



Pressemitteilung

Starker Kinderrücken: Fit durch den Schulalltag mit einer Stunde Bewegung täglich

Berlin, 21. August 2014: Orthopäden und Unfallchirurgen der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) empfehlen als Ausgleich zum überwiegend sitzenden Schulalltag und für eine gesunde Entwicklung des kindlichen Bewegungsapparates täglich mindestens eine Stunde Bewegung. Die Experten weisen darauf hin, dass Kinder und Jugendliche sich heutzutage nicht ausreichend bewegen und oftmals unter muskulärer Schwäche leiden. Bewegungsmangel und Übergewicht sind die Hauptursache für kindliche Rückenschmerzen und Haltungsschäden.

„Damit Kinder nicht die Rückenpatienten von morgen werden, müssen die Muskeln des Bewegungsapparates täglich trainiert werden. Dabei geht es nicht um aufwändige Hobbys, sondern es kommt darauf an, den Alltag einfach bewegter zu gestalten. Denn oftmals wechseln die Schülerinnen und Schüler von der Schulbank direkt vor PC oder Fernseher“, sagt Professor Fritz Uwe Niethard, Generalsekretär der DGOU. Laut Daten der aktuellen Kiggs-Studie¹ sind nur etwas mehr als ein Viertel der 3- bis 17-Jährigen täglich mindestens eine Stunde körperlich aktiv.

Die Wirbelsäule wird von einem umfangreichen Muskelsystem an Bauch- und Rückenmuskeln gestützt. Schwach ausgebildete Muskeln begünstigen eine Fehlstellung bzw. Überanspruchung der Wirbelsäule, die wiederum zu Rückenschmerzen führt. Auch für das Tragen des Schulranzens ist die Kraft der Wirbelsäulenmuskulatur wichtig.

Orthopäden und Unfallchirurgen geben folgende Tipps für den Schulalltag, um Haltungsschäden bei Schulkindern im Wachstumsalter vorzubeugen:

Bewegung als Ausgleich:

Für mehr Bewegung im Alltag zählen schon folgende leicht umzusetzende Aktivitäten:

- Treppen steigen statt Rolltreppe fahren
- Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, anstatt mit dem Auto zu fahren
- Medienkonsum begrenzen und dafür alte Spiele neu entdecken: Springseil, Gummitwist etc.

Eltern sollten für ihre Kinder Vorbild sein und sie dabei unterstützen, mehr Lust an der Bewegung zu entwickeln.

Richtige Sitzposition am Schreibtisch:

Kinder sollten ihre Hausaufgaben nicht am Küchentisch, sondern an einem auf ihre Größe angepassten Schreibtisch machen und mit geradem Rücken sowie leicht vorgeneigter Haltung an ihm sitzen. Bei falscher Sitzposition kommt es zum sogenannten Sitzbuckel, bei dem sich die Wirbelsäule nach hinten biegt. Der Sitzbuckel bzw. Kyphose ist eine der häufigsten Wirbelsäulenerkrankungen bei Kindern.

Tragen des Schulranzens:

Das Gewicht eines gepackten Schulranzens sollte 10 Prozent des Körpergewichtes des Kindes nicht überschreiten. Der Ranzen sollte gut am Körper sitzen. Das heißt:

- Ranzen so einstellen, dass er nicht am Körper pendeln kann, ggf. mit einem Hüftgurt fixieren
- nicht zu stramm einstellen, sonst wird ein Rundrücken begünstigt
- nicht zu locker einstellen, sonst besteht die Gefahr eines Hohlkreuzes
- den Ranzen nicht einseitig tragen, damit sich das Gewicht auf beide Schultern gleichmäßig verteilt



DGOU Deutsche Gesellschaft für
Orthopädie und Unfallchirurgie

1) KiGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland - 2013, Robert Koch-Institut

Weitere Informationen:

www.dgou.de

Kontakt für Rückfragen:

Susanne Herda

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -00

Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01

E-Mail: presse@dgou.de