



## **Mit gesundem Rücken durch die erste Schulzeit**

**Mit der Einschulung beginnt Belastungsprobe für den Rücken // Ranzen und sitzender Schulalltag können Wirbelsäule stressen // Rückenexperte Dr. Schneiderhan gibt Tipps für kleine Rücken**

*München, 1. August 2018:* Die Einschulung läutet eine neue Lebensphase ein. Doch der tägliche Unterricht mit langen Sitzphasen und wenig Bewegung kann die Wirbelsäule stark belasten. Deshalb ist es wichtig, die stützende Muskulatur zu stärken und kontinuierlich für Ausgleich zu sorgen.

Viele Kinder verbringen heute fast den ganzen Tag im Sitzen: morgens in der Schule, später vor dem Computer oder Handy und zum Tagesabschluss nicht selten vor dem Fernseher. „Die Heranwachsenden bewegen sich schlicht zu wenig“, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der deutschen Wirbelsäulenliga. „Nach aktuellen Erkenntnissen hat bereits jedes zweite Kind im Grundschulalter deutliche Haltungsschwächen.“ Das Präventionsradar 2017 der DAK ergab, dass bereits mehr als ein Viertel der Schülerinnen und Schüler über Rückenschmerzen klagt. Durch das häufige Sitzen ist die Rücken- und Bauchmuskulatur nur schwach entwickelt, wodurch die Wirbelsäule nicht ausreichend stabilisiert werden kann. Die Folge sind Rückenschmerzen.

### **Schwere Last auf kleinen Schultern**

Im vergangenen Schuljahr besuchten bundesweit 2,8 Millionen Kinder die Grundschule (Quelle: Destatis). Neben Büchern, Heften und Brotdose transportieren sie häufig auch ihre Turnsachen und -schuhe im Schulranzen. „Eine gefüllte Schultasche sollte nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts wiegen, vor allem wenn das Kind lange mit ihr unterwegs ist“, erklärt der Rückenexperte. „Denn durch zu schweres Gepäck kommt es zu Fehlbelastungen. Die Schüler beugen sich dann beim Laufen weit nach vorne - und das begünstigt Rückenschmerzen.“ Um Beschwerden vorzubeugen, ist es daher wichtig, immer nur die Sachen für einen Schultag einzupacken und die Sportbekleidung in einem extra Beutel mitzunehmen.

Bereits beim Kauf des Tornisters können Eltern einige Dinge beachten: Er sollte individuell verstellbare Trageriemen haben. Eine gepolsterte Rückwand erhöht den Tragekomfort. Und eine rutschfeste und ergonomische Form entlastet den Rücken. „Auch der ergonomischste Ranzen bringt nichts, wenn man ihn nur in der Hand trägt“, so Dr. Schneiderhan. „Der Tornister gehört auf beide Schultern. Einseitiges Tragen belastet die Wirbelsäule.“



### **Aktivität ist Trumpf**

„Wenn Kinder heute bei der Einschulungsuntersuchung über einen Schwebebalken balancieren sollen, fällt etwa die Hälfte herunter“, sagt Dr. Schneiderhan. Viele motorische Fähigkeiten, die früher ganz selbstverständlich beherrscht wurden, werden heute im Alltag zu wenig geschult. Und diese sind auch für eine gesunde Wirbelsäule entscheidend. Um flexibel zu bleiben, braucht der Rücken Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität ist der Grundbaustein für eine gesunde Wirbelsäule.

„Wie sich Kinder bewegen und welchen Sport sie betreiben, ist eigentlich egal“, so der Rückenexperte. „Hauptsache sie sind in Bewegung, es macht ihnen Spaß und sie machen es regelmäßig.“ Auch Straßenspiele wie Seilspringen, Kästchenhüpfen, Fangen oder Gummitwist sind gesund. Ein Kind, das sich viel bewegt und eine ausreichend kräftige und ausdauernde Muskulatur besitzt, entwickelt mit großer Wahrscheinlichkeit keine Rückenprobleme.

### **Rückentraining mit Spaß**

„Um Folgererscheinung im Erwachsenenalter, wie etwa Bandscheibenvorfälle, zu verhindern, ist es wichtig, das Rückgrat bereits in jungen Jahren zu stärken“, erklärt Dr. Schneiderhan. Er empfiehlt diese fünf Übungen für Grundschul Kinder. Die Häufigkeit der Wiederholungen richtet sich nach dem Anforderungsziel.

**Seilspringen zum Aufwärmen:** Entweder die klassische Variante oder Du legst zwei Seile hüftbreit parallel auf den Boden und stellst Dich dazwischen. Dann machst Du Hampelmann-Sprünge und hüpfst mit gespreizten Beiden außerhalb der Seile und wieder zurück.

**Haltungstraining:** Setze Dich aufrecht auf den Pezziball und federe mit geradem Rücken auf und ab. Dabei hebt sich der Po jedes Mal leicht vom Ball ab. Als Variante hebst Du dabei einen Arm oder noch etwas schwieriger einen Arm und das gegenüberliegende Bein an. Danach Seiten wechseln.

**Kräftigung der Bauchmuskulatur:** Lege Dich auf den Rücken und winkele die Beine an. Die Fersen drücken auf den Boden. Nimm einen Ball zwischen Deine Hände. Schiebe den Ball nun in Richtung Knie, Kopf und Schulterblätter gehen mit. Dabei darf der Ball die Beine nicht berühren.

**Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur:** Lege Dich seitlich hin und klemm Dir den Ball zwischen die Knöchel. Mit dem oberen Arm stützt Du Dich ab, der Kopf liegt auf dem unteren Arm. Jetzt hebe beide Beine mit dem Ball vom Boden ab.

#### **PRESSEKONTAKT:**



**Kräftigung der Rückenmuskulatur:** Lege Dich mit dem Bauch so auf den Pezziball, dass Deine Hände auf dem Boden liegen. Gesäß und Beine fest anspannen und die Beine so gerade wie ein Lineal nach oben strecken. Sechs bis acht Sekunden halten und mehrmals wiederholen.

Weitere Informationen unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

#### **Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin, Psychologie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

#### **Klinikkontakt**

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Verena Lenz, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen

[lenz@orthopaede.com](mailto:lenz@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12

[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

#### **PRESSEKONTAKT:**

rh.communications + Rahel Huhn + [rh@rh-communications.de](mailto:rh@rh-communications.de) + Tel: 0172 1004091