

AGR RÜCKENTIPP

Juni

Schulranzen und Co: Rückenfreundlich von Anfang an

Mit der Einschulung beginnt für viele Kinder sprichwörtlich nicht nur der Ernst des Lebens, sondern oft auch das große Schleppen. Durchschnittlich 5 Kilogramm wiegt der Schulranzen eines Grundschulkinders. Neben Schulbüchern und Proviant wird nicht selten noch ein Turnbeutel geschultert. Viele Eltern sind verunsichert und befürchten eine Überlastung des Rückens. Denn: Rückenschmerzen und Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen haben deutlich zugenommen. Schon ab der Einschulung treten Beschwerden auf und werden mit dem Alter der Kinder häufiger. Was ist bei dem Kauf des Ranzens zu beachten, um unnötige Belastung zu verhindern? Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) gibt hilfreiche Tipps.

Vorsicht vor der 10-Prozent-Regel

Die Empfehlung, dass der Schulranzen höchstens 10 Prozent des Körpergewichts wiegen darf, ist nicht wissenschaftlich erwiesen. Die AGR empfiehlt: Der leere Schulranzen sollte für Grundschulkindern bei einem Innenraumvolumen von mindestens 15 Litern nicht mehr als 1.300 Gramm wiegen. Im Mittel- und Oberstufenalter gelten ca. 1.500 Gramm (bei einem Innenraumvolumen von mindestens 25 Liter) als Richtwert. Doch: Beschwerden resultieren meist nicht allein aus dem Tragegewicht. Entscheidend ist auch die Ergonomie.

Den Rücken physiologisch belasten

Schulranzen oder Schulrucksack? Wichtig ist, dass bestimmte ergonomische Anforderungen erfüllt sind. Damit das Gewicht gleichmäßig auf den Rücken verteilt wird, sind etwa ausreichend breite und gepolsterte Tragegurte sinnvoll. Außerdem sollten diese einfach zu verstellen sein. Beim Rückenteil ist auf seitliche Erhöhungen und rutschfestes Material zu achten, damit die Tasche optimal sitzt. Atmungsaktive Polsterungen ermöglichen eine bessere Luftzirkulation und ergonomisch geformte Rückenteile entlasten die Wirbelsäule. Ratsam ist, dass Kinder die Ranzen vor dem Kauf zur Probe tragen und individuell anpassen.

Richtig tragen und packen

Um den Rücken zu entlasten, muss der Schulranzen korrekt getragen werden. Dazu müssen die Gurte richtig eingestellt sein. Ein Beispiel: Damit der Ran-



©Steinmann

zen nicht zu tief sitzt und den Rücken ins Hohlkreuz zieht, sollten die Gurte nicht zu lang gestellt werden. Ungünstig ist es auch, wenn Kinder ihren Ranzen nur über einer Schulter tragen. Die Rotation im Oberkörper belastet die Wirbelsäule. Hinzu kommt, dass Schultaschen oft falsch gepackt werden. Tipp: Die schweren Sachen möglichst körpernah in Innenfächern verstauen. Beim Kauf sollte deshalb immer auch auf eine sinnvolle Fächeraufteilung geachtet werden.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Internetseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.