

Schulstart ohne Rückenschmerzen: Worauf es bei Schulranzen, Rucksack und Tablet ankommt

Orthopäden und Unfallchirurgen geben Rücken-Tipps für Kinder und Jugendliche

Nicht der Schulranzen, sondern Bewegungsmangel und die zunehmende Nutzung von Tablets, Laptops und Smartphones belasten den Rücken von Kindern und Jugendlichen am stärksten. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) zum Schulstart hin. Wer den Schulranzen oder Rucksack richtig trägt, im Sitzen regelmäßig die Haltung wechselt und den Schulalltag mit ausreichend Bewegung ausgleicht, kann Rückenschmerzen vorbeugen. „Schmerzen im Rücken entstehen häufig, wenn Kinder und Jugendliche über längere Zeit mit nach vorne geneigtem Kopf auf Tablet oder Smartphone schauen und sich im Alltag insgesamt zu wenig bewegen. Der Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Sport und Spielen nach dem Unterricht stärken Rücken- und Rumpfmuskulatur und sind der beste Schutz vor Rückenbeschwerden“, sagt der stellvertretende DGOU-Präsident Dr. Jörn Dohle.

Fünf Tipps der DGOU für einen gesunden Rücken im Schulalltag

1. Schulranzen richtig einstellen: Der Ranzen sollte zur Körpergröße passen, eng am Rücken anliegen und gut gepolsterte Schultergurte besitzen.
2. Immer beide Schultergurte nutzen: Einseitiges Tragen belastet Schultern und Wirbelsäule unnötig. Auch für Jugendliche ist ein Rucksack meist besser als eine Schultertasche.
3. Nur das Nötigste einpacken: Nicht benötigte Bücher und Materialien sollten zu Hause oder im Schließfach bleiben. Schwere Gegenstände gehören möglichst nah an den Rücken.
4. Bildschirmpausen einlegen: Beim Arbeiten mit Tablet oder Laptop regelmäßig aufstehen, die Haltung wechseln und den Blick vom Bildschirm lösen. Auch Smartphones sollten möglichst nicht dauerhaft mit stark gebeugtem Kopf genutzt werden.
5. Tablet richtig nutzen: Tablet und Laptop nicht auf den Beinen sondern möglichst auf Tischhöhe nutzen, regelmäßig aufstehen und die Haltung wechseln.

Der richtige Schulranzen entlastet den Rücken

Viele Eltern achten vor allem auf das Gewicht des Schulranzens. Aus orthopädischer Sicht kommt es jedoch in erster Linie darauf an, dass der Ranzen zur Körpergröße passt, eng am Rücken anliegt und immer mit beiden Schultergurten getragen wird. „Ein ergonomisch angepasster Schulranzen verteilt die Last gleichmäßig und ist für gesunde Kinder in der Regel kein Risiko für den Rücken. Viel wichtiger ist, den Ranzen regelmäßig richtig einzustellen, nur das mitzunehmen, was wirklich benötigt wird, und den Schulweg möglichst aktiv zu gestalten: zu Fuß oder mit dem Fahrrad“, sagt Prof. Dr. Thomas Wirth, Leiter der DGOU-Sektion Kinder- und Jugendorthopädie und -traumatologie.

Mit dem Alter verändern sich die Belastungen

Während Grundschulkinder meist ergonomische Schulranzen tragen, wechseln viele Jugendliche zu Schultertaschen oder Messenger-Bags. Gleichzeitig verbringen sie sowohl im Unterricht als auch zu Hause viele Stunden an Computern, Tablets und Handys. „Gerade Jugendliche unterschätzen häufig, wie sehr eine einseitig getragene Tasche oder eine dauerhaft gebeugte Haltung Nacken und Rücken

belasten kann“, sagt Wirth. „Wenn möglich, sollten auch ältere Schülerinnen und Schüler einen Rucksack auf beiden Schultern tragen.“

Bewegung in den Schulalltag einbauen

Kinder und Jugendliche sollten Bewegung möglichst fest in ihren Tagesablauf einbauen. Schon der Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad, Treppensteigen statt Aufzugfahren oder aktives Spielen in den Pausen helfen, den Rücken zu entlasten. Nach den Hausaufgaben sorgen Toben, Ballspielen, Radfahren oder Vereinssport für einen wichtigen Ausgleich zu den vielen Sitzphasen im Unterricht. Auch beim Lernen gilt: Spätestens nach 30 bis 45 Minuten sollten Kinder aufstehen, sich strecken und ein paar Schritte gehen. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten sich Kinder täglich mindestens 60 Minuten moderat bis intensiv bewegen.¹ „Kinder müssen aber nicht jeden Tag Leistungssport treiben. Entscheidend ist, dass Bewegung selbstverständlich zum Alltag gehört und Sitzzeiten immer wieder unterbrochen werden“, sagt DGOU-Generalsekretär Prof. Dr. Bernd Kladny. „Schon viele kleine Bewegungseinheiten summieren sich und fördern eine gesunde Entwicklung des gesamten Bewegungsapparates.“

Tablets ergonomisch nutzen

Tablets gehören heute in vielen Schulen zum Unterricht. Damit sie den Rücken und Nacken möglichst wenig belasten, sollten sie auf einem Tisch liegen und eventuell mit einer Halterung leicht erhöht werden. So bleibt der Bildschirm auf Augenhöhe und der Kopf muss nicht dauerhaft nach vorne geneigt werden. Ein passender Stift kann zudem helfen, eine entspannte Sitzhaltung beizubehalten. „Die Körperhaltung bei der Nutzung des Tablets ist entscheidend für die Rückenbelastung“, sagt Kladny. „Wer den Bildschirm möglichst auf Augenhöhe positioniert, die Unterarme auf dem Tisch abstützt und regelmäßig Bewegungspausen einlegt, entlastet Nacken und Rücken deutlich.“

Rückenbeschwerden lassen sich meist vermeiden

Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen sind nur selten auf den Schulranzen zurückzuführen. Häufig spielen eine unzureichend trainierte Rumpfmuskulatur, zu wenig Bewegung sowie langes Sitzen in einer ungünstigen Körperhaltung eine Rolle. Die DGOU empfiehlt Eltern, Bewegung möglichst selbstverständlich in den Familienalltag zu integrieren, etwa durch einen aktiven Schulweg, gemeinsame Freizeitaktivitäten oder regelmäßige Sportangebote. Halten Rückenschmerzen über mehrere Wochen an, nehmen sie zu oder treten sie auch in Ruhe oder nachts auf, sollten sie orthopädisch abgeklärt werden.

Referenzen:

1) Eine Epidemie der Ungleichheit: Jugendliche aus einkommensschwachen Familien tragen höheres Risiko in Bezug auf Adipositas, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung

Weitere Informationen:

www.dgou.de