

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Ranzen statt Rucksack, „kippeln“ statt stillsitzen!

Tipps für einen gesunden Kinderrücken im Schulalltag



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



So sieht ein kindgerechter „Arbeitsplatz“ für zu Hause aus. Bild: Moizi/AGR

Die Einschulung - für Kinder ist dies ebenso wie für die Eltern ein großer Tag, der viele neue Erfahrungen und spannende Veränderungen mit sich bringt. Doch für den Nachwuchs heißt das nicht nur, sich an neue Tagesabläufe und schulische Herausforderungen gewöhnen zu müssen. Auch das stundenlange Stillsitzen in der Schule und bei den Hausaufgaben stellt den kindlichen Bewegungsdrang auf die Probe und bedeutet für den jungen Rücken eine ungewohnte Belastung. Ebenso das tägliche Tragen des Schulranzens.

Was oft unterschätzt wird:

Die Wirbelsäule von Kindern reagiert sehr empfindlich auf Fehlbelastungen. Da bei ihnen die sensiblen Wachstums- und Entwicklungsprozesse noch nicht abgeschlossen sind, können ungeeignete Sitzmöbel und Schulranzen in Verbindung mit mangelnder Bewegung schmerzhaft Folgen haben. Zahlen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. Wiesbaden belegen das:

- Schon heute leiden 48 Prozent aller 11- bis 14-Jährigen unter Haltungsstörungen.
- 44 Prozent aller Viertklässler klagen gelegentlich und 8 Prozent der Viertklässler sogar ständig über Rückenschmerzen.
- 43 Prozent der Grundschüler leiden gelegentlich und 12 Prozent ständig unter Konzentrationsschwierigkeiten. Tendenz steigend!

Damit sich nicht bereits im Kindesalter Rückenbeschwerden und Fehlhaltungen entwickeln, sollten Eltern bei der Wahl des Schulranzens und der Ausstattung des Kinderarbeitsplatzes Wert auf ergonomisch gestaltete Produkte legen.

Tipps und Hilfestellung hierfür bekommen sie bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Deren Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ kennzeichnet Alltagsgegenstände, die von einer unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertenkommission als besonders rückenfreundlich bewertet wurden.

Die „Wissens-Last“ auf dem Rücken - mit dem richtigen Schulranzen ganz easy

Er ist jeden Tag auf dem Schulweg mit dabei, voll bepackt mit Büchern, Heften und Schreibzeug, und leider oft zu schwer - der Ranzen. Falsche Passform, zu schwere und instabile Materialien, doch auch das falsche Tragen des Schulranzens (z. B. mit zu lang eingestellten Tragriemen) oder das Benutzen von zwar leichten, aber un-

ergonomischen Rucksäcken können zu Fehlbelastungen führen. Um hier das Risiko von Rücken- und Gelenkschmerzen zu vermindern, ist beim Kauf des Ranzens auf bestimmte Eigenschaften zu achten:

Gewicht: Das Leergewicht des Schulranzens darf 1.300 Gramm (bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 Litern) nicht überschreiten. Maximal darf der Ranzen 15 Prozent des Körpergewichtes wiegen.*

Tragegurte: Damit das Gewicht des Ranzens gleichmäßig auf den Rücken verteilt wird, müssen die Tragegurte mindestens 4 Zentimeter breit und gut gepolstert sein. Zudem sollten sie auf die Körpergröße einstellbar sein und durch ihre Form ein Verutschen des Ranzens verhindern.

Rückenteil: Ergonomisch geformt verteilt die Rückseite des Ranzens das Gewicht gleichmäßig und entlastet so die Wirbelsäule. Eine atmungsaktive, druckstabile Polsterung und rutschfestes Material sorgen für angenehmen Tragekomfort.

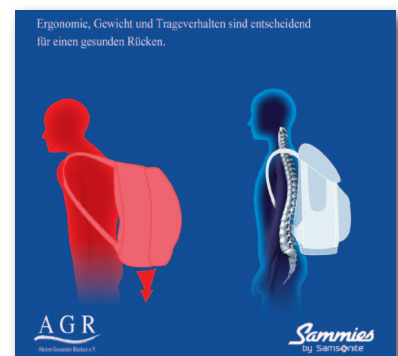
Fächeraufteilung: Muss so gestaltet sein, dass ein rückennahes Platzieren/Tragen schwerer Gegenstände in dafür vorgesehenen Fächern realisiert werden kann.

Test: Um für den jeweiligen Kinderrücken den optimalen Schulranzen zu finden, sollten unbedingt verschiedene Modelle Probe getragen und individuell angepasst werden. Darüber hinaus sollten Eltern ein Auge darauf haben, dass sich im Ranzen keine unnötigen Dinge befinden. Was im Unterricht aktuell nicht gebraucht wird, kann zu Hause bleiben.

Die AGR hat zwei Schulranzen mit ihrem Gütesiegel für Rückenfreundlichkeit ausgezeichnet: die Modelle Sammies Premium sowie Sammies Optilight von Sammies by Samsonite (www.sammies-schulranzen.de). Der Optilight wurde darüber hinaus kürzlich von der Stiftung Warentest mit „Gut“ ausgezeichnet.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.



* Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG), Wiesbaden, www.haltungundbewegung.de



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

**Der Arbeitsplatz:
Bewegung steht auf dem Stundenplan!**

Während das Wissen mit der Einschulung stetig wächst, kommt die Bewegung von nun an oft zu kurz. Ob Unterricht, Hausaufgaben oder Freizeit - Schulkinder verbringen durchschnittlich neun* Stunden am Tag im Sitzen. Doch wer sie zu permanentem Stillsitzen ermahnt, tut ihnen Unrecht. Wenn dann auch noch ungeeignete Sitzmöbel zu Fehlhaltungen führen, sind Rückenprobleme vorprogrammiert. Aktivdynamisches Sitzen lautet hier die Devise! Ein ergonomischer Arbeitsplatz, ob in der Schule oder zu Hause, sollte an die Körpergröße anpassbar sein und den kindlichen Bewegungsdrang unterstützen, indem er im Sitzen Gewichtsverlagerungen durch „Kippeln“ oder „Schaukeln“ ermöglicht. Hilfestellung gibt auch hier das AGR-Gütesiegel: Für eine rücken- und kindergerechte Ausstattung des Schul- oder Heimarbeitsplatzes sorgen die zertifizierten Möbel des Herstellers Moizi (www.moizi.de) und der Firma VS (www.vs-moebel.de) sowie der Aktiv-Sitz „swoppster“ von aeris (www.swoppster.de).

Die AGR bietet weitere Informationen zum Thema Rückengesundheit und zum AGR-Gütesiegel, wie die umfangreiche Broschüre „Einkaufsleitfaden für rücken-gerechte Produkte“ und die Zeitschrift „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro (kann auch unter www.agr-ev.de/betroffene/medien bestellt werden), an.

* Nach Angaben der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG), Wiesbaden, www.haltungundbewegung.de

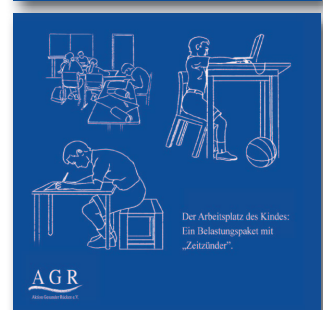
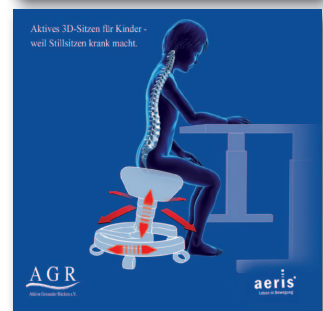
Auf folgende Aspekte sollte bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes geachtet werden:

- **Einheit von Tisch und Stuhl:** Beide sollten problemlos in der Höhe verstellbar und aufeinander abgestimmt sein und sich so dem Wachstum des Kindes anpassen.
- **Stuhl:** Der Stuhl sollte durch eine bewegliche Sitzfläche häufige Positionswechsel fördern und sich den unterschiedlichen Haltungen anpassen. Der Stuhl ist optimal eingestellt, wenn die Knie- und Fußscheibe im Stehen die Stuhlvorderkante berührt und im Sitzen beide Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden stehen.
- **Schreibtisch:** Für eine ergonomische Kopfhaltung sollte die Tischplatte mindestens 16° neigbar sein. Die optimale Tischhöhe ist erreicht, wenn sich die Ellbogen bei aufrechter Sitzhaltung und herabhängenden Armen zwei bis drei Zentimeter unterhalb der Tischkante befinden.

AGR-Verlosung

Gewinnen Sie ein Stück Gesundheit: Bis 30. Juni 2009 verlost die AGR einige, mit dem Gütesiegel ausgezeichnete, Produkte: „Sammies Optilight“ Schulranzen sowie die Aktivsitzmöbel „swoppster“, „Pantomove“ und „Moizi 6“. Einzelheiten zur Verlosung und viele Tipps zur rücken-gerechten Gestaltung des Schulalltags finden Sie im Internet:

www.agr-ev.de/schulanfang



Schülersitz der neuesten Generation: Der 3D-bewegliche Aktiv-Sitz „swoppster“.

Bild: aeris-Impuls-möbel/AGR



Kippeln erlaubt - dynamisches Sitzen fördert die Aufmerksamkeit beim Lernen

Bild: VS Möbel/AGR

„Sammies Optilight“, der Musterschüler unter den Schulranzen - überzeugt auch Stiftung Warenetest

Bild: Samsonite/AGR



Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presse heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: **Gesunder Kinderrücken**
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de