

Schulstart ohne Last: So stärken Sie Ihrem Kind den Rücken

Mit ergonomischen Produkten den Schulalltag rückengerecht gestalten

Fast jeder Erwachsene klagt hin und wieder über Rückenschmerzen oder einen verspannten Nacken. Schreibtischjob und mangelnde Bewegung gehören für viele zum Alltag und gehen nicht selten ins Kreuz. Doch was viele unterschätzen: Rückenbeschwerden sind keine Alterserscheinung. Schon Schulkinder haben immer häufiger Übergewicht, Haltungstörungen und leiden oft schon unter Rückenschmerzen. Der Grund: Während mit der Einschulung das Wissen stetig wächst, kommt die Bewegung oft zu kurz – und das verursacht gesundheitliche Probleme - auch ernste Rückenschmerzen.

Nicht nur im Unterricht und bei den Hausaufgaben ist Stillsitzen an der Tagesordnung. Auch ihre Freizeit verbringen immer mehr Kinder sitzend – vor dem Fernseher, dem Computer oder der Spielkonsole. Das stundenlange Stillsitzen in der Schule und zu Hause sowie das tägliche Tragen des Schulranzens bedeuten für den jungen Rücken eine ungewohnte Belastung. Gerade während der Wachstumsphase reagiert die Wirbelsäule äußerst empfindlich auf Fehlbelastungen. Ergonomie ist daher auch für Kinder und Jugendliche ein wichtiges Thema, das sich die Eltern zu Herzen nehmen sollten. Sie können bereits mit der Wahl des Schulranzens und der Ausstattung des Kinderarbeitsplatzes die Rückengesundheit ihres Nachwuchses fördern. Tipps und Hilfestellung bei der Suche nach ergonomisch gestalteten Produkten bekommen sie bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Ihr Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ist ein zuverlässiger Wegweiser und kennzeichnet Alltagsgegenstände, die von einer unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertenkommission als besonders rückenfreundlich bewertet wurden.

Kinderarbeitsplatz: Bewegtes Lernen statt starres Büffeln

Der kindliche Bewegungsdrang wird im Schulalltag arg strapaziert – und zwar nicht nur durch die Aufforderung zum Stillsitzen im Unterricht. Oftmals zwingen ungeeignete Stühle mit starren Sitzflächen, die sich nicht in der Höhe verstellen lassen, in Verbindung mit Tischplatten, die sich nicht neigen lassen, das Kind in eine ungünstige Arbeitshaltung. Bewegung ist kaum möglich, was zu Verspannungen und Fehlbelastungen führt. Ein ergonomischer Arbeitsplatz sollte

hingegen ein aktiv-dynamisches Sitzen ermöglichen und damit den kindlichen Bewegungsdrang sogar unterstützen.

Hier die wichtigsten Anforderungen an einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz für Schule und zu Hause:

➤ **Sitzmöbel:**

Der Stuhl sollte problemlos in der Höhe verstellbar sein und sich dem Wachstum des Kindes anpassen. Ebenfalls wichtig: eine bewegliche Sitzfläche, die unterschiedliche Sitzpositionen zulässt (z. B. rittlings) sowie kontinuierliche Haltungsverwechsel wie Wippen und Schaukeln fördert. Gleichzeitig sollte sich der Stuhl den Bewegungen des Kindes fließend anpassen, also ein aktives Sitzen fördern.

- **Tipp für die richtige Einstellung:** Der Stuhl ist optimal eingestellt, wenn die Knie im Stehen die Stuhlvorderkante berührt und im Sitzen beide Füße mit der ganzen Sohle auf den Boden kommen.
- **Diese Stühle sind AGR-zertifiziert:** die Freizeit- und Aktivsitzmöbel Moizi 6, 7 und 34 des Herstellers Moizi (www.moizi.de), der Schul- und Freizeit-Stuhl PantoMove-LuPo und der Schulstuhl PantoSwing-LuPo der Firma VS (www.vs-moebel.de) sowie der 3D-Aktiv-Sitz swoppster von aeris (www.swoppster.de).

➤ **Schreibtisch:**

Auch der Tisch sollte leicht höhenverstellbar sein. Für eine ergonomische Kopfhaltung muss die Tischplatte zudem über eine Neigung von mindestens 16 Grad verfügen. Ebenfalls sinnvoll: die Möglichkeit eines Wechsels vom Sitzen zum Stehen. Sollte der Tisch zu Hause auch als PC-Arbeitsplatz dienen, ist für die Platzierung des Monitors eine Tischtiefe von mindestens 80 Zentimetern sowie eine separat höhenverstellbare Einheit sinnvoll.

- **Tipp für die richtige Einstellung:** Die optimale Tischhöhe ist erreicht, wenn sich bei aufrechter Sitzhaltung und herabhängenden Armen die Ellenbogenspitzen zwei bis drei Zentimeter unterhalb der Tischkante befinden.
- **Diese Tische sind AGR-zertifiziert:** die Schreibtische Moizi 5 und 17 von Moizi (www.moizi.de) sowie die Kinder- und Schülerarbeitstische Ergo III und StepbyStep III der Firma VS (www.vs-moebel.de).

Wichtig: Für eine rückenfreundliche Sitzhaltung ist es erforderlich, dass Tisch und Stuhl eine Einheit bilden und optimal aufeinander eingestellt werden können. Beides muss individuell an das Kind anpassbar sein und mit seiner Größe mitwachsen.

➤ **Multifunktionstafel:**

Nicht immer und überall sind solche ergonomisch sinnvollen Arbeitsplätze vorhanden. Gerade in der Schule muss mit dem vorhandenen Mobiliar gearbeitet werden, und auch zu Hause ist die Neuanschaffung geeigneter Möbel nicht immer möglich. Die klassische Buchstütze stellt hier eine nützliche und günstige Alternative dar. In Form einer modernen Multifunktionstafel eignet sie sich als Unterlage für Schreib-, Schul- und Büroartikel bis hin zum Laptop. Sie lässt sich problemlos transportieren lässt und ist vielseitig einsetzbar. Dank der schrägen Arbeitsplatte wird eine zu starke Vorneigung des Kopfes (Nick-Haltung) verhindert, die zu unerwünschten Rücken- und insbesondere Nackenschmerzen führen kann.

- **Dieses Produkt ist AGR-zertifiziert:** Multifunktionstafel von Pykad (www.pykad.de).

Schulranzen: Treuer Begleiter mit „schwerer“ Aufgabe

Bücher, Hefte, Schreibzeug – auf ihrem täglichen Weg von zu Hause zur Schule und zurück lasten diese Utensilien oft schwer auf dem Rücken der Kinder. Ein notwendiges Übel, das schmerzhaft Folgen haben kann. Um Fehlbelastungen zu vermeiden, kommt es hier besonders auf einen guten Schulranzen an, der die Haltungsentwicklung des Kindes nicht negativ beeinträchtigt. Oftmals werden jedoch ungeeignete Ranzen benutzt: Falsche Passform, zu schwere und instabile Materialien, aber auch das falsche Tragen mit zu lang eingestellten Trageriemen schaden dem Kinderrücken. Rucksäcke sind zwar oft leichter als Ranzen, aber dadurch auch instabil und einfach unergonomisch und stellen somit keine Alternative dar. Doch worauf kommt es beim Kauf des Schulranzens an? Auf folgende Eigenschaften sollten Eltern achten:

- **Gewicht:** Das Leergewicht des Ranzens sollte 1.300 Gramm (bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 Litern) nicht überschreiten. Mit Inhalt sollte er dauerhaft nicht über 15 Prozent des Körpergewichtes wiegen. Tipp: Was im Unterricht aktuell nicht gebraucht wird, kann zu Hause bleiben, damit der Ranzen nicht schwerer als nötig ist.
- **Tragegurte:** Um das Gewicht des Ranzens gleichmäßig auf den Rücken zu verteilen, müssen die Tragegurte mindestens 4 Zentimeter breit und gut gepolstert sein. Wichtig ist

auch, dass sie auf die Körpergröße einstellbar sind und durch ihre Form ein Verrutschen des Ranzens verhindern.

- **Rückenteil:** Die Rückseite des Ranzens sollte eine ergonomische Kontur haben und die Wirbelsäule entlasten. Rutschfestes Material und seitliche Erhöhungen sorgen für einen optimalen Sitz, eine atmungsaktive und druckstabile Polsterung verbessert den Tragekomfort.
- **Innenraum:** Bei der Fächeraufteilung darauf achten, dass zur Unterbringung schwerer Gegenstände Fächer dicht am Rücken vorhanden sind.
- **Test:** Nicht jeder Ranzens ist für jeden Kinderrücken gleich gut geeignet. Daher sollten vor dem Kauf unbedingt verschiedene Modelle Probe getragen und individuell angepasst werden, um den optimalen Schulbegleiter zu finden.
- **Diese Ranzens sind AGR-zertifiziert:** die Modelle Sammies Premium und Sammies Optilight des Herstellers Samsonite (www.sammies-schulranzen.de).

Verlosung

Gewinnen Sie ein Stück Gesundheit. Bis 15. Juli 2010 verlost die AGR einige Produkte, die mit dem Gütesiegel ausgezeichnet sind: „Sammies Optilight“ Schulranzen sowie die Aktivsitzmöbel „swoppster“, „PantoMove“, „Moizi 6“ und die „Multifunktionstafel“.

Einzelheiten zur Verlosung und viele Tipps zur rückengerechten Gestaltung des Schulalltags finden Sie im Internet: www.agr-ev.de/schulanfang

Darüber hinaus bietet die AGR weitere Informationen zum Thema Rückengesundheit und zum - von ÖKOTEST mit „sehr gut“ bewerteten - AGR-Gütesiegel an, wie den umfangreichen „Ergonomie-Ratgeber“ und die Zeitschrift „rückenSignale“ (im Internet zu bestellen unter www.agr-ev.de/betroffene/medien).

Kontakt:

Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 103, D - 27443 Selsingen
Tel. +49 (0) 4284/926 99 90, Fax +49 (0) 4284/926 99 91
E-Mail: info@agr-ev.de, Internet: www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Kurz und bündig

Schon Schulkinder haben immer häufiger Übergewicht, Haltungstörungen und leiden oft schon unter Rückenschmerzen. Das stundenlange Stillsitzen in der Schule und bei den Hausaufgaben sowie das tägliche Tragen des Schulranzens bedeuten für den jungen Rücken eine ungewohnte Belastung. Eltern können bereits mit der Wahl des Schulranzens und der Ausstattung des Kinderarbeitsplatzes die Rückengesundheit ihres Nachwuchses fördern. Tipps und Hilfestellung bei der Suche nach ergonomisch gestalteten Produkten bekommen sie bei der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Ihr Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ - von ÖKOTEST mit „sehr gut“ bewertet - ist ein zuverlässiger Wegweiser und kennzeichnet Alltagsgegenstände, die von einer unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertenkommission als besonders rückenfreundlich bewertet wurden.

Tipps zur rückengerechten Gestaltung des Schulalltags sowie eine Verlosung AGR-geprüfter-Produkte gibt es im Internet unter www.agr-ev.de/schulanfang

Bildunterschriften:

- So sieht ein rückengerechter "Arbeitsplatz" aus: Schreibtisch Moizi 17 und Stuhl Moizi 6 (www.moizi.de)
- Der swoppster von aeris (www.swoppster.de)
- Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.
- Drehstuhl PantoMove und mitwachsender Tisch Ergo III von VS (www.vs-moebel.de)
- Dieses Produkt ist AGR-zertifiziert: Multifunktionstafel von Pykad (www.pykad.de).
- Motiv Skorpion, Modell Premium von Sammies (www.sammies-schulranzen.de)