

16.09.2013

Haltungsschäden durch schwere Schulranzen

Zu viel Wissen im Kreuz?

Zum Schuljahresbeginn: Tipps der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach, um Haltungsschäden bei Kindern durch zu schwere Schultaschen zu vermeiden

Bad Abbach - Kinder schleppen schwer an ihrem Wissen – vor allem unter dem Arm und auf dem Rücken: in Form ihrer gewichtigen Schultaschen. Untersuchungen zeigen, dass das Schultaschengewicht zwischen der ersten und der fünften Klasse kontinuierlich von 2,3 auf 6,9 kg steigt. Manche Schüler, so zeigten Tests, schleppen täglich sogar mehr als zehn Kilogramm Bücher und Hefte in der Schultasche mit sich herum.



Haltungsschäden durch schwere Schulranzen: Mit zu losen Gurten drückt der Ranzen gegen das Becken oder in die Lendenwirbelsäule. Der Ranzen soll am Rücken anliegen.

Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg

Klinik und Poliklinik
für Orthopädie



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:

Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de

Das bleibt nicht ohne Folgen. Kinder leiden immer häufiger unter Rückenproblemen. „Bei jedem fünften Kind über sechs Jahren sind heute Haltungsschäden feststellbar“, sagt Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach. Hochgerechnet auf ganz Deutschland sind damit 900.000 Kinder betroffen.

Eltern können ihren Kindern helfen, sich nicht mit überfüllten Schultaschen zu belasten. „Der gepackte Ranzen sollte nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichtes wiegen. Papier ist schwer. Alles Unnötige muss vermieden werden. Kinder, die ständig zu schwer tragen, riskieren Haltungsschäden. Stabilität und Belastbarkeit der kindlichen Wirbelsäule steigen erst mit zunehmendem Wachstum und Alter“, so Professor Dr. Joachim Grifka. Bereits beim Kauf sollten Eltern darauf achten, dass Schulranzen nicht mehr als 1300 g, besser unter einem Kilo wiegen, so die Experten. Falsches oder einseitiges Tragen der Schultasche belastet die Wirbelsäule und führt zu Haltungsschäden mit Rückenverkrümmungen. Seitliche Verbiegungen der Wirbelsäule durch seitliches Tragen können die Folge sein.

Was die Art der verwendeten Taschen betrifft, so wird heute in den ersten beiden Schulklassen hauptsächlich der typische Schulranzen verwendet. Von der 3. Schulstufe an beginnt sich dann zunehmend der Schulrucksack (z.B. Scoutbag) durchzusetzen, der von 60 Prozent aller Kinder getragen wird. 31 Prozent der Kinder verwendeten die klassische Schultasche, nur 9 Prozent verwendeten einen Aktenkoffer oder andere Behältnisse.

Die Empfehlung der Orthopäden:

Bis zum Alter von 13 Jahren sollte der Schulrucksack auf dem Rücken getragen werden. Schwere Ranzen mit zu kurzen Gurten können die Krümmung der Brustwirbelsäule (Brustkyphose) verstärken. Schwere Ranzen mit zu langen Gurten bergen die Gefahr eines verstärkten Hohlkreuzes (Lendenlordose). Ranzen sollten stets mit wattierten Schulterriemen ausgestattet sein.

Zur Rückenschule gehört das richtige Heben: So lastet zum Beispiel ein Schulranzen, der mit gebeugtem Rücken angehoben wird, mit einem extrem hohen Druck auf der Lendenwirbelsäule. Die Eltern sollten deshalb darauf achten, dass die Kinder den Ranzen nicht mit gedrehter oder gebeugter Wirbelsäule heben.

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:

Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de

Amerikanische Untersuchungen haben überdies gezeigt. Optimal wäre ein Schulranzen auf Rädern, den man nach sich ziehen kann, wie die üblichen Reisekoffer. Eine Empfehlung, die sich bei den auf stylisches Outfit achtenden Kindern bislang nicht durchsetzt. Professor Grifka: Tatsache ist allerdings auch, dass die Hauptursache für die Haltungsschäden bei Kindern nicht der Schulranzen, sondern zu wenig Bewegung ist. Das Problem ist bekannt: Kinder sitzen zu lange vor dem Fernseher und vor dem Computer. Auch eine falsche Sitzhaltung und schlechte Körperhaltung führen zu Haltungsschäden bei Kindern.

Im Klinikum in Bad Abbach werden deshalb heute jedes Jahr rund 60 Kinder wegen vermeidbarer Haltungs- und Rückenerkrankungen behandelt: Tendenz weiter steigend. Die Dunkelziffer vorliegender Rückenverformungen, Haltungsstörungen und Muskelschwächen ist viel höher. Eltern sollten ein kritisches Auge auf einen „schiefen“ Rücken haben. Zu empfehlen sind Ausgleichsübungen zur Muskelkräftigung, am besten in einem Sportverein.

**Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos sowie interessante Infos unter der Web-Adresse:
<http://orthopaedie.newswork.de>**

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:

Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de