

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Wippen, kippen, zappeln – bewegtes Sitzen für einen gesunden Kinderrücken



Gute Kombination für den Rücken: „mitwachsender“ Schreibtisch und bewegtes Sitzen (Bild: AGR/Moll)



Die Einschulung ist etwas ganz Besonderes und wird von fast allen Kindern sehnsüchtig erwartet. Allerdings bringt sie nicht nur positive Veränderungen mit sich, denn Schule bedeutet häufig auch: stillsitzen, lernen und zuhören statt spielen, toben und bewegen. Vor allem das stundenlange Sitzen ist eine schwierige Herausforderung für Kinder, die voller Energie und Bewegungsdrang sind. Zudem kann Stillsitzen der Rückengesundheit sowie der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Schüler schaden. Doch es geht auch anders: Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeigt, wie rücken- und kindgerechtes Sitzen aussieht.

Stundenlanges, starres Sitzen ist eine ungesunde Haltung, die zu Rückenschmerzen und weiteren Beschwerden beitragen kann. Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern in besonderem Maße auch für Kinder, deren Wirbelsäule sich noch im Wachstum befindet. Das Stillsitzen in der Schule und zuhause bei den Hausaufgaben ist dennoch nach wie vor üblich. Ein weiteres Problem: Viele Kinder sitzen auch in ihrer Freizeit zu häufig und zu lang, etwa beim Spielen an Konsolen oder beim Fernsehen. Da ist es wenig überraschend,

dass bereits Kinder und Jugendliche häufig von Rückenschmerzen betroffen sind.

So sitzen Kinder richtig

Um zu verhindern, dass Kinder unter Bewegungslosigkeit und deren Folgen leiden, bedarf es effektiver Lösungen. Einige Kindermöbelhersteller verfolgen kreative und innovative Ansätze, um monotoner und starrer



(Bild: AGR/aeris)

Sitzhaltung bei Kindern gar keine Chance zu geben. Wippen, kippen, zappeln – bei rückengerechten Kinderstühlen gilt das Motto: Je mehr Bewegung beim Sitzen, desto besser. Davon profitiert nicht nur der Rücken, sondern das bewegte Sitzen sorgt auch dafür, dass Kinder sich besser

konzentrieren und länger aufmerksam zuhören können.

- Der Hersteller **Moizi** ermöglicht bewegtes Sitzen mithilfe von Kufen, die an den Stühlen angebracht sind und zu schaukelnden, schwingenden Bewegungen motivieren. Zudem verfügen die Kinderstühle über ein Dämpfungssystem, das die Wirbelsäule schont und seitliche Bewegungen beim Sitzen zulässt. Die Stühle lassen sich zudem an verschiedene Körpergrößen anpassen, sodass sie über viele Jahre hinweg genutzt werden können.
- Beim Hersteller **VS** setzt man auf eine eigens entwickelte und patentierte dreidimensionale Wippmechanik – Wippen beim Sitzen ist dadurch ausdrücklich erwünscht und erlaubt. Zudem ermöglichen die Sitzmöbel Neigungen zu allen Seiten, sind verstellbar und gefedert.
- Ein ausgeklügeltes 3D-Sitzkonzept bietet der „swoppster“ von **aeris** – ein Aktivstuhl, speziell für Kinder, der dank seiner Spezialfederung völlige Bewegungsfreiheit nach allen Seiten bietet.

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Tisch und Stuhl sollten eine Einheit bilden (Bild: AGR/VS)

Alle drei Sitzkonzepte konnten die Experten der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. überzeugen. Deswegen wurden sie mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückengerechte Kinder-Sitzmöbel ausgezeichnet. Weitere Informationen unter:

www.agr-ev.de/kinder-schreibmoebel

Schreibtische mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken können mit dem Kind „mitwachsen“. Zudem gilt: Tisch und Stuhl sollten so aufeinander abgestimmt werden, dass sie eine Einheit bilden. Ein gutes Beispiel sind die in Sitztiefe, -höhe und Lehnenhöhe verstellbaren Kinderdrehstühle und die mit vielen Anpassungsmöglichkeiten ausgestatteten Schreibtische der Hersteller **Moll** und **VS** (www.agr-ev.de/kinder-schreibmoebel), die zusammen einen kindgerechten Arbeitsplatz mit AGR-Gütesiegel abbilden.



(Bild: AGR/Moizi)

Aktiven Freizeitausgleich fördern

Bewegtes Sitzen ist wichtig – dennoch sollten Eltern auf ausreichend Bewegung in der Freizeit ihrer Kinder achten und sportliche Interessen unterstützen. Ob Sportverein oder Spielplatz: Die meisten Kinder haben Spaß an Bewegung – und viel Bewegung ist beste Voraussetzung, ohne Rückenschmerzen aufzuwachsen.

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. befasst sich seit über 20 Jahren mit der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen. Ziel des Vereins ist es, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen

und darüber aufzuklären, wie sich diese im Alltag zumindest reduzieren oder möglichst ganz verhindern lassen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt dabei das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Verschiedene Alltagsgegenstände, unter anderem Kindermöbel, Gartengeräte, Autositze oder Sportgeräte, können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden, wenn sie einen strengen Kriterienkatalog erfüllen und von einem unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf www.agr-ev.de erhältlich.

KURZ & BÜNDIG

Mit der Einschulung beginnt häufig der Ernst des Lebens: Statt den ganzen Tag zu spielen und zu toben, müssen Kinder sich ans Stillsitzen gewöhnen. Vielen fällt das schwer – das stundenlange Sitzen ist zudem eine Belastung für den Kinderücken. Dass es auch anders geht, beweisen Hersteller AGR-zertifizierter Kinderstühle. Diese ermöglichen Bewegung beim Sitzen und fördern dadurch die Rückengesundheit sowie die Konzentrationsfähigkeit der Schüler. Zudem ist ein Schreibtisch mit verschiedenen Verstellmöglichkeiten, der mit den Kindern „mitwächst“ und für verschiedene Tätigkeiten genutzt werden kann, ergonomisch sinnvoll.



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

Tisch und Stuhl als Einheit

Kein Stuhl ohne Schreibtisch – und auch hier ist die Ergonomie ein wichtiger Faktor. Sinnvoll sind vor allem multiple Verstellmöglichkeiten, zum Beispiel der Höhe und der Tischplattenneigung, sodass der Tisch auf das Kind und die jeweilige Beschäftigung angepasst werden kann. Flexibel einstellbare

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Kinder
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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

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