

12. März 2020

Tag der Rückengesundheit am 15. März:

Immer mehr Kindern tut der Rücken weh

Viele Kinder leiden unter Rückenproblemen. Die Ursachen: zu wenig Bewegung, falsches Sitzen, schwere Schultaschen. Das preisgekrönte Programm „Rückenfit - unsere Schule macht mit“ kann helfen – In diesem Jahr ist erstmals eine Trainingswoche während der Sommerferien für 9 bis 12-Jährige geplant.

Bad Abbach – Rückenschmerzen kennen kein Alter. Immer mehr Kinder leiden heute unter Rückenproblemen. „Bei jedem fünften Kind unter sechs Jahren sind bereits Haltungprobleme feststellbar“, sagt Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach und Autor des Ratgebers „Gesunder Rücken“, anlässlich des Tags der Rückengesundheit 2020.

Orthopäden des Klinikums haben deshalb mit Sportwissenschaftlern und Psychologen ein Konzept erarbeitet, um bei Kindern im Wachstum die Rückenmuskulatur zu verbessern und das Bewusstsein für ein rückengerechtes Verhalten zu wecken. Das richtungsweisende Präventivprogramm „Rückenfit – unsere Schule macht mit“ zur Vermeidung von Rückenschmerzen bei Kindern wurde bereits mit dem am höchsten dotieren interdisziplinären Präventionspreis Deutschlands, dem „Oskar Medizin-Preis“ der Stiftung Oskar-Helene-Heim ausgezeichnet.

Kurs „Rückenfit“ während der Sommerferien

Die Wirksamkeit des Vorsorgeprogramms haben mehrjährige Praxistests an verschiedenen Schulen in der Region Regensburg bestätigt. 2020 plant die Orthopädische Universitätsklinik jetzt erstmals auch in den großen Schulferien im Sommer einen Wochenkurs für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren, um sie spielerisch und abseits vom Schulalltag „Rücken fit“ zu machen. Dieses Programm wurde erneut in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Petra Jansen, Lehrstuhlinhaberin am Institut für Sportwissenschaften der Universität Regensburg, ausgearbeitet und entsprechend kindgerecht gestaltet.

„Gerade die kindliche Wirbelsäule ist in Wachstumszeiten besonders anfällig für Störungen“, sagt Professor Grifka. Das von der Bad Abbacher und Regensburger Forschungsgruppe entwickelte und mit dem „Oskar Medizin-Preis“ ausgezeichnete Trainings- und Präventionsprogramm lässt sich reibungslos und ohne Mehraufwand für die Lehrer in den Schulalltag integrieren.

Kooperationskliniken der
Universität Regensburg:

Klinik und Poliklinik
für Orthopädie
Klinik und Poliklinik
für Rheumatologie



Universität Regensburg

Zentrum für orthopädische
und rheumatologische
Rehabilitation



Klinikum Bad Abbach

Pressekontakt:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Direktor der Orthopädischen
Klinik für die Universität
Regensburg im Asklepios
Klinikum Bad Abbach
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Tägliche Rücken-, Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen im Klassenzimmer während oder zwischen den Unterrichtsstunden gehören dabei ebenso zum Programm wie die Schärfung des Problembewusstseins der Kinder rund um das Thema „Gesunder Rücken“, so Dipl.-Sportwissenschaftlerin Silvia Dullien von der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach.

Zuviel Wissen im Kreuz – Problem: zu schwere Schultaschen

Kinder schleppen schwer an ihrem Wissen – vor allem unterm Arm und auf dem Rücken: in Form ihrer gewichtigen Schultaschen. Untersuchungen zeigen, dass das Schultaschengewicht zwischen der 1. und der 5. 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. Das bleibt nicht ohne Folgen. Eltern sollten ihren Kindern deshalb helfen, sich nicht mit überfüllten Schultaschen zu belasten. „Der gepackte Ranzen sollte nicht mehr als fünfzehn Prozent des Körpergewichtes wiegen“, empfehlen die Ärzte des Bad Abbacher Klinikums. Vor allem Papier wiegt viel.

Regeln für einen gesunden Kinderrücken

- Jeden Tag eine Kräftigungs-Übung für die Rücken- und eine für die Bauchmuskeln
- Dynamisches Sitzen: möglichst alle 10 Minuten die Sitzposition verändern, um Überlastung der Rückenstrukturen zu vermeiden
- Rückengesunder Sport als lebenslange Aufgabe
- Schultasche nicht schwerer als 15 Prozent des Körpergewichtes
- Kinder täglich mindestens 60 Minuten raus und vielfältig bewegen lassen (12.000 Schritte)
- Medienkonsum maximal 60 Min. pro Tag für 6 bis 11-Jährige



Immer mehr Kinder leiden unter Rückenproblemen. Das Programm „Rückenfit – unsere Schule macht mit“ soll Kinder zu einem „rückengerechten“ Verhalten im Alltag motivieren.

*Foto:
Asklepios Klinikum Bad Abbach*

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

Kooperationskliniken der
Universität Regensburg:

Klinik und Poliklinik
für Orthopädie
Klinik und Poliklinik
für Rheumatologie



Universität Regensburg

Zentrum für orthopädische
und rheumatologische
Rehabilitation



Klinikum Bad Abbach

Pressekontakt:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Direktor der Orthopädischen
Klinik für die Universität
Regensburg im Asklepios
Klinikum Bad Abbach
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com