

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Still sitzen verboten: Ergonomische Sitzmöbel für einen gesunden Kinderrücken

Kinder sitzen selten still – und werden immer noch häufig dazu ermahnt. Aber ist das überhaupt sinnvoll? Denn im jungen Alter befindet sich die Wirbelsäule noch im Wachstum und profitiert von viel Bewegung und häufigen Wechseln der Sitzposition und -haltung. Das fördert nicht nur die psychische Reife, sondern unterstützt auch die Rückengesundheit. Stundenlanges Sitzen in der Schule und am Schreibtisch vor den Hausaufgaben schränkt die Bewegungsmöglichkeiten jedoch erheblich ein. Das weiß auch die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Mit ihrem Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ zertifiziert sie deshalb nur Schul- und Kindermöbel, die mitwachsen, bewegtes Sitzen ermöglichen und den Kinderrücken stärken.

Rund zehn Stunden am Tag verbringen Kinder in der Schule und zuhause im Sitzen – meist auf unbequemen und starren Holz- oder Schreibtischstühlen. Rückenschmerzen sind vorprogrammiert. Gerade im Kindesalter ist die Gefahr durch langes Sitzen und ungünstige Körperhaltungen jedoch besonders hoch und kann auch später noch gesundheitliche Folgen haben. Allgemein gilt: Je häufiger sich die Kleinen bewegen, desto besser ist dies für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigt und die Wirbelsäule wird gestärkt. „Um Fehlbelastungen zu vermeiden,



© moll / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

sind ergonomische, mitwachsende Sitzmöbel mit hoher Qualität deshalb besonders wichtig“, erklärt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Besonders rücken- und bewegungsfreundliche Sitzmöglichkeiten für Schule und Kinderzimmer tragen deshalb das AGR-Gütesiegel, das von einem unabhängigen Experten-Gremium aus Ärzten und Therapeuten verliehen wird.

Bewegung erlaubt – mit innovativen Sitzkonzepten

Kinder haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Ergonomische Stühle für die Jüngsten sollten deshalb idealerweise lebendiges Sitzen ermöglichen. Das gelingt durch eine bewegliche Sitzfläche. Sie unterstützt von der nach vorn gebeugten Arbeitshaltung über eine passive Ruhehaltung bis hin zu verschiedenen Positionswechseln einen gesunden Rücken und passt sich den Bedürfnissen des Kindes an. Die Rückenlehne sollte bis unter die Schulterblätter stützen und sich individuell an die Lendenwirbelsäule anpassen. Zusätzlich sollte sie einfach und im besten Fall stufenlos verstellbar sein; gleiches gilt für die Sitzhöhe und -tiefe. So kann der Stuhl mit dem Kind mitwachsen. Eine ge-

sunde Alternative bieten Aktiv-Sitze, die über eine hohe Beweglichkeit verfügen und auf eine Rückenlehne verzichten.

Den Schreibtisch nicht vergessen

Neben dem passenden Stuhl trägt auch die Wahl des Schreibtisches zu einem gesunden Kinderrücken bei. Dabei ist vor allem wichtig, dass die beiden Elemente eine Einheit bilden und die Tischhöhe ebenfalls unkompliziert nach oben und unten verstellbar werden kann. „Dadurch kann er sich der Körpergröße des Kindes anpassen und über mehrere Jahre genutzt werden“, schildert Detjen. Zusätzlich sollte der Tisch, oder ein Teilbereich des Tisches, um mindestens 16° geneigt werden können. Denn Kinder benötigen einen geringeren Augenabstand als Erwachsene. Also muss das Schriftstück ihnen entgegenkommen, denn nur so ist eine gesunde Sitzhaltung, die Kopf, Nacken und Rücken entlastet, möglich. Für rückenschonendes Sitzen am Computer ist zudem eine große Arbeitsplatte mit einer Tiefe von mindestens 90 cm sinnvoll. Weitere Informationen und eine Übersicht der AGR-zertifizierten Hersteller gibt es unter www.agr-ev.de/kinder-schreibmoebel.



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



© molzi / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Eltern-Checkliste: Tisch und Stuhl aufeinander anpassen

Damit Eltern die Kombination aus Schreibtisch und -stuhl optimal auf die individuellen Bedürfnisse ihres Kindes anpassen können, bietet die Checkliste der AGR Hilfestellung. Tipp vorab: Immer zuerst den Stuhl anpassen, erst anschließend ist der Schreibtisch an der Reihe.

- Kind vor den Stuhl stellen und die Stuhlhöhe so einstellen, dass die Sitzfläche am unteren Ende der Kniescheibe endet.
- Prüfen, ob der Stuhl dem Kind rückenfreundliches Sitzen ermöglicht: Anstatt eines kengeraden 90°-Winkel ist eine leicht zurückgelehnte Haltung sinnvoll; das Knie darf sich nicht oberhalb der Hüfte befinden und die Füße müssen den Boden berühren können. Zwischen der Sitzfläche und dem Unterschenkel sollte noch zwei- bis dreifingerbreit Platz vorhanden sein.
- Nun wird der Tisch miteinbezogen. Er ist optimal eingestellt, wenn die Handflächen bei aufrechter Sitzhaltung auf der Tischplatte aufliegen und Unter- und Oberarm einen circa 90°-Winkel bilden. Achtung: Die Schultern dürfen dabei nicht hochgezogen werden. (Bei Benutzung einer Tastatur sollten die Hände darauf aufliegen).



© moll / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

Immer in Bewegung

Ob kippeln, wippen oder hin und her rutschen: Kinder halten sich auch im Sitzen ganz intuitiv in Bewegung. Zusatz-Tipp für die Arbeit am Schreibtisch: Regelmäßig aufstehen und sich bewegen, um starres Sitzen zu vermeiden. Außerdem sollten Pausen zum Austoben genutzt werden – ob in der Schule oder bei den Hausaufgaben. Zum Ausgleich ist es sinnvoll, auch die Freizeit so aktiv wie möglich zu gestalten: Den Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad bestreiten, regelmäßige Besuche auf dem Spielplatz oder die Anmeldung in einem Sportverein.

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

KURZ & BÜNDIG

Die Forderung, dass Kinder immer still sitzen sollten, ist aus ergonomischer Sicht mittlerweile überholt. Im Gegenteil: Bewegtes Sitzen fördert das gesunde Wachstum der Kinder und wirkt sich positiv auf die Rückengesundheit aus. Im vom Sitzen geprägten Schulalltag oder nachmittags während der Hausaufgaben helfen dabei rückenfreundliche Sitz- und Tischkonzepte. Bewegte Sitzflächen, höhenverstellbare Stühle und eine anpassbare Rückenlehne ermöglichen unterschiedliche Sitzhaltungen und passen sich dem Rücken des Kindes an. In Kombination mit einem Schreibtisch, der über eine ausreichend große und neigbare Arbeitsplatte und eine einfache Höhenverstellung verfügt, können Kinder die im Wachstum befindliche Wirbelsäule so gut wie möglich unterstützen. Tisch und Stuhl bilden eine gute Kombination, wenn sie aufeinander angepasst werden. Zusätzlich sorgen die Aktivität im Sportverein oder regelmäßiges spielerisches Toben für mehr Bewegung in der Freizeit.



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



© vs. / Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

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

Weitere Übungen unter www.agr-ev.de/uebungen

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: Kim Jagels

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

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