PRESSETEXT – 3 Seiten

Der richtige Ranzen zur Einschulung – dem Kinderrücken zuliebe

Für etwas mehr als 750 000 Kinder beginnt derzeit und in den nächsten Wochen der Ernst des Lebens. Sie werden eingeschult. Pandemiebedingt nach wie vor unter besonderen Bedingungen, aber nicht nur das Virus bereitet Eltern und Erziehungsberechtigten Kopfzerbrechen, sondern auch der Ranzen. Wie sieht der ideale Ranzen aus? Wie schwer darf er sein? Worauf muss man beim Kauf achten? Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen klärt auf.

München, August 2021: **Es ist für alle Beteiligten ein hochemotionaler Tag: die Einschulung. Neben der Frage, wie sich der Nachwuchs in der Schule wohl macht, ist die Wahl des richtigen Ranzens das beherrschende Thema in vielen Familien. „Das ist kein Wunder", sagt Dr. Schneiderhan. „Denn die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die unter Rückenschmerzen leiden, nimmt dramatisch zu und die Auswahl des richtigen Ranzens hat dabei nicht unwesentlichen Einfluss. Doch wer ein paar Tipps beherzigt, muss sich keine Sorgen machen."**

Schon seit langen gibt es Diskussionen darüber, ob ein zu schwerer Ranzen negative Auswirkungen auf die Rückengesundheit hat. Bislang gibt es dazu allerdings keinen wissenschaftlichen Beweis. „Ob ein Ranzen eventuell doch für Rückenprobleme verantwortlich sein kann, hängt von mehreren Faktoren ab", sagt der Rückenfachmann. „Die individuelle Belastungsverträglichkeit, die Belastungsdauer, die Tragegewohnheiten, die Länge des Schulwegs, die Qualität des Produkts und natürlich das Gewicht."

Internationalen Studien zufolge können Kinder bis zu 15 Prozent des Eigengewichts problemlos bewältigen. Bei allem was darüber liegt, kann es jedoch zu deutlichen Veränderungen der Körperhaltung und des Bewegungsverhaltens kommen. „Eltern sollten also regelmäßig das Gewicht kontrollieren und bei Bedarf nur die Dinge in den Ranzen tun, die für den Schultag nötig sind", rät Dr. Schneiderhan. Mindestens genauso wichtig wie das Gewicht ist aber auch der Tragekomfort. Kinder tragen ihre Ranzen zwar in der Regel auf dem Rücken, doch nicht bei allen Produkten liegt er am Rücken an. „Beim Kauf sollte unbedingt auf eine ergonomische Konturierung geachtet werden", sagt

Dr. Schneiderhan. „Nur so lässt sich die Wirbelsäule entlasten. Außerdem ist es wichtig, dass die Last seitengleich verteilt wird. Im Grunde genommen sollte sich der Ranzen an den Rücken anschmiegen.

Die Aktion Gesunder Rücken empfiehlt darüber hinaus ein druckstabiles Material, damit der Inhalt nicht gegen den Rücken drücken kann. Von Vorteil sind zudem eine atmungsfreundliche Polsterung, ein rutschfestes Material und eine clevere Fächeraufteilung im Inneren. „Schwerere Gegenstände sollten möglichst rückennah getragen werden, um die Hebelwirkung möglichst gering zu halten“, sagt Dr. Schneiderhan. Zu guter Letzt sollte man auch auf gut gepolsterte und ausreichend breite Tragegurte achten – mindestens 4 Zentimeter – sie sollten zudem leichtgängig verstellbar und rutschsicher sein.

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 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 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