und Durchhalteverhalten (Lernziel 4.3)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Erläuterung der Begriffe „Vermeidungsverhalten“ und „Durchhalteverhalten“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 4.4	
Teilnehmer nennen eigene Beispiele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Strategien, wie der Kreislauf durchbrochen werden kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> angemessener Grad an Aktivierung <input type="checkbox"/> kein Vermeidungsverhalten <input type="checkbox"/> weniger katastrophisierende Gedanken <input type="checkbox"/> Teilnehmerbeteiligung
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Strategien zum Umgang mit Schmerz (Lernziel 4.4)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Sammeln von hilfreichen Verhaltensweisen im Umgang mit RS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart <input type="checkbox"/> Folie 4.5 (Was hilft bei Schmerz)	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <u>Sortierung nach:</u> <input type="checkbox"/> Psyche <input type="checkbox"/> Verhalten <input type="checkbox"/> Körperebene <input type="checkbox"/> Anwendung der Verhaltensweisen <input type="checkbox"/> Hilfsmöglichkeit „Psychotherapie“
Teilnehmer sollen für sich hilfreiche Verhaltensweisen auswählen und notieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Arbeitsblatt	
Dozent verweist auf weiterreichende Angebote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Abschluss

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Zusammenfassung Modul 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Verweis auf Patienteninformationsheft
Hinweis Modul 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
<i>Anmerkungen:</i>					

ENDE

Uhrzeit: _____

Modul 5: Körperhaltung und Bewegungsabläufe im Alltag und Beruf

Datum: _____

Gruppe: _____

Teilnehmeranzahl: _____

Beobachter: _____

	ja	nein / wie viele	Anmerkungen
Patienten haben Patienteninformationsheft dabei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Leitung: Physiotherapeut/in, Bewegungstherapeut/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Einführung

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Rückblick vorausgegangene Module	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Überblick über Modul 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Anmerkungen:					

Thema: Haltungs- und Bewegungsabläufe im Alltag (Lernziele 5.1, 5.2, 5.3)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Einleitung Kleingruppenarbeit: Dozent verweist auf Bereich „Sitzen“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> alle Sitzpositionen im Wechsel erlaubt <input type="checkbox"/> aufrechte, angelehnte Haltung günstig
Dozent gibt Anleitung zur Kleingruppenarbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Liege <input type="checkbox"/> Ball <input type="checkbox"/> Hocker <input type="checkbox"/> Kiste <input type="checkbox"/> Sand-säcke	<input type="checkbox"/> Themen/Haltungen und Bewegungsabläufe für Gruppenarbeit festlegen: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> günstiges Stehen und Gehen <input type="checkbox"/> günstiges Liegen und Aufstehen <input type="checkbox"/> günstiges Heben, Tragen, Bücken <input type="checkbox"/> Einteilung in 3 Kleingruppen à 4 Personen
Kleingruppenarbeit: Erarbeitung von günstigen Haltungen und Bewegungsabläufen für jeweilige Themen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Teilnehmer erproben Bewegungen <input type="checkbox"/> Teilnehmer bewerten Bewegungen <input type="checkbox"/> Zuordnung von Alltagsaktivitäten zu Bewegungsverhalten <input type="checkbox"/> Teilnehmerfazit (Was ist zu beachten?) <input type="checkbox"/> Dozent gibt Unterstützung in den einzelnen Kleingruppen

Ergebnisdarstellung der Kleingruppenarbeit im Plenum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ✚		<input type="checkbox"/> Vorstellung der Ergebnisse <input type="checkbox"/> Diskussion der Ergebnisse
Dozent gibt ggf. Ergänzungen zum Fazit der Gruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ✚		<input type="checkbox"/> keine falschen Bewegungen, sondern höchstens günstig/ungünstig <input type="checkbox"/> aktive Muskelspannung zur Stabilisation bester Schutz <input type="checkbox"/> günstig: achsengerechte Bewegungen <input type="checkbox"/> bewusste Stabilisation vor Belastung <input type="checkbox"/> Stehen: richtiges Schuhwerk <input type="checkbox"/> Heben/Tragen/Bücken: ausschließlich gestreckte Haltung nur bei sehr schweren Gewichten
Anmerkungen:					

Thema: Haltungs- und Bewegungsabläufe im Alltag (Lernziel 5.4)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Übung flexibler Bewegungsabläufe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Y		Einüben variabler Techniken zum: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Stehen und Gehen <input type="checkbox"/> Liegen und Aufstehen <input type="checkbox"/> Heben, Tragen, Bücken bei unterschiedl. Gegenständen und Gewichten <input type="checkbox"/> Transfer auf Alltagsbewegungen <input type="checkbox"/> Transfer auf berufsspezifische Bewegungsabläufe
Anmerkungen:					

Thema: Abschluss

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Zusammenfassung Modul 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 🗣️		<input type="checkbox"/> Hinweis auf Patienteninformationsheft
Offene Fragen werden geklärt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 🗣️		Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hinweis Modul 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 🗣️		
Anmerkungen:					

ENDE

Uhrzeit: _____

Modul 6: Körperliche Aktivität im Alltag I

Datum: _____ **Gruppe:** _____ **Teilnehmeranzahl:** _____ **Beobachter:** _____

	ja	nein / wie viele	Anmerkungen
Patienten haben Patienteninformationsheft dabei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Patienten erhalten Bleistifte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Leitung: Physiotherapeut/in, Bewegungstherapeut/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Einführung

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Rückblick vorausgegangene Module	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 6.1 (Überblick)	
Überblick über Modul 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Trainings- und Sportarten (Lernziel 6.1)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Trainingsarten zur Stabilisierung aktualisiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 6.2 (Training)	<input type="checkbox"/> Verweis auf „Trainingsvortrag“ <input type="checkbox"/> Überblick Trainingsmöglichkeiten
Notwendigkeit regelmäßiges Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Relevanz regelmäßiger körperlicher Aktivität <input type="checkbox"/> Relevanz von Alltagsaktivitäten <input type="checkbox"/> Empfehlung: mind. 3 mal pro Woche moderate körperliche Aktivität für 30 Minuten in Freizeit
Verweis Trainingsmöglichkeiten am Wohnort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Vereine, Sportgruppen, Kurse etc.
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Persönliche Bewegungsziele (Lernziel 6.2)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Klärung Motivation körperlicher Aktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> individuelle Umsetzung nach Vorliebe und Lebenslage <input type="checkbox"/> wichtig, die eigene Motivationslage, Ziele, Absichten zu kennen
Bewegungsideen werden gesammelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Stärke der Absicht <input type="checkbox"/> Umsetzbarkeit
Aufforderung erste Bewegungsideen zu notieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Arbeitsblatt	<input type="checkbox"/> wenn schon eine Absicht gebildet
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Handlungs- und Bewältigungspläne (Lernziel 6.3)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Erklärung Nutzen von konkreten Plänen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> fördert Umsetzung von Vorsätzen zu körperlicher Aktivität <input type="checkbox"/> Verbindung: Ziel / konkreten Plan / Hindernisse, Bewältigungsmöglichkeiten kennen
Erklärung Bestandteile von Plänen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 6.3 (Planung I) <input type="checkbox"/> Folie 6.4 (Planung II)	<input type="checkbox"/> Was-Wann-Wo-(mit Wem)-Pläne <input type="checkbox"/> passend, praktikabel, präzise <input type="checkbox"/> Beispiele <input type="checkbox"/> Radfahren <input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Rückentraining und Einladung
Patienten formulieren Beispiele für Pläne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Erklärung Bewältigungsplanung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Hindernisse für Umsetzung erkennen <input type="checkbox"/> Gegenstrategien entwickeln Beispiele: <input type="checkbox"/> Radfahren und Regen <input type="checkbox"/> Schwimmen und Überstunden <input type="checkbox"/> Rückentraining und Einladung
Bewegungsidee wird exemplarisch mit Patienten ausgeführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Barrieremanagement (Lernziel 6.4)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Sammeln von Barrieren für körperliche Aktivität im Alltag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> innere Barrieren <input type="checkbox"/> äußere Barrieren <input type="checkbox"/> ggf. Ergänzung und Diskussion von häufigen Barrieren
Sammlung von Gegenstrategien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Erklärung Gegenstrategien; Berücksichtigung der zuvor gesammelten Beiträge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 6.5 (Barriere-management)	<input type="checkbox"/> Aufmerksamkeitskontrolle <input type="checkbox"/> Stimmungsmanagement <input type="checkbox"/> Starthilfen <input type="checkbox"/> soziale Unterstützung <input type="checkbox"/> Ziele vergegenwärtigen <input type="checkbox"/> Nachmotivieren <input type="checkbox"/> Abschirmen <input type="checkbox"/> Planen <input type="checkbox"/> Wichtig: eigene hilfreiche Strategien finden
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Planung (Lernziel 6.5)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Anleitung zur eigenen Handlungs- und Bewältigungsplanung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Arbeitsblatt	<input type="checkbox"/> Erklärung Arbeitsblatt
Planung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Arbeitsblatt	<input type="checkbox"/> Eintragung erster Notizen <input type="checkbox"/> Planung bis zur nächsten Einheit
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Abschluss

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Zusammenfassung Modul 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
Offene Fragen werden geklärt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Hinweis Modul 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
<i>Anmerkungen:</i>					

ENDE

Uhrzeit: _____

Modul 7: körperliche Aktivität im Alltag II

Datum: _____ **Gruppe:** _____ **Teilnehmeranzahl:** _____ **Beobachter:** _____

	ja	nein / wie viele	Anmerkungen
Patienten haben Patienteninformationsheft dabei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Patienten erhalten Bleistifte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> / Gesamt: _____	
Leitung: Physiotherapeut/in, Bewegungstherapeut/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Einführung

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Rückblick vorausgegangenes Modul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Absichten kennen <input type="checkbox"/> Planen
Überblick über Modul 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Strategien nach der Rehabilitation
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Planung (Lernziel 7.1)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Material	Inhalt
Pläne werden besprochen, Umsetzbarkeit geprüft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		Beiträge: <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/> <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
Abschließende Pläne sind verbindlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Handlungskontrolle (Lernziel 7.2)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Möglichkeiten der Handlungskontrolle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 		<input type="checkbox"/> Selbstbeobachtung <input type="checkbox"/> Adaptation von Plänen
Selbstbeobachtung: Erklärung des Trainingsprotokolls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 7.1 (Selbstbeobachtung)	
Trainingsprotokoll: erste Eintragungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Arbeitsblatt	
Änderung von Plänen an Beispielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Folie 7.2 (Plan anpassen I) <input type="checkbox"/> Folie 7.3 (Plan anpassen II)	<input type="checkbox"/> passend und präzise <input type="checkbox"/> Beispiele Schwimmen <input type="checkbox"/> neuer Termin <input type="checkbox"/> neue Aktivität <input type="checkbox"/> Verweis auf Arbeitsblatt
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Persönliches Fazit zur Rückenschule (Lernziel 7.3)

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Medien/Material	Inhalt
Sammeln wesentlicher Schulungsaspekte; ggf. werden Ergänzungen gemacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> Flipchart <input type="checkbox"/> Strukturierung	Beiträge: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bio-psycho-sozialer Ansatz <input type="checkbox"/> Körperliche Aktivität als ein zentraler Behandlungsansatz
<i>Anmerkungen:</i>					

Thema: Abschluss

Uhrzeit: _____

	ja	nein	Methode	Inhalt
Leiter verabschiedet die Teilnehmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	
Leiter wünscht Erfolg bei der Planumsetzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 	
<i>Anmerkungen:</i>				

ENDE

Uhrzeit: _____