

30. Oktober 2017

## Oskar Medizin-Preis für Orthopädische Uniklinik Bad Abbach und Institut für Sportwissenschaft der Universität Regensburg

*Ärzte- und Wissenschaftlerteam der Universität Regensburg erhält die mit 50.000 Euro dotierte Auszeichnung für die Forschungsarbeit im Bereich der Rückenschmerzen-Prävention bei Kindern*

Berlin/Bad Abbach - Der Oskar Medizin-Preis zählt zu den renommiertesten und mit 50.000 Euro zu den höchstdotierten Auszeichnungen für Ärzte in Deutschland. In diesem Jahr ist nach 2014 zum zweiten Mal ein Forschungsprojekt der Orthopädischen Universitätsklinik Bad Abbach mit dem Stiftungspreis ausgezeichnet worden – für eine richtungsweisende Strategie zur Rückenschmerzen-Prävention bei Kindern. Eine Jury renommierter Wissenschaftler auf dem Gebiet der Orthopädie und Unfallchirurgie aus Deutschland, Österreich und der Schweiz entschied sich einstimmig für die wissenschaftliche Arbeit des dreiköpfigen Forscherteams aus Ostbayern, unter Projektleitung von Prof. Dr. Joachim Grifka, dem Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik, Prof. Dr. Petra Jansen (Lehrstuhlinhaberin am Institut für Sportwissenschaft, Universität Regensburg) und Dipl. Sportwissenschaftlerin Silvia Dullien (Orthopädische Uniklinik). Der Preis wurde beim Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie am 27.10.2017 in Berlin übergeben.

Rückenschmerzen sind heute eine Volkskrankheit. Weit über zwei Drittel aller Deutschen sind betroffen. „Gezieltes Rückentraining schon vom Kindesalter an ist der wirksamste Schutz vor späteren Rückenbeschwerden“, sagt Prof. Dr. Grifka, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Bad Abbach. Das Ziel des jetzt mit dem Medizin-Oskar ausgezeichneten Projekts „Rückenfit – unsere Schule macht mit“ war und ist es, bereits 10 bis 12-jährigen Kindern das nötige Rüstzeug, also eine Gebrauchsanweisung für einen gesunden Rücken mit auf den Lebensweg zu geben. „Gerade die kindliche Wirbelsäule ist in Wachstumszeiten - ab dem 12. Lebensjahr setzt der pubertäre Wachstumsschub ein - besonders anfällig für Störungen“, so die Sportwissenschaftlerin Silvia Dullien.

Das von der Bad Abbacher und Regensburger Forschungsgruppe entwickelte Trainings- und Präventionsprogramm wurde gezielt so strukturiert, dass es sich problemlos und ohne Mehraufwand für die Lehrer in den Schulalltag integrieren lässt. „Dieses Programm wurde gemeinsam mit Lehrern und Fachbetreuern gestaltet“, so Silvia Dullien.

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](mailto:j.grifka@asklepios.com)

### Medienkontakt:

Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Weinzierlstraße 15  
93057 Regensburg  
[staedele@newswork.de](mailto:staedele@newswork.de)

## Praxistests bestätigen Wirksamkeit

Das Projekt „Rückenfit – unsere Schule macht mit“ wurde im Rahmen der Studie über ein Schuljahr an verschiedenen 5. Klassen im Alltag getestet. Dabei lernten die Kinder, wie ihr Rücken aufgebaut ist, was ihn krank macht und was man selbst für einen gesunden Rücken tun kann. Tägliche Rücken-, Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen im Klassenzimmer während oder zwischen den Unterrichtsstunden gehörten dabei ebenso zum Programm wie die Verpflichtung, jede Sportstunde mit mindestens einer Kräftigungsübung für die Bauch- und Rückenmuskulatur zu beginnen. Alle 10 Minuten wurden die Schüler/innen von den Lehrkräften außerdem angehalten, ihre Sitzposition zu ändern, um so andauernde Fehlbelastungen im Sitzen und damit Überlastungen der Rückenstrukturen zu vermeiden.

## Das Wissen um den gesunden Rücken steigt!

„Der Erfolg des täglichen systematischen Rückentrainings war im Zuge der einjährigen Praxiserprobung eindrucksvoll und messbar“, sagte Professor Jansen. Der Wissenstest am Ende des Schuljahres hat im Vergleich zur Kontrollgruppe gezeigt, dass die Kinder ein umfassendes Problembewusstsein und Wissen zum Thema „Gesunder Rücken“ erworben haben. Dieses Wissen ist die Grundlage für eine anhaltende Verhaltensänderung mit mehrfachem Nutzen. Eine Parallelstudie des beteiligten Wissenschaftlerteams hatte gezeigt, dass Rückenprogramme bei Kindern auch deren motorische Fähigkeiten verbessern.

Was die Studie ebenfalls bestätigte: Mit Blick auf einen gesunden Rücken sollten Schulranzen maximal 10 Prozent des Körpergewichts der Kinder wiegen und am besten auf dem Rücken getragen werden.

## Schlüssel für den Langzeiterfolg: Kontinuität

Ein Schlüssel für die hohe Bewertung des Bad Abbacher Projekts durch die Oskar-Preisjury war die Strategie das Rücken-Präventionsprogramm harmonisch in den Schulalltag zu integrieren. Dies stellt sicher, dass sehr viele Kinder erreicht werden können und zum anderen der tägliche Rückenschutz durch eine „angelernte Kontinuität“ langfristig wirkt. „Wird das Rückentraining tagtäglich wiederholt, wird es irgendwann zur Alltagsroutine, so wie das tägliche Zähneputzen. Zwei Kräftigungsübungen am Morgen und die meist durch eine schwache Rückenmuskulatur ausgelösten Rückenschmerzen würden deutlich zurückgehen“, ist Professor Grifka sicher.

Mit den 50.000 Euro Preisgeld soll nach dem Willen des Bad Abbacher Forscherteams die Verbreitung des Projektes vorangetrieben und zusätzliches Unterrichtsmaterial erstellt werden. Außerdem ist eine weitergehende Studie zur Rückengesundheit von Grundschulern geplant.

**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](mailto:j.grifka@asklepios.com)

**Medienkontakt:**  
Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Weinzierlstraße 15  
93057 Regensburg  
[staedele@newswork.de](mailto:staedele@newswork.de)

## Regeln für einen gesunden Kinderrücken

1. *Jeden Tag eine Kräftigungs-Übung für die Rücken- und eine für die Bauchmuskeln*
2. *Dynamisches Sitzen: spätestens alle 10 Minuten die Sitzposition verändern, um Überlastung der Rückenstrukturen zu vermeiden*
3. *Rückengesunder Sport als lebenslange Aufgabe*
4. *Schultasche nicht schwerer als 10 Prozent des Körpergewichtes*
5. *Kinder täglich mindestens 60 Minuten raus und vielfältig bewegen lassen (12.000 Schritte)*
6. *Medienkonsum maximal 60 Min. pro Tag für 6-11-Jährige*

Das im Rahmen des Forschungsprojekts von Wissenschaftlern und Ärzten ausgearbeitete Unterrichtsmaterial für Schulen steht Lehrkräften kostenlos zur Verfügung.

Die Poster und Übungen sind in der Mediathek der Orthopädischen Klinik für die Universität Regensburg im Internet abrufbar unter: <http://www.uni-regensburg.de/medizin/orthopaedie/mediathek/index.html>.

Eine ausführliche Darstellung der Übungsmöglichkeiten auch für Schulkinder findet sich überdies in dem Ratgeber: „Gesunder Rücken“ von Prof. Joachim Grifka, erschienen im Zuckschwerdt-Verlag.



*Für ihre Arbeit im Bereich der Rückenschmerzen-Prävention bei Kindern wurde jetzt ein Ärzte- und Wissenschaftlerteam der Orthopädischen Universitätsklinik Bad Abbach mit dem renommierten Oskar Medizin-Preis ausgezeichnet. Das Oberpfälzer Forscherteam (v.l.) mit Prof. Dr. Petra Jansen, Dipl. Sportwissenschaftlerin Silvia Dullien und Projektleiter Prof. Dr. Joachim Grifka nahmen jetzt in Berlin den mit 50.000 Euro dotierten Preis entgegen. Foto: Orthopädische Uniklinik Bad Abbach / Jan Evers*

**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](mailto:j.grifka@asklepios.com)

**Medienkontakt:**

Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Weinzierlstraße 15  
93057 Regensburg  
[staedele@newswork.de](mailto:staedele@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](mailto:j.grifka@asklepios.com)



*Rückenschmerzen-Prävention bei Kindern: Praxistests an Schulen beweisen die Wirkung. Hier eine Entspannungsübung, bei der sich die Schüler gegenseitig mit einem Tennisball die durch das Sitzen belastete Rückenmuskulatur massieren.*

*Foto: Orthopädische Uniklinik Bad Abbach*

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

**Medienkontakt:**

Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Weinzierlstraße 15  
93057 Regensburg  
[staedele@newswork.de](mailto:staedele@newswork.de)