PRESSETEXT – 3 Seiten

Generation R – Der coronabedingte Bewegungsmangel bei jungen Menschen lässt die Zahl der Rückenkranken deutlich steigen

Es ist eine dramatische Situation und die Politik scheint die Gefahren zu verkennen, die damit einhergehen. Schon vor der Pandemie haben Studien gezeigt, dass sich Kinder und Jugendliche immer weniger bewegen. Durch den langen Lockdown hat sich diese ohnehin schon erschreckende Bilanz weiter verschärft. Haben sich junge Menschen im Frühjahr 2020 noch 144 Minuten täglich bewegt, sind es jetzt nur noch 61 Minuten. So das Ergebnis einer Studie des Instituts für Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). „Das hat nicht nur negative Auswirkungen auf das Immunsystem, auch die Rückengesundheit kann langfristigen Schaden nehmen“, sagt der renommierte Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan aus München-Taufkirchen. „Es ist dringend und vor allem auch schnell nötig, hier gegenzusteuern. Sonst sprechen wir in 20 Jahren von der Generation R, den pandemiebedingten jungen Rückenkranken.

München, April 2021: **Die Sportvereine dicht, der Unterricht virtuell, der Medienkonsum exponentiell gestiegen. Kinder und Jugendliche bewegen sich seit Monaten viel zu wenig. Mit dramatischen Folgen. Im Rahmen der KIT-Studie gab fast die Hälfte der befragten Kinder und Jugendlichen an, dass ihre Fitness stark gesunken sei. 30 Prozent haben zudem deutlich an Gewicht zugelegt. Eine unheilvolle Kombination. „Die häufigste Ursache von Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen ist nun mal Bewegungsmangel“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Hinzu kommt, dass die jungen Menschen, die an Gewicht zugelegt haben, große Probleme haben werden, dieses später wieder loszuwerden und Übergewicht ist bei Erwachsenen ein weiterer großer Risikofaktor für Rückenschmerzen. Deshalb wäre es mehr als ratsam, sich Strategien zu überlegen, Kinder und Jugendliche wieder in Bewegung zu bringen.“**

Warum Bewegungsmangel dem Rücken schadet

Neuesten Erkenntnissen zufolge entwickelte der Mensch vor etwa 6 Millionen Jahren den aufrechten Gang. Fortan drehte sich das ganze Leben um genau jene Achse, die wir heute als Wirbelsäule bezeichnen. Rund 150 Muskeln sorgen für ihre Beweglichkeit. Sie geben unserer tragenden Säule den nötigen Halt und lassen uns aufrecht durchs Leben gehen. „Die allgemeingültige Formel lautet: Je kräftiger die Muskeln, desto weniger Probleme macht der Rücken. Doch genau das ist bei vielen Kindern und Jugendlichen nicht mehr der Fall“, sagt der Experte. „Die Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich ist so geschwächt, dass der gesamte Rumpf instabil wird. Den Rest erledigt dann das Übergewicht.“ Und wenn die Schmerzen erst mal da sind, möchten Eltern durch Schonen und Bettruhe dagegen vorgehen. Doch genau das ist meist der falsche Weg. „In den allermeisten Fällen liegt bei jungen Menschen kein schwerwiegendes Problem vor“, sagt Dr. Schneiderhan. „Deshalb empfehle ich nach einer Untersuchung auch meist ein Plus an Bewegung als beste Medizin.“

Die Bewegungsbudgets erhöhen

Wer dagegen ansteuern möchte und den Rückenschmerzen erst gar keine Chance geben will, sollte die Kinder zu Sport und Fitness ermutigen. Das ist auch in Lockdown-Zeiten möglich. Auf Youtube finden sich viele tolle und motivierende Fitnessvideos für Kinder und Teens. Aber auch jede andere Form von Bewegung tut gut. Spielen, Klettern, Radfahren, Rennen – idealerweise an der frischen Luft. „Und sobald die Sportvereine wieder öffnen dürfen, sollten sich möglichst viele Kinder und Jugendliche die Sportart suchen, die ihnen am meisten Freude bringt“, sagt Dr. Schneiderhan.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 12 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie,

Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin 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 zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com