

# Newsletter

## Familie

### Von der Kindheit bis ins hohe Alter – wie Sie Ihrer Familie den Rücken stärken

Heutzutage verbringen nicht nur Erwachsene viel Zeit vor dem Schreibtisch, auch Kinder sitzen Stunden in der Schule und zu Hause. Durch mangelnde Bewegung und einseitige Belastung können Haltungsschwächen entstehen, die sich im Erwachsenenalter als Rückenleiden äußern. Kein Wunder also, dass sich Rückenschmerzen zu einer Volkskrankheit entwickelt haben. In Deutschland leiden 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung gelegentlich unter Rückenschmerzen. Daher ist es wichtig, die Rückengesundheit so früh wie möglich zu fördern. Für einen starken und gesunden Rücken ist es allerdings nie zu spät, denn die meisten Beschwerden lassen sich durch gezieltes Muskeltraining lindern. Dabei ist Bewegung das A und O, auch im Alter.

Innerhalb der Familie kann rückenfreundliches Verhalten erlernt und gelebt werden. Dieser Newsletter bietet viele Anregungen, wie Sie die Gesundheit Ihrer Familien erhalten und den Rücken Ihrer Lieben stärken.

#### Der Rücken – Aufbau und Entwicklung

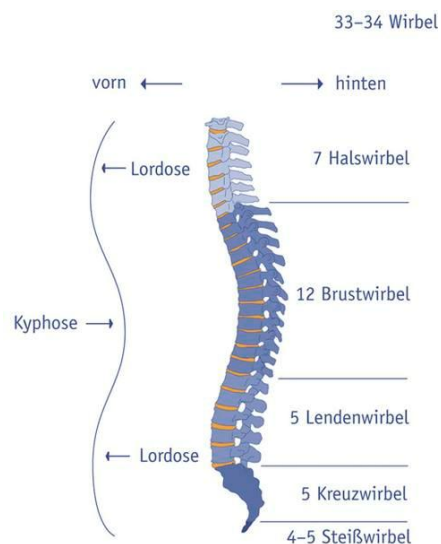
Der Rücken besteht aus vielen Muskeln und einem Gerüst, der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule erlaubt Stabilität im aufrechten Gang und gleichzeitig Flexibilität bei Bewegungen.

In verschiedenen Phasen des Lebens muss der Rücken unterschiedlichen Anforderungen gerecht werden.

Neugeborene haben zunächst eine gestreckte Wirbelsäule, da sie erst mal nur liegen. Innerhalb des ersten Jahres beginnt das Kind sein Köpfchen in der Bauchlage anzuheben und die Halswirbelsäule zu überstrecken. Durch Sitzversuche, das anschließende Krabbelalter und letztendlich das Hochziehen und Aufrichten erhält die Wirbelsäule ihre doppelte S-Form.

Während die Knochen von Kleinkindern und Kindern noch weich und formbar sind, verhärten sie mit zunehmenden Alter. Auch die Bandscheiben verlieren im Laufe des Lebens an Flüssigkeit, besonders bei mangelnder Bewegung. Denn die Bandscheiben werden durch das „Durchkneten“ ernährt, d. h. durch Bewegung gewinnen sie Nährstoffe und Flüssigkeit. Hinzu kommt, dass der Körper in die unterversorgten Bandscheiben Calcium, Magnesium usw. eingelagert und die

Bandscheiben unelastisch werden. Zudem lassen die dünner werdenden Bandscheiben den Bändern mehr Raum, sodass die Stabilität des Rückens gefährdet ist. Um dem entgegen zu wirken, baut der Körper neue Knochenmasse an die Wirbel an. Dadurch können Nerven gereizt werden. Allerdings bedeutet der Verschleiß nicht automatisch Schmerzen, so leiden Menschen mittleren Alters häufiger unter Rückenschmerzen als Senioren.



Quelle: Deutsches Grünes Kreuz:  
<http://dggk.de/gesundheit/kind-gesundheit/baby/entwicklung-der-wirbelsaeule.html>

# Newsletter

Familie

## Bewegung – der Spaß für die ganze Familie

Nirgendwo sonst wird das Gesundheitsverhalten so sehr geprägt wie in der Familie. Ob Ernährung oder Sport – Kinder übernehmen die Verhaltensweisen ihrer Eltern bis ins hohe Erwachsenenalter. Dabei ist Bewegung besonders wichtig: Durch sie erfahren Kinder Selbstvertrauen, können sich besser konzentrieren und erlernen motorische Fähigkeiten, die sie ihr gesamtes Leben kaum noch verbessern können.

Für einen gesunden Rücken sind Muskelkraft und abwechslungsreiche Tätigkeiten unerlässlich. Daher ist es wichtig, innerhalb der Familie aktiv zu sein und so einen wichtigen Beitrag zur Rückengesundheit zu leisten.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den es zu fördern gilt. Durch Bewegungsangebote wie eine Turnstange im Türrahmen, ein Trampolin oder Springseil im Zimmer werden Kinder animiert zu spielen und zu turnen. Besonders viel Spaß haben die Kleinen beim gemeinsamen Spiel. Schon Kleinkinder freuen sich über das Rutschen, Schaukeln und „Turnen“ mit den Eltern oder Großeltern. Angebote wie Baby-Schwimmen und Eltern-Kind-Turnen fördern nicht nur die Gesundheit des Kindes, sondern auch die der Eltern.

Je älter Kinder werden, desto mehr Fähigkeiten erlangen sie. Täglich gilt es, Neues auszuprobieren und die eigenen Grenzen zu testen. Wenn die Kinder es wünschen, sollten die Eltern Hilfestellungen bei den Abenteuern der Kleinen bieten. Andernfalls schaffen die Kinder es oft auch ohne Hilfe und sind dann doppelt stolz.

Um Aktivitäten gemeinsam zu erleben eignen sich Ausflüge besonders gut. Schwimmbadbesuche oder Spaziergänge in den Wald sind eine willkommene Abwechslung, bei der die Familie Zeit miteinander verbringen kann. Allerdings muss es nicht immer ein lang geplanter Ausflug sein, auch spontane Besuche auf dem Spielplatz und Ballspiele im Garten machen Spaß und bieten viele Bewegungsmöglichkeiten.

Im Alltag lässt sich Bewegung gut integrieren. Kürzere Strecken können zu Fuß oder mit

dem Fahrrad zurückgelegt werden, bei kleineren Kindern sind das Laufrad und der Tretroller sehr beliebt. Auch im Haushalt helfen die Kleinen manchmal gern. Was für Erwachsene Arbeit bedeutet macht Kindern Spaß: Beim Bettlaken-Ziehen oder Staubsaugen kommen sie richtig ins Schwitzen und sind, solange sie Freude daran haben, willkommene Helfer.

## Haltungsschwächen erkennen und behandeln

Fast jeder zweite Schüler zwischen sieben und 14 Jahren leidet bereits unter Haltungsschwächen, da die Bauch- und Rückenmuskeln zu wenig ausgeprägt sind, um die Wirbelsäule dauerhaft zu halten.

Mit dem Haltungstest nach Matthiass können Kinder zwischen sechs und 16 Jahren einfach auf eventuelle Muskelschwächen geprüft werden. Dazu muss das Kind sich maximal aufgerichtet hinstellen, die Augen schließen und die Arme horizontal nach vorn strecken. Diese Haltung muss 30 Sekunden beibehalten werden ohne dass sich die Körperhaltung ändert. Ändert das Kind seine Haltung um die Übung bewerkstelligen zu können, kann dies ein Hinweis auf eine Haltungsschwäche sein. Ein Besuch beim Kinderarzt kann an der Stelle Aufklärung über die normale Entwicklung von Rücken- und Bauchmuskulatur geben. Wird eine Haltungsschwäche diagnostiziert, kann der Arzt Physiotherapie verordnen. Zusätzlich stärkt Bewegung im Alltag den Rücken und wirkt Haltungsschwächen entgegen.

# Newsletter

Familie

## Infokasten: Ergonomie

- Alle Tätigkeiten sollten in aufrechter Haltung durchgeführt werden, daher muss sich die Arbeitsumwelt der Größe der Menschen anpassen
- Arbeitsflächen und -geräte sind auf die Nutzer auszurichten
- Haushaltsgeräte vor dem Gebrauch auf die Körpergröße des Nutzers einstellen, zum Beispiel das Saugrohr des Staubsaugers oder den Stiel des Wischmopps verlängern bzw. verkürzen
- Schreibtisch und Stuhl sollten höhenverstellbar sein und sich an der Größe des Nutzers orientieren
- Bei einer gesunden Sitzhaltung berühren die Füße komplett den Boden, die Haltung ist aufgerichtet und der Kopf leicht nach vorn geneigt
- Am Arbeitsplatz erreichen die Hände leicht die Tastatur während die Schultern locker herabhängen und die Ellenbogen im 90° Winkel gebeugt sind
- Verschiedene Haltungen sind gesund: Hausaufgaben können auch im Liegen gemacht werden und Kippen ist erlaubt

## Matratze und Co. – was für einen gesunden Rücken wichtig ist

Manche Alltagsgegenstände, wie etwa Matratzen, haben besonders großen Einfluss auf den Rücken. Im Schlaf können sich unsere Muskeln entspannen, die Bandscheiben füllen sich wieder mit Flüssigkeit und wir tanken neue Energie. Ist die Matratze allerdings ungeeignet oder durchgelegen, schmerzt der Rücken und die Beine sind müde.

So hat eine Umfrage der Aktion gesunder Rücken e.V. ergeben, dass die Mehrheit der Bevölkerung morgens gelegentlich oder häufig mit Rückenschmerzen aufsteht. Geeignete Matratzen und Lattenroste führten in fast allen Fällen zu einer Verbesserung der Rückenprobleme.

Je nach Alter und Gewicht sind verschiedene Härtegrade von Matratzen geeignet. Jüngere

Menschen haben einen stabilen Rücken, ältere Menschen sind druck- und schmerzempfindlicher, weshalb sie eine weiche Matratze als angenehmer empfinden. Matratzen geben der Wirbelsäule Halt. Für zierliche Personen und Kinder kann die Matratze daher weicher sein, mit größerem Gewicht nimmt auch der optimale Härtegrad der Matratze zu. Allerdings müssen Matratzen individuell getestet werden – am besten mit einer umfassenden Beratung durch einen geschulten Verkäufer.

Bei der Qualität der Matratze ist darauf zu achten, dass die Matratze nicht zu dünn ist, da sie sonst schnell verschleißt. Auch auf einen guten, verstellbaren Lattenrost ist Wert zu legen, da dieser den „Erfolg“ der Matratze ausmacht.

## Richtig Heben und Tragen

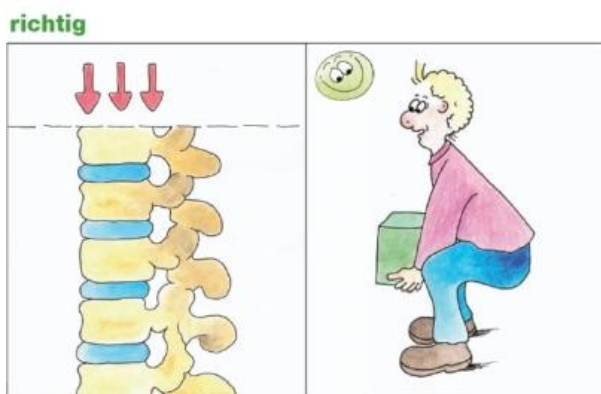
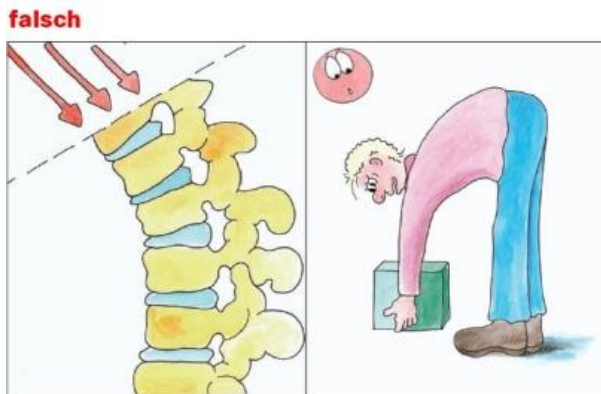
Um das Heben und Tragen schwerer Gegenstände wie Wasserkisten kommen wir im Alltag nicht herum. Das ist gut so, denn unsere Wirbelsäule braucht regelmäßige Belastungen, um die Bandscheiben mit Nährstoffen zu versorgen. Allerdings sollten Sie nicht zu schwer tragen, um eine Überlastung der Wirbelsäule zu vermeiden.

Beim Heben schwerer Gegenstände wird die Kraft aus den Beinen genommen und mit gerade aufgerichtetem Rücken aus der Hocke aufgestanden. Ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden, da sie die Wirbelsäule stark belasten.

Hilfsmittel wie Sackkarren oder Rollbretter können genutzt werden, um Wege zurückzulegen ohne tragen zu müssen. Ist etwas wirklich schwer, bitten Sie eine Person um Unterstützung. Beim rückschonenden Tragen werden die Lasten nah am Körper gleichmäßig verteilt. Das heißt es ist besser, mit beiden Armen zu tragen als den Rücken einseitig zu belasten, zum Beispiel durch schwere Taschen. Der Rücken sollte auch beim Tragen möglichst gerade sein und Drehbewegungen des Oberkörpers vermieden werden. Besser ist es erst die Gegenstände aus der Hocke anzuheben und sich dann mit dem gesamten Körper zu drehen.

# Newsletter

Familie



Quelle:  
<http://www.bge.de/asp/dms.asp?url=/bge/m103/m103.htm>

Jugendliche erleben Stress: Die nächste Klassenarbeit, Streit mit den Freunden und Versagensängste beschäftigen sie und können gesundheitliche Folgen haben. Daher ist es wichtig, Gelassenheit vorzuleben, realistische Erwartungen an das Kind zu stellen und auch kleinere Erfolge zu loben.

Beim Übergang von akuten zu chronischen Rückenschmerzen spielt die Psyche eine entscheidende Rolle. So sind Menschen mit depressiven Verstimmungen während eines Bandscheibenvorfalles besonders anfällig für eine Entwicklung von chronischen Rückenschmerzen.

Hier sollte früh angesetzt werden, zum Beispiel durch Entspannungstraining und Kurse zur Stressbewältigung. Diese können helfen, mit psychischen Belastungen des Alltags umzugehen und Verspannungen im Rückenbereich zu lindern oder zu verhindern. Die Familie ist ein wichtiger Rückzugsort und bietet Raum für Entspannung. Nicht nur gemeinsame Aktivitäten sind wichtig, auch das „Nichtstun“ hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Einfach mal Zeit ohne Fernseher oder Radio auf dem Sofa zu verbringen und gemeinsam zu entspannen - das gibt neue Energie und stärkt das „Wir-Gefühl“.

## Stress – ein häufiger Auslöser für Rückenschmerzen

Eine der häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind Verspannungen. Sie entstehen durch die dauerhafte Anspannung von Muskeln. Die harten, verspannten Muskeln „reizen“ die umliegenden Nerven, sodass Verspannungen als Rückenschmerz wahrgenommen werden. Reizen die verspannten Muskeln die Teile des Nervs, die für entfernt liegende Partien zuständig sind, strahlt der Schmerz aus.

Durch Schmerzen wird oftmals eine Schonhaltung eingenommen, durch die der betroffene Bereich angespannt bleibt und die Verspannungen sich noch verstärken.

Erhöhte psychische Belastungen im Beruf, in der Schule oder zu Hause verursachen Stress, der sich in der Anspannung von Muskeln äußern kann. Auch Kinder und

## Hier finden Sie Hilfe - Adressen, Links und Literaturhinweise:

### Internet:

Aktion gesunder Rücken e.V.  
Duvenmoor 16  
27443 Selsingen  
Tel. 04284/926 99 90

- Pressetexte zu verschiedenen Themen der Rückengesundheit
- Schwerpunkt ist die Ergonomie für einen gesunden Rücken

<http://www.agr-ev.de>

Bundesministerium für Gesundheit  
Friedrichstr. 108-110  
10117 Berlin  
Telefon (03018) 441-0

- Kampagne zur Bewegung
- Aktionen zum mitmachen

[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)

### Literaturhinweise:

Bös, K. & Pratschko, M. (2009). Das große Kinder-Bewegungsbuch. Verlag: Campus. ISBN: 978-3593386843

Sinel, M. S. & Deardorff, W. W. (2006). Rückenschmerzen für Dummies: Damit das Kreuz mit dem Kreuz ein Ende hat. Verlag: Wiley VCH. ISBN: 978-3527702664

Reinhardt, B. (2007). Ohne Rückenschmerzen bis ins hohe Alter: Das neue Rückenprogramm für Kopf und Körper. Verlag: Knauer. ISBN: 978-3426645468

## *Wir lassen Sie nicht allein*

**MediTALK** – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz (Mobilfunk max. 0,42 Euro/Minute). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2010 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung Rücken“ an [Newsletter@vkb.de](mailto:Newsletter@vkb.de).

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, [www.versicherungskammer-bayern.de](http://www.versicherungskammer-bayern.de)