

Was Kindern den Rücken stärkt



Was Kindern den Rücken stärkt



Kinder, die den ganzen Tag an der frischen Luft beim Spielen verbringen, sind durch moderne Lebensumstände zur Seltenheit geworden. Der Alltag von Kindern und Jugendlichen wird zunehmend durch Sitzen dominiert – und diese Entwicklung bleibt nicht ganz ohne Folgen.

Kinderärzte und Orthopäden beobachten seit Jahren eine beunruhigende Tendenz: Rückenschmerzpatienten werden immer jünger. Neueren Umfragen zufolge hatte knapp die Hälfte der Grundschüler schon einmal darunter zu leiden und bei den älteren Jugendlichen steigt die Zahl auf bis zu 80 %. Tatsache ist, ein sinkender Altersdurchschnitt lässt sich nicht nur bei Rückenbeschwerden erkennen, sondern auch bei anderen Krankheitsbildern. Heranwachsende, die an Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Gelenkschmerzen oder Bluthochdruck leiden, sind heutzutage keine Ausnahme mehr. Diese werden häufig durch Faktoren wie schlechte Ernährung, mangelnde Bewegung und zu viel Sitzen begünstigt.¹

Expertenrat: Das Bewegungsbedürfnis von Kindern fördern

Was kann man gegen verspannte Kinderrücken tun – oder was hilft, damit es gar nicht so weit kommt? Experten sind sich einig: Ausreichende Bewegung und die richtigen Alltagsgegenstände sind zwei entscheidende Komponenten. Der Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e. V., Dr. Dieter Breithecker, rät dazu, dass Kinder sich mindestens drei Stunden täglich bewegen. Ohnehin haben die meisten Kinder einen großen Bewegungsdrang und möchten toben, spielen und rennen. Eltern sollten das fördern, genauso, wenn das Kind sich für Sport begeistert. Abwechslungsreiche Bewegung,



Der Lern- und Lebensraum Schule sollte immer mehr zu einem Ort werden, der für Lehrkräfte und Schüler bewegt und gesund erlebt werden kann. (Foto: AGR/VS)

die den ganzen Körper involviert, ist dabei besser als eine frühzeitige Spezialisierung auf eine einzige Sportart, denn diese Vielseitigkeit gibt wichtige Impulse für die körperliche, geistige und psychische Entwicklung.

So können Kinder selbst im Sitzen aktiv sein

Die tatsächlichen Lebensumstände sehen jedoch häufig anders aus, denn viele Kinder sitzen täglich stundenlang: in der Schule, bei den Hausaufgaben oder vor Computer, Spielkonsole und Fernseher. Ein weiterer Aspekt: Ergonomie spielt bei Kindermöbeln oft eine eher untergeordnete Rolle – ein Fehler mit gravierenden Folgen, warnt auch Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Der Verein befasst sich seit Jahren mit dem Thema „Gesunder Kinderrücken“ und weiß, wie

wichtig die richtigen Alltagsgegenstände für eine gesunde Entwicklung der Kinder sind. Dreidimensional bewegliche Stühle fördern dynamisches Sitzen und unterstützen den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern. Positiver Nebeneffekt: Auch die Konzentrationsfähigkeit wird so verbessert.

Die AGR hat einen umfangreichen Kriterienkatalog formuliert, den Kindersitzmöbel erfüllen müssen, um mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückengerechte Produkte ausgezeichnet zu werden. Neben der Anpassungsfähigkeit an verschiedene Haltungen und Sitzpositionen zählen dazu eine Größenverstellbarkeit, Federung sowie ergonomische Sitz- und Lehneigenschaften. AGR-zertifizierte Kindersitzmöbel gibt es beispielsweise von den Herstellern

¹<http://www.kinderarzte-im-netz.de/krankheiten/uebergewicht-fettsuchtadipositas/auswirkungen/>



Zertifizierte Schreibtische sollten mitwachsen und eine Neigefunktion haben. (Foto: AGR/Moll)

Moizi (www.moizi.de), VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken (www.vs-moebel.de), aeri (www.aeri.de) und moll (www.moll-funktion.de). Sie alle beweisen, dass Sitzen und Bewegung kein Widerspruch sind.

Tisch und Stuhl als zusammenhängendes System

Der richtige Stuhl ist ein guter Anfang, doch wichtig ist auch, dass Tisch und Stuhl eine Einheit bilden. Beim Tisch ist es wichtig, dass er eine Neigungsfunktion von mindestens 16° aufweisen sollte. Der Grund: Durch eine starre und flache Tischplatte werden Verspannungen im Nacken begünstigt. Ein AGR-zertifizierter Kinderschreibtisch, etwa von den Herstellern Moizi, VS oder moll, ist darüber hinaus mit einer ausreichend großen Arbeitsfläche ausgestattet und höhenverstellbar.

Die AGR empfiehlt Sitzmöbel und Schreibtische nicht nur für den Hausgebrauch, sondern auch für Schulen. Wie könnte also das ideale Klassenzimmer aussehen? Dr. Breithecker fasst zusammen: Heranwachsende brauchen ein Mobiliar, welches zu ihnen passt. Empfehlenswert sind zudem Stühle mit einer dreidimensional beweglichen Sitzfläche, die verschiedene Positionen ermöglichen. Und dabei soll es nicht bleiben: Am besten ist eine dynamische Unterrichtspädagogik mit der Möglichkeit abwechselnd im Sitzen und Stehen zu lernen.

Schon bei den Kleinsten auf rückengerechte Ausstattung achten

Nicht jeder weiß: Die Ursache von Rückenbeschwerden findet sich oft bereits im Säuglings- und Kleinkindalter, denn schon bei Babyschalen oder Kinderwagen werden oft die falschen Prioritäten gesetzt. Leicht und handlich sollen sie sein, doch was



Die Kleinsten sind im Auto in der Babyschale am besten aufgehoben. (Foto: AGR/kiddy)

für die Eltern praktisch ist, tut dem Rücken der Kinder nicht unbedingt gut. Produkte des Herstellers kiddy (www.kiddy.de), die von der AGR als besonders rückengerecht zertifiziert wurden, beweisen, dass Handlichkeit nicht auf Kosten der Kindergesundheit gehen muss.

Egal, ob beim Sonntagsspaziergang oder im Urlaub: Bei Unternehmungen mit dem jüngsten Familien-

mitglied darf der richtige Kinderwagen nicht fehlen. Umso wichtiger, dass der Wagen Eltern und Kind gerecht wird. Dies geht am besten durch diverse Verstellmöglichkeiten, die einen Wechsel aus Liege- und Sitzposition möglich machen, ein geringes Eigengewicht und Anwendungsmöglichkeiten, die sich dem Alter und den Proportionen des Kindes anpassen lassen. Sichtfreiheit, optimale Klimatisierung, Wetterschutz, einfache Faltbarkeit und Erfüllung der geltenden Sicherheitsstandards sind darüber hinaus die Kriterien für einen AGR-zertifizierten Kinderwagen.

Auch im Auto sind die Kleinsten mit dabei – zunächst in Babyschalen, die rückwärts zur Fahrtrichtung befestigt werden. Das Problem: Bei herkömmlichen Babyschalen sind die Kinder während der Fahrt in einer Position fixiert, bei der die Wirbelsäule gekrümmt ist. Viel besser geeignet ist eine Autobabyschale, die sich in die liegende Position verstellen lässt. Babyschalen von kiddy, die mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurden, ermöglichen den Positionswechsel mit nur mit einem Handgriff. Ab einem Alter von 9 Monaten bis zu 12 Jahren sind Kindersitze im Auto unverzichtbar. Modelle von



Bewegung und Sitzen muss kein Widerspruch sein. (Foto: AGR/aeri - Gisela Schenker)



kiddy sind für verschiedene Alters- und Gewichtsklassen erhältlich und tragen ebenfalls das AGR-Gütesiegel.

Gesunder Schlaf für Babys und Kleinkinder: Auf die Matratze kommt es an

Erwachsene verbringen etwa ein Drittel ihres Lebens schlafend, Säuglinge und Kleinkinder schlafen mit etwa 12-16 Stunden pro Tag noch deutlich mehr. Für eine gesunde Entwicklung des Rückens ist die richtige Matratze bei den Kleinsten ein entscheidender Faktor. Matratzen mit AGR-Gütesiegel der ALVI – Alfred Viehhofer GmbH & Co. KG (www.alvi.de) berücksichtigen die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern in besonderem Maße. Die Matratzen dürfen nicht zu weich sein, sollten sich aber trotz des geringen Körpergewichts dem Profil

des Kindes anpassen. Praktisch sind Duo-Matratzen mit einer weicheren Baby- und einer festen

ren Kinder-Seite. Besonders wichtig ist außerdem ein ausgeklügeltes Belüftungssystem der Matratze. Ein trittfester Matratzenrahmen gibt zusätzliche Sicherheit, damit die Kinderfüße nicht zwischen Matratze und Bettgestell eingeklemmt werden können.



Babys schlafen bis zu 16 Stunden pro Tag. (Foto: AGR/ALVI)

Kinderschuhe für gesunde Füße von Anfang an

Falsches Schuhwerk wirkt sich nicht nur auf die Füße und Beine aus, sondern beeinflusst die ganze Haltung und kann sogar Rückenbeschwerden verursachen. Vor allem bei Kindern, die sich noch im Wachstum befinden, muss die Entstehung von Fehlhaltungen jedoch unbedingt vermieden

werden. Passendes und bequemes Schuhwerk ist dafür eine wichtige Voraussetzung. Kinderschuhe des Herstellers chung shi (www.chungshi.de) wurden von der AGR mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Sie passen sich dem Fuß nicht nur in seiner Länge, sondern auch in Breite und Höhe an. Darüber hinaus verfügen sie über eine flexible Sohle – dies gewährleistet eine Beweglichkeit des Fußes ohne Auswirkungen auf die Haltung und die Wirbelsäule. Die AGR weist darauf hin, dass Babys und Kleinkinder noch gar keine festen Schuhe benötigen – laufen lernen geht barfuß am besten.

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. befasst sich seit 20 Jahren mit der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestufte Alltagsgegenstände können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden.

Gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e. V. hat die AGR die Initiative „Aktion Gesunder Kinderrücken“ ins Leben gerufen. Sie befasst sich mit einer gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendli-



Für jeden Kinderrücken den passenden Stuhl. (Foto: AGR/VS)

chen und leistet Aufklärungsarbeit über die Bedeutung von ausreichend Bewegung und ergonomischen Alltagsgegenständen.

Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: www.agr-ev.de/patientenmedien. Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen bietet der neue Infoservice „AGR TV“ unter www.youtube.com/dieagr.

KURZ & BÜNDIG

Rückenschmerzen sind keine Alterserscheinung – immer häufiger sind bereits Kinder betroffen. Die beste Vorbeugung vor Rückenbeschwerden sind regelmäßige Bewegung und die richtigen Alltagsgegenstände. Kinder und Jugendliche, die in der Schule und zuhause viel sitzen, können dies durch Aktivsitzmöbel kompensieren. Bei der Wahl von Kinderschuhen gilt, dass sie bequem sein und passen müssen – so wird Haltungsschäden vorgebeugt. Auch bei den Kleinsten sollte schon auf rückengerechte Produkte geachtet werden. Die Nutzung von Matratzen, Kinderwagen, Babyschalen und Kindersitzen mit dem AGR-Gütesiegel kann Rückenproblemen in späteren Jahren vorbeugen.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Kinder
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de