



PRESSETEXT – 3 Seiten

WHO-Studie zu Bewegungsmangel bei Kindern – Rückenschmerzen schon bei den Kleinsten

Eine neue WHO-Studie, die jetzt im medizinischen Fachmagazin Lancet erschienen ist, treibt Ärzten die Sorgenfalten auf die Stirn. 79,7 Prozent aller Schüler und gar 87,9 Prozent aller Schülerinnen in Deutschland bewegen sich deutlich zu wenig. Statt der empfohlenen zwei Stunden täglich, sind sie nicht mal mehr 60 Minuten täglich aktiv. Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan über die gravierenden Folgen des Bewegungsmangels auf die Rückengesundheit und mit welchen einfachen Mitteln man dem entgegenwirken kann.

München, 22. November 2019: **Schon seit Jahren warnen Experten vor dem immer weiter grassierenden Bewegungsmangel bei unserem Nachwuchs. Passende Gegenkonzepte scheint es aber immer noch nicht zu geben. Denn das so genannte Motorik-Modul, eine repräsentative deutsche Langzeitstudie, hat nachweisen können, dass die körperliche Aktivität der 4 – 17-jährigen in den letzten 12 Jahren um weitere 37 Prozent abgenommen hat. „Zu wenig ausreichend intensive Bewegung lässt die Muskeln schrumpfen“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan, Leiter des gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrums in München-Taufkirchen. „Das kann schon in sehr jungen Jahren zu schweren Haltungsschäden und Rückenschmerzen führen.“**

Noch in den 80er-Jahren des vorigen Jahrhunderts galten Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen als absolute Ausnahmeerscheinung. Wenn es damals doch dazu kam, gingen Ärzte von einer schwerwiegenden Erkrankung aus. Heute sieht das ganz anders aus. Rückenschmerzen sind mittlerweile auch bei jungen Menschen sehr weit verbreitet. Fast die Hälfte von ihnen klagt regelmäßig über Rückenschmerzen. „Das ist angesichts des Bewegungsmangels keine Überraschung“, sagt der Rückenexperte. „Die viel zu schwachen Muskeln sind nur noch unter größten Mühen in der Lage, den Körper ausreichend zu stützen. Es kann zu Fehlhaltungen, die Schmerzen, wie z.B. Rundrücken (WS-Kyphose) oder Seitabweichungen (Skoliose), auslösen, kommen. Selbst Bandscheibenvorfälle sind möglich. Vor Jahren kannte man in der Orthopädischen



Sprechstunde nur die Wirbelsäulenerkrankungen wie Morbus Scheuermann oder die Wirbelsäulenskoliose“.

Die WHO-Studie geht auch auf die Ursachen ein: Viel zu langes Sitzen in der Schule, exzessiver Medienkonsum, zu wenig Schulsport und die Eltern-Taxis. Viele Kinder werden von Mama oder Papa ja mittlerweile zur Bewegung gefahren, statt selbst hinzugehen oder zu Radeln. Nicht zu vergessen die immer größer werdende Zahl übergewichtiger Kinder. „Zu viel Gewicht und schwache Muskeln führen nun mal zu Haltungsschäden und Rückenschmerzen“, sagt Dr. Schneiderhan.

Doch was tun? Wie dem Trend des Bewegungsmangels entgegenwirken? „Hier sind in erster Linie auch die Eltern als Vorbild gefragt“, sagt der Mediziner. „Sie könnten mit ihrem Nachwuchs gemeinsam Sport treiben, Radfahren oder einfach auch nur mal spazieren gehen. Das tut dann auch den Erwachsenen gut. Gut wäre es, wenn der sportliche Aktivität natürlicher Bestandteil des täglichen Lebens ist.“ Helfen kann auch der regelmäßige Besuch in einem Sportverein mit entsprechenden Angeboten für Kinder und Jugendliche. Wichtig ist dann aber, dass die Kinder die dort angebotene Aktivität auch mögen, sonst verlieren sie schnell die Motivation.

Ein Plus an Bewegung ist auch in den eigenen vier Wänden möglich. „Man kann mit den Kindern regelmäßig toben oder ihnen zum bevorstehenden Weihnachtsfest ein Sportgerät schenken“, sagt Dr. Schneiderhan. „Schwer im Trend sind kleine und rückenfreundliche Trampoline sowie moderne Seile zum Seilspringen.“ Ideal ist es, wenn der Nachwuchs sich etwa zwei Stunden täglich ausreichend intensiv bewegt. Das stärkt das Muskelkorsett und schützt nachweislich am effektivsten vor Rückenschmerzen.



Rückenschmerzen durch Bewegungsmangel bei Kindern Seite 3 von 4

Weitere Informationen 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 drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 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 zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

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



Rückenschmerzen durch Bewegungsmangel bei Kindern Seite 4 von 4