



Prävention von Rückenbelastungen – Informationen für Eltern

Liebe Eltern,

wir möchten, dass Ihr Kind gesund aufwächst! Deshalb unterstützen wir Sie mit breit gefächerten Informationen und zeigen Ihnen, wie Sie den Rücken Ihres Kindes gesund halten können.

Rückenschmerzen – die Volkskrankheit Nummer eins

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins, mehr als zwei Drittel der Bevölkerung haben früher oder später darunter zu leiden.

Auch Kinder und Jugendliche sind davon betroffen. Während bei jüngeren Schüle-

rinnen und Schülern Beschwerden noch eher selten auftreten, leiden ältere Kinder bereits häufiger unter Rückenschmerzen. Zu schwere Schulranzen, stundenlanges Sitzen, Stress im Schulalltag und zu wenig Bewegung in der Freizeit sind mögliche Ursachen dafür.



Ranzencheck

Kindern fällt die Schule manchmal schwer, viel schwerer haben die Kleinen aber häufig am Schulranzen zu tragen. Allein sein Eigengewicht beträgt im Schnitt 1,5 Kilogramm. Hinzu kommen Unterrichtsmaterialien, Sportkleidung und Pausenverpflegung. Schnell bringt da der Ranzen sechs Kilo und mehr auf die Waage.



Das ist zu viel! Als Faustregel gilt: Der gefüllte Schulranzen sollte nicht mehr als zehn Prozent des Gewichts Ihres Kindes wiegen. Andernfalls können durch die zu schwere Last Rückenschmerzen und bleibende Haltungsschäden entstehen.

Der gefüllte Schulranzen sollte nicht mehr als zehn Prozent des Gewichts Ihres Kindes wiegen.

Auch wenn vor allem Lehrerinnen und Lehrer bestimmen, welche Unterrichtsmaterialien benötigt werden, können doch auch Sie als Eltern dazu beitragen, die Last auf den Schultern Ihrer Kinder zu verringern. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine überflüssigen Dinge wie Spielsachen oder nicht benötigte Lehrbücher in der Schultasche trägt. Nehmen Sie den Ranzen immer wieder selbst in die Hand, um das Gewicht zu prüfen. Oft gibt es auch die Möglichkeit, Getränke, Materialien oder Sportkleidung in der Schule zu deponieren, um die tägliche Last auf dem Rücken Ihres Kindes zu reduzieren. Fragen Sie in der Schule danach und nutzen Sie jede Möglichkeit, die Tragelast auf den Schultern Ihres Kindes zu reduzieren!



Bewegte Hausaufgaben

Endlich ist die Schule aus! Nach stundenlangem Sitzen im Unterricht und dem Mittagessen braucht Ihr Kind eine aktive Pause, um seinen natürlichen Bewegungsdrang auszuleben: spielen mit Freunden, schwimmen gehen, Rad fahren oder einfach auch nur herumtoben. Erst danach ist es Zeit für die Hausaufgaben. Die macht Ihr Kind am besten an einem rückenfreundlichen Arbeitsplatz – mit einem Schreibtisch und einem Arbeitsstuhl, die beide zur Körpergröße passen beziehungsweise höhenverstellbar sind, mit möglichst viel Tageslicht und ausreichender Beleuchtung.

Spätestens nach 30 Minuten Schreibtischarbeit sollten Sie Ihrem Kind eine kurze kreative Pause gönnen, um seine Rückenmuskulatur zu entspannen. Aktive Spiele wie Balancieren auf einem am Boden liegenden Seil motivieren Kinder, eine Hausaufgaben-Etappe zügig abzuschließen. Wichtig ist, während der Hausaufgaben die Sitzposition öfters zu wechseln, um ein dynamisches Sitzen zu fördern – zum Beispiel vom Stuhl auf den Sitzball. Das wirkt anregend und ist zugleich rückenfreundlich. Auch wenn sich Ihr Kind auf Zehenspitzen zu Ihnen in die Küche schleicht oder sich mit einem Schulbuch auf die Couch zurückzieht, ist das gut für den Rücken.



Freizeit



Kinder brauchen täglich mehrere Stunden Bewegung, um sich gesund zu entwickeln. Verbringen Sie deshalb die Freizeit mit Ihrem Kind so oft wie möglich aktiv. Unterstützen Sie Ihr Kind bei seinen vielfältigen Spielideen und in seinem Bewegungsdrang und machen Sie, so oft es geht, selbst mit. Gemeinsames Spielen im Freien, der Spaziergang im Wald, ein Besuch auf dem Spielplatz, eine Runde Fußball im Garten – damit verschaffen Sie sich und Ihrem Kind Bewegung und Spaß.



Unterstützen und fördern Sie die Bewegungsideen.

Unterstützen und fördern Sie die Bewegungsideen und -wünsche Ihres Kindes. Schicken Sie es zum Spielen und Toben nach draußen. Schenken Sie ihm Spielgeräte, mit denen es sich bewegen kann, wie zum Beispiel eine Frisbee-Scheibe, einen Fußball, Wurfringe, einen Cityroller oder ein Einrad. Unternehmen Sie mit Ihrem Kind Fahrradausflüge, gehen Sie ins Schwimmbad oder joggen Sie gemeinsam. Sie werden sehen: Das tut nicht nur Ihrem Kind gut, sondern auch Ihnen.



Auch Sorgen, Schulstress und Mobbing können Rückenschmerzen auslösen

Aber nicht nur Bewegungsmangel oder ein zu schwerer Schulrucksack können zur Belastung für den Rücken Ihres Kindes werden. Auch an vielfältigen schulischen Belastungen haben Kinder schwer zu tragen. Der wachsende Leistungsdruck, die Erwartung guter Zensuren sowie Konflikte bis hin zum Mobbing machen vielen Schülern zu schaffen.

Wenn Ihr Kind öfter nicht zur Schule gehen möchte, über Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen klagt oder kaum Freunde in der Klasse hat, dann sollten Sie aufhorchen und behutsam nachfragen. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es mit seinen Problemen nicht allein dasteht. Vorwürfe und zusätzlicher

Druck sind fehl am Platze, vermitteln Sie vielmehr ein Gefühl der Unterstützung. Wichtig ist zudem, dass Sie nicht versuchen, das Problem für Ihr Kind zu lösen, etwa indem Sie die anderen Kinder zur Rede stellen. Dadurch wächst die Ablehnung der anderen, während das Selbstbewusstsein Ihres Kindes weiter sinkt. Geben Sie Ihrem Kind zu Hause viel Anerkennung und ermöglichen Sie außerhalb der Schule Kontakt zu Gleichaltrigen, beispielsweise in einem Sportverein. Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind, damit es spürt, dass es mit allen Sorgen und Problemen zu Ihnen kommen kann. So stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und es kommt mit Konfliktsituationen in der Schule besser zurecht.



Informieren Sie sich unter
www.deinruecken.de



Zahlen & Fakten:

Fast
50 % der 11- bis 17-Jährigen geben an, im Verlauf der vergangenen drei Monate unter Rückenschmerzen gelitten zu haben

Etwa
40 % der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen weisen so starke neuromuskuläre Defizite auf, dass Interventionsbedarf besteht

Bei
33 % der 6- bis 10-Jährigen liegen Rückenschmerzen gelegentlich, bei 6,5 % fast immer vor

10 % vom Gewicht des Kindes soll ein Schulrucksack maximal wiegen

Nur
35 % der Kinder tragen ein tolerables Schulrucksackgewicht auf dem Rücken

Nicht einmal
20 % der Grundschul Kinder sitzen an körperhöhenangepassten Schulmöbeln

„**Denk an mich. Dein Rücken**“, eine Präventionskampagne der Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse und unter **www.deinruecken.de**

Die Adressen aller Unfallversicherungsträger finden Sie unter **www.dguv.de**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Die Herausgeber danken den Autorinnen und Autoren für ihre Expertise und das Engagement, mit dem sie maßgeblich zum Gelingen dieser Publikation beigetragen haben. Über diese Publikation hinaus verdanken wir ihnen wertvolle Anregungen.