

SCHULUNGSWISSEN

Die folgenden Fragen beziehen sich auf das Thema „Rückenschmerz“. Bitte kreuzen Sie jeweils pro Zeile an, ob Sie die Aussage für richtig oder falsch halten.

	richtig	falsch
1. Beurteilen Sie die folgenden Aussagen zu Schmerz auf ihre Richtigkeit!		
a. Der Schmerz entspricht dem Ausmaß der körperlichen Schädigung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Eine starke Abnutzung der Wirbelsäule löst automatisch starke Schmerzen aus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Schmerzen dienen als Warnsignal, d. h. wo Schmerz ist muss auch immer eine Verletzung vorliegen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Beurteilen Sie die folgenden Aussagen!		
a. Die Wirbelsäule sollte wenig belastet werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Die Wirbelsäule ist sehr beweglich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Aufgabe der Muskulatur ist es, den Rücken mit Nährstoffen zu versorgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Beurteilen Sie die folgenden Aussagen zum Thema Rückenschmerz!		
a. Weniger als 50% der Bevölkerung leiden an Rückenschmerz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Spezifische Rückenschmerzen sind häufiger als unspezifische Rückenschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Was unterscheidet spezifischen und unspezifischen Rückenschmerz? Bewerten Sie die folgenden Aussagen!		
a. Spezifische Rückenschmerzen sind von längerer Dauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Unspezifische Rückenschmerzen sind auf eine eindeutige Ursache zurückzuführen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Unspezifische Rückenschmerzen sind weniger beeinträchtigend als spezifische Rückenschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Handelt es sich bei den folgenden Nennungen um Risikofaktoren für Rückenschmerz?		
a. Frühere Rückenschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Depression	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Schonverhalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Beurteilen Sie die folgenden Aussagen:		
a. Alltagsbewegungen helfen weniger als gezielter Sport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Für Training bei Rückenschmerz gilt: bei Schmerzen abbrechen und weitermachen wenn die Schmerzen vergangen sind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Welches Ziel haben Lockerungsübungen?		
a. Steigerung der Fitness	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Einseitigen Belastungen vorbeugen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Muskulären Abbau vermeiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	richtig	falsch
8. Was ist bei „wirbelsäulengerechtem“ Verhalten zu beachten?		
a. Immer aufrecht sitzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Die Wirbelsäule beim Heben sehr schwerer Lasten strecken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Was gilt für Durchhalteverhalten und Schonverhalten?		
a. Schonverhalten ist gut gegen Rückenschmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Schonverhalten führt zu weniger Schmerzen, Durchhalteverhalten zu mehr Schmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Beide sind empfehlenswerte Verhaltensweisen bei Rückenschmerz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Durchhalteverhalten ist besser als Schonverhalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Damit Pläne zu körperlicher Aktivität umgesetzt werden, ...		
a. ... müssen sie konkret formuliert sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. ... sollten möglichst viele Pläne gemacht werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. ... sollten sie nicht zu verbindlich sein, denn das bewirkt hohen Druck und führt daher häufig zum Scheitern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>