

# Newsletter

## Kinder und Jugendliche

### Gesunder Rücken, gesunde Zukunft – was Kinder stark macht

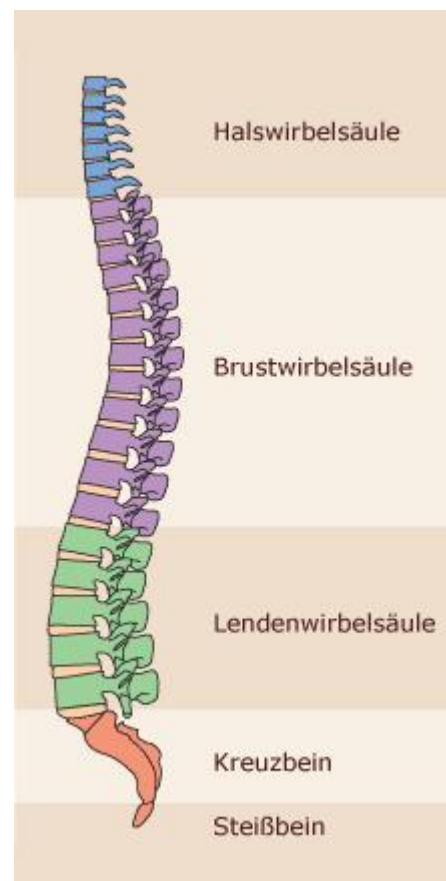
Der Rücken ist das Gerüst des Körpers und wird immer mehr zum Problem: Schon Kinder leiden zunehmend unter Haltungsschäden und Rückenschmerzen. Daher ist es wichtig, die Ursachen für Rückenprobleme zu kennen und bereits in der Kindheit den Grundstein für einen gesunden Rücken zu legen. Denn wer in der Kindheit einen starken Rücken hat, leidet auch als Erwachsener weniger unter Rückenschmerzen. Entscheidend für einen gesunden Rücken ist Bewegung. Da Kinder in der Schule und zu Hause viel sitzen ist es nicht immer einfach, genügend körperliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Dieser Newsletter gibt Tipps für einen gesunden Umgang mit dem Rücken Ihrer Kinder.

#### So ist der Rücken aufgebaut

Schon der Kinderrücken muss vielen Anforderungen gerecht werden. Beim Springen, Rennen und Klettern muss er vor allem flexibel sein. Bei Kindern ist die Wirbelsäule daher noch weich und leicht verformbar. Sie ist wie ein doppeltes „S“ geschwungen und besteht aus einzelnen Wirbeln, die durch Bandscheiben, den „Stoßdämpfern des Rückens“, miteinander verbunden sind.

Insgesamt besteht die Wirbelsäule aus 24 einzelnen, beweglichen Wirbeln sowie dem Kreuz- und Steißbein. Die Wirbel und Bandscheiben werden durch Bänder zusammen gehalten, allerdings gibt vor allem die Muskulatur dem Rücken Stabilität. Bauch- und Rückenmuskeln arbeiten zusammen und sind für eine gesunde Haltung verantwortlich. Sind die Muskeln zu schwach, verliert die Wirbelsäule ihre doppelte „S“-Form und man spricht von einer Haltungsschwäche.

Die Wirbelsäule wird in drei Bereiche unterteilt: Die Halswirbelsäule (HWS) mit den ersten sieben Wirbel vom Kopf abwärts, daran schließt sich die Brustwirbelsäule (BWS) mit zwölf Wirbeln und die Lendenwirbelsäule (LWS) mit fünf Wirbeln an. Den Abschluss der Wirbelsäule bilden die miteinander verwachsenen Wirbel des Kreuzbeins und des Steißbeins.



Quelle:  
<http://www.allnatura.de/bild/ratgeber/LWS/Wirbelsaeule1.GIF>

# Newsletter

Kinder und Jugendliche

## Bewegung – das Wichtigste für einen gesunden Rücken

Immer häufiger bekommen schon Kinder Probleme mit dem Rücken. Inzwischen leiden 40 bis 60 Prozent aller Schulkinder an einer Haltungsschwäche. Aus dieser kann sich ein Haltungsschaden entwickeln, der später nur schwer zu korrigieren ist. Schuld daran sind mangelnde Bewegung und langes Sitzen in der Schule und zu Hause. Fernseher und Computer sorgen für Passivität und die Kinder verbringen viel Zeit in ungesunder Haltung vor den Geräten. Wege werden oft mit dem Auto zurückgelegt statt zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Diese Faktoren begünstigen eine schwache Rückenmuskulatur und führen somit auf Dauer zu verschiedenen Rückenleiden. Um dem entgegen zu wirken, müssen Kinder sich bewegen.

Geeignete Spielzeuge wie Bälle, Springseil und Fahrrad bieten Bewegungsanreize und z.B. ein Gymnastikball hält die Wirbelsäule beim Sitzen in Bewegung. Auch Besuche auf dem Spielplatz oder gemeinsame Ausflüge in die Natur fördern den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder. Dabei sind die Eltern immer Vorbild: Bewegen sich die Eltern viel, wird dieses Verhalten meist von den Kindern übernommen. Aktivitäten in der Familie machen doppelt Spaß. Im Internet gibt es viele Spielideen, die sich auch in der Wohnung leicht umsetzen lassen.

Bewegung lässt sich auch durch das Zurücklegen von Wegen in den Alltag integrieren. Kinder können kürzere Strecken mit dem Fahrrad, dem Roller oder zu Fuß bewältigen. Inzwischen gibt es vielerorts sogenannte „Walking-Busse“. Diese bestehen aus einer Gruppe Kindern, die von einem Erwachsenen zur Schule begleitet werden. So ist die Sicherheit auf dem Schulweg garantiert und die Bewegung kommt nicht zu kurz.

## Sport – der unverzichtbare Spaß für Kinder

Kinder haben von ihrer Geburt an ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung. Durch das heutige Angebot an Medien und eine „bewegungsfeindliche“ Umwelt kommen körperliche Aktivitäten oftmals dennoch zu kurz. Um Kindern ausreichend Bewegungsanreize zu bieten, ist regelmäßiger Sport, zum Beispiel in Vereinen, wichtig. Denn nicht nur die Muskulatur wird durch körperliche Betätigung aufgebaut, auch der Kreislauf kommt in Schwung und der Körper wird rundherum trainiert. Zudem verbessern Kinder so ihre motorischen Fähigkeiten, ihren Gleichgewichtssinn und erleben den Zusammenhalt im Team. Für welchen Sport man sich entscheidet, sollte vor allem von den Interessen der Kinder abhängen.

## Alles eine Frage der Größe – der rückenfreundliche Arbeitsplatz

Auch Kinder haben einen Arbeitsplatz an dem sie viel Zeit in der gleichen Haltung verbringen. Daher müssen Schreibtisch, Stuhl & Co. besondere Ansprüche erfüllen. Um die Kinder in ihrem Wachstum zu begleiten, sollten Tisch und Stuhl höhenverstellbar sein. Dabei ist es wichtig, dass das Kind auf dem Stuhl seine Sitzposition und somit seine Haltung ständig ändern kann - nur so bleibt die Wirbelsäule in Bewegung und eine einseitige Belastung wird verhindert. Stühle mit Schaukelkufen und Wackelhocker fördern das dynamische Sitzen, Sitzbälle bieten dabei eine willkommene Abwechslung. Die Höhe des Stuhls ist dann richtig, wenn die Sitzfläche die Kniescheiben des Kindes im Stehen berührt. In lockerer Sitzhaltung können die Unterarme im 90° Winkel auf dem Schreibtisch liegen. Die Tischplatte ist besonders rückenfreundlich, wenn sie sich neigen lässt und im 16° Winkel eingestellt ist (ähnlich wie früher die Pulte).

Die Aktion gesunder Rücken e.V. prüft unabhängig Möbel und Gebrauchsgegenstände auf ihre Rückenfreundlichkeit. Empfehlenswerte Produkte werden mit dem

# Newsletter

Kinder und Jugendliche

AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Übrigens fördert Kippeln und Herumrutschen auf dem Stuhl die Konzentration und beugt Verspannungen vor – es ist also auf keinen Fall verboten.

## **Infokasten: Worauf muss ich beim Schulranzen achten?**

- Ein voller Ranzen darf nicht mehr als 10 bis 12 Prozent des Körpergewichts seines Trägers wiegen
- Der Ranzen ist parallel zum Oberkörper und reicht an die Schultern heran
- Die Rückwand des Tornisters ist starr und gepolstert
- Die Breite des Ranzen überragt nicht die Schultern des Kindes
- Die Träger sind breit und gepolstert
- Ranzen mit der DIN 58124 sind rückenfreundlich
- Trolleys bieten keine Alternative zum Ranzen

## **Wenn der Schuh drückt...**

Unpassendes Schuhwerk kann nicht nur Blasen verursachen, auch Sehnenverkürzungen und Deformationen können entstehen, wenn ständig zu weite, zu kurze oder zu schmale Schuhe getragen werden. Besonders Kinder sind gefährdet, denn sie sind relativ schmerzempfindlich was ihre Füße betrifft und ihre Knochen sind leicht formbar. Durch unpassendes Schuhwerk können daher schnell Fußfehlbildungen entstehen, aus denen sich dann Haltungsschäden des Rückens entwickeln können. Zudem bewegen wir uns heutzutage meist auf glatten, harten Böden. Diese bieten kaum Reize für die Füße und verursachen Stoßbelastung der Wirbelsäule und Gelenke. Daher ist es wichtig, Kinder auch barfuß laufen zu lassen, am Besten auf verschiedenen Untergründen wie Stein, Erde, Sand etc. Dies spricht viele Sinne an, trainiert die Fußmuskulatur und stärkt somit den Rücken. Socken und Schuhe mit flexibler Sohle haben einen ähnlichen Effekt. Unterwegs sorgen passende Schuhe für eine gesunde Entwicklung der Füße. Da Kinder schnell wachsen, muss die Größe der Schuhe ständig überprüft werden. Als Faustregel gilt: Der vorderste Zeh muss einen Daumen breit vom Ende des Schuhs entfernt sein. Dabei ist darauf zu achten, dass die Zehen gestreckt sind und das Kind in den Schuhen steht. Ein Tipp beim Schuhkauf ist das Anfertigen einer Schablone: Einfach die Füße des Kindes auf einer Pappe umranden, 12 mm am vorderen Rand addieren und ausschneiden. So können Sie beim Schuhkauf einfach die Schablone in die Schuhe legen und die passende Größe überprüfen.

# Newsletter

Kinder und Jugendliche

## Angeborene Rückenleiden erkennen und behandeln

Auch wenn angeborene Rückenleiden verhältnismäßig selten auftreten, so können sie Eltern doch Sorgen bereiten. Eine regelmäßige Teilnahme an Vorsorgemaßnahmen beim Kinderarzt (den „U-Untersuchungen“) ist wichtig und verschafft Gewissheit über die Gesundheit des Kindes. Bei Zweifeln sollte dennoch ein Arzt aufgesucht werden, um ernsthafte Erkrankungen auszuschließen und eine eventuelle Behandlung zu beginnen.

Meist handelt es sich bei Rückenproblemen jedoch „nur“ um Haltungsschwächen, die durch gezieltes Training behoben werden können.

Eine Rückenerkrankung unter der ca. ein Prozent der Bevölkerung leidet ist die Skoliose. Dabei handelt es sich um unnatürliche Verbiegungen der Wirbelsäule, die sich nicht durch die Muskulatur wieder aufrichten lassen. Skoliose entsteht meist während der Wachstumsschübe und tritt somit häufig in der Kindheit und Jugend auf. Die Ursache für diese Erkrankung ist bei 90 Prozent aller Patienten unbekannt. Die meisten Skoliosen verlaufen mit einer geringen Krümmung der Wirbelsäule und müssen daher nicht medizinisch behandelt werden, allerdings ist eine regelmäßige Kontrolle beim Arzt äußerst wichtig. Um ein Fortschreiten der Skoliose zu verhindern, helfen Physiotherapie und bei stärkeren Verkrümmungen eine Korsettbehandlung. Nur bei sehr starken Verkrümmungen kann eine Operation der Wirbelsäule mit anschließender Einsteifung der Wirbel helfen.

Eine weitere Rückenerkrankung, die auch während der pubertären Wachstumsphasen auftritt und meistens Jungen betrifft, ist die Scheuermann-Krankheit. Durch einseitige Belastungen und eine schwache Muskulatur kommt es zum Verschleiß der Wirbel und einer Beschädigung ihrer Wachstumszone sowie der Deck- und Bodenplatte. Die Wirbel entwickeln sich von nun an anormal, sodass sich das Bandscheibenmaterial verschiebt. Die Scheuermann-Krankheit verläuft oftmals schmerzhaft und kann durch Röntgenaufnahmen diagnostiziert werden.

Für ihre Behandlung sind Physiotherapie und bestimmte Sportarten empfehlenswert. Bei starken Verkrümmungen kann auch ein Korsett bei der Aufrichtung der Wirbelsäule helfen, nur in Ausnahmefällen wird eine Operation durchgeführt.

## Tipps für einen gesunden Kinderrücken

- Gesundheitsverhalten wird in der Kindheit gelernt, daher haben Eltern eine wichtige Vorbildfunktion
- Bewegen Sie sich mit ihren Kindern, so fördern Sie die Gesundheit der ganzen Familie und stärken das Gemeinschaftsgefühl
- Viel abwechslungsreiche Bewegung ist wichtig: Anreize wie Bälle, Springseile und Co. animieren die Kleinen zum Spielen
- Wege zu Fuß oder mit Fahrrad zurückzulegen, schult den Rücken und die Selbstständigkeit
- Der Schulranzen darf nicht zu schwer sein und sollte bestimmte Eigenschaften erfüllen (siehe Infokasten)
- Der Arbeitsplatz muss sich der Größe des Kindes anpassen – nicht andersrum
- Eine regelmäßige Kontrolle des Schuhwerks ist wichtig, um Schäden an Fuß und Rücken zu verhindern

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

### Internet:

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG)

- Bietet Tagungen, Kongresse etc. zu verschiedenen Themen rund um Rücken und Motorik für Schulkinder
- Fachzeitschriften zum Thema Haltung und Bewegung

<http://www.haltung-und-bewegung.de>

Aktion gesunder Rücken e.V.

Duvenmoor 16

27443 Selsingen

Tel. 04284/926 99 90

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

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

### Literaturhinweise:

Kempf, H. D. (2004). Rückenschule für Kinder: Haltungsschäden vorbeugen. Schwächen korrigieren. Mit Möbelberater (mit Kindern leben) (Taschenbuch), Verlag: rororo ISBN: 3499617277

Schneider, M. (1998). Gymnastik-Spaß für Rücken und Füße mit Audio CD und Faltplan (Broschiert), Verlag: Ökotoxia ISBN: 393190203X

## *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)