

Rückenschmerzen bei Kindern vorbeugen: Raus aus dem Dauersitzen und rein in die Bewegung

Vormittags in der Schule sitzen und nachmittags vor dem Computer: Das schafft kein Kinderrücken unbeschadet. Er braucht für seine gesunde Entwicklung jeden Tag aktive Bewegung. Daran erinnert die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) anlässlich des Tages der Rückengesundheit am 15. März 2019.

„Kinder sollten nach der Schule oder der Kita den Bewegungsmangel aufholen. Auch wenn es altmodisch klingt, aber sie müssen raus an die Luft und sich austoben, Fußball spielen oder Fahrrad fahren, um ihre Muskulatur zu stärken. Wer zu viel sitzt, bekommt Rückenschmerzen“, sagt Professor Dr. Bernd Kladny, DGOU-Generalsekretär und Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie, m&i-Fachklinik Herzogenaurach. Die DGOU gibt Tipps, wie sich der Sitzkreislauf durchbrechen lässt.

Im alltäglichen Leben von Kindern und Jugendlichen spielt die körperliche Aktivität eine immer geringere Rolle. Nur eine Minderheit der Heranwachsenden ist fast jeden Tag mindestens eine Stunde körperlich aktiv und erfüllt damit die aktuelle Empfehlung zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen (1). So verbringen Kinder auch nach der Schule oder der Kita viele Stunden in sitzender Haltung. Sie erholen sich in der Freizeit am Smartphone, lesen, spielen sitzend oder sehen fern. Für eine gesunde Entwicklung ist es jedoch erforderlich, Bewegung zurück in den Alltag zu holen. So könnten Schüler zur Schule laufen, anstatt sich mit dem Auto fahren zu lassen. Anstelle von Computerspielen und Filmen könnten Bewegungsspiele wie Fangen, Ballspiele oder Verstecken wiederentdeckt werden. Oder es werden Roller, Inline-Skater oder Rollschuhe in Stellung gebracht.

Rückenschmerzen sind nicht nur bei Erwachsenen weit verbreitet, sondern haben auch bei Kindern stark zugenommen. In der europaweit größten Kinderstudie KiGGS des Robert Koch-Instituts gaben mehr als drei Viertel der 11- bis 17-Jährigen an, in den letzten drei Monaten Schmerzen gehabt zu haben. Fast die Hälfte davon klagte dabei über Rückenschmerzen.

Als häufigste Ursache für die enorme Zunahme vermuten Ärzte zu wenig Bewegung. „Denn ohne ausreichend Bewegung werden die für die Haltung so wichtigen kindlichen Muskeln zu schwach ausgebildet. Das begünstigt Fehlstellungen der Wirbelsäule. Es kann zur Verkümmern der Muskulatur kommen, sodass die stützende und koordinierende Funktion der Muskeln auf die Körperhaltung unzureichend ist“, erklärt Professor Robert Rödl, 1. Vorsitzender der DGOU-Sektion „Vereinigung für Kinderorthopädie“ und Chefarzt der Abteilung für Kinderorthopädie, Deformitätenrekonstruktion und Fußchirurgie am Universitätsklinikum Münster. Außerdem kann es zur Schwächung des Knochensystems und dadurch zu einer geringeren Belastbarkeit kommen. „Wenn Kinder Sport und Bewegung nicht selbstverständlich in ihre täglich Freizeit einbauen, sind Verspannungen der Rückenmuskulatur, Haltungsschäden und damit Rückenschmerzen im Erwachsenenalter vorprogrammiert“, so Kladny.

So lässt sich der Sitzkreislauf durchbrechen:

- Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens eine Stunde körperlich aktiv sein.
- Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und sich zusammen mit ihrem Kind in der Freizeit

bewegen. So kann bei kurzen Wegen das Auto auch einmal stehen bleiben.

- Der tägliche Weg zu Schule oder zur Kita sollte nach Möglichkeit mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden.
- Die Nutzungszeiten von Fernseher, Computer oder Smartphone sollten begrenzt und gemeinsam festgelegt werden.
- Experten empfehlen, einen fernsehfreen Tag in der Woche oder ab und zu ein fernsehfrees Wochenende einzulegen.
- Kinder und Jugendliche sollten täglich Freizeit im Freien mit Bewegungsspielen verbringen können.

Referenzen:

(1) Studie Active Healthy Kids Global Alliance 2018

(2) KiGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Robert Koch-Institut mit 17.641 Kindern und Jugendlichen

<http://www.dgou.de>