

# Die nachhaltige Förderung der Rückengesundheit im Kindes- und Jugendalter



## Gemeinsam aktiv für einen starken Rücken

So unterstützen Sie Ihr Kind auf dem Weg zur richtigen Haltung ganzheitlich und behandeln Haltungsschwächen rechtzeitig und vorbeugend

# Inhaltverzeichnis

---

<b>1. Kapitel</b>	<i>Ein positives Verhältnis zu Körper und Bewegung – legen Sie den Grundstein bereits im Kindesalter</i>	<b>3</b>
<b>2. Kapitel</b>	<i>Die Rückengesundheit in jeder Entwicklungsphase</i>	<b>6</b>
<b>3. Kapitel</b>	<i>Der Armvorhaltetest nach Matthiass zur schnellen Feststellung von Haltungsschwäche</i>	<b>19</b>
<b>4. Kapitel</b>	<i>Hier finden Sie Hilfe bei Haltungstörungen und Haltungsschäden</i>	<b>20</b>
<b>5. Kapitel</b>	<i>Fragen an eine Physiotherapeutin und einen Sportlehrer</i>	<b>24</b>
<b>Impressum</b>		<b>27</b>

# 1.Kapitel

---

## **Ein positives Verhältnis zu Körper und Bewegung – legen Sie den Grundstein bereits im Kindesalter**

Ihr Kind wird mit einem natürlichen Bewegungsdrang geboren. Kann es ihn spielerisch ausleben, bleiben die beweglichen Muskel- und Bänderpartien des Körpers von selbst stark und flexibel und sorgen für einen gesunden Rücken. Leider bieten das Leben in Städten und das soziale Umfeld mit seinen vielfältigen, medialen Möglichkeiten nicht automatisch genügend Bewegungsmotivation. Für einen gesunden Rücken ist genau dies aber unerlässlich. Neueste Ansätze zur Förderung der Rückengesundheit von Kindern und Jugendlichen legen das Augenmerk verstärkt auf die bio-psycho-sozialen Faktoren, die Ihr Kind täglich beeinflussen.

Im Idealfall sollte das kindliche Lebensumfeld facettenreich, die Fantasie aktivierend und voller Sinneseindrücke sein, die zu einem Gefühl von körperlicher und kognitiver Lebendigkeit verschmelzen. Ihr Kind sollte in ein soziales Netzwerk eingebunden sein, in dem alle Teilnehmer ihre motorischen Fähigkeiten auf unterschiedlichsten Ebenen gegenseitig spielerisch und organisch fördern. Über den Tag hinweg sollten sich Phasen erhöhter Aktivität mit (selbst-) geleiteter Entspannung abwechseln. Dazu gehört auch die Komponente des bewussten Allein-Seins oder Beisich-seins, der kontemplativen Erspürung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse. In einer solchen ganzheitlich betrachteten Lebenssituation kultiviert ein Kind nicht nur automatisch einen gesunden Rücken, sondern auch das sprichwörtliche Rückgrat, dessen Vorhandensein später im Leben vor vielen psychosomatischen Rückenerkrankungen bewahrt.

### *Das Ziel: Zurück zu einer artgerechten Bewegungskultur*

Die Realität sieht, zumindest in den meisten entwickelten Ländern, in vielen Fällen allerdings anders aus. Die täglichen Aktivitäten sind im Hinblick auf die Bewegungsabläufe tendenziell einseitig ausgelegt. Die meisten Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 20 sitzen schlicht zu viel, erleben keine sinnliche Inspiration, haben keine Bewegungsräume zur Verfügung und bewegen sich mangels fehlender Erfahrung auch nicht „artgerecht“. Ohne die richtige und ausreichende Bewegung aber kann sich die Wirbelsäule nicht natürlich entwickeln. Denn einerseits wächst diese bei Kindern und Jugendlichen noch, andererseits erfüllt sie bereits die wichtigen Funktionen, den Körper zu stützen und das empfindliche Rückenmark zu schützen.

Die den Wirbeln zwischengelagerten Bandscheiben wirken wie Stoßdämpfer, die die Wirbelsäule beweglich halten. Weitgehend unbekannt ist die Tatsache, dass diese Bandscheiben nur im Babyalter von Blutgefäßen mit Sauerstoff und anderen wichtigen Stoffen versorgt werden. Die Wirbelsäu-

le des Neugeborenen ist auch noch fast gerade. Mit zunehmender, muskulärer Tätigkeit formt sie sich zu der gesunden, s-förmig gebogenen Wirbelsäule des Kleinkindes. Diese ist im Lendenbereich leicht nach vorne (Lendenlordose) und im Brustkorbbereich überwiegend nach hinten gekrümmt (Brustkyphose). Diese s-förmige Wirbelsäule federt zwar Belastungen perfekt ab, wird aber nicht mehr mit Blut versorgt.

Dies stellt an sich natürlich kein Problem dar. Über zehntausende von Jahren setzte an diesem Zeitpunkt der kindlichen Körperentwicklung nämlich die Phase intensiver Eigenbewegung ein. So gewährleistete im Kleinkindalter die durch zunehmende Bewegung initiierte Abwechslung von Belastung und Entlastung die Bandscheibenversorgung und damit die Wirbelsäulenelastizität.

### *Zunehmende Haltungprobleme sind verhinderbar durch frühkindliche Förderung*

Fehlt dieser regelmäßige Bewegungsimpuls allerdings, äußert sich dies zunächst in einer eingeschränkten Beweglichkeit. Diese kann dann zu einer dauernden Haltungsschwäche führen, die in gelegentlichen bis häufigen Rückenschmerzen resultieren und schließlich eine ernsthafte Erkrankung des Bewegungsapparats nach sich ziehen kann. Momentan hat in Deutschland bereits jedes dritte Kind im Grundschulalter Gesundheitsprobleme, die mit Muskelschwäche, Haltungstörungen und Übergewicht zusammenhängen. Eine 2011 veröffentlichte Umfrage der DAK kommt dabei zu erschreckenden Ergebnissen. 65% der 100 befragten Kinder- und Jugendärzte haben eine starke (17 Prozent) beziehungsweise merkbare (48 Prozent) Zunahme von Kindern mit Rückenproblemen festgestellt.

Eine ähnliche Zunahme ist bei den verursachenden Haltungsschäden zu beobachten. Zwar lag der Schwerpunkt dabei auf der Altersklasse zwischen 11 und 14 Jahren (58 Prozent). Die durch Übergewicht und muskuläre Unterforderung verursachten Probleme werden allerdings schon zwischen sechs und acht Jahren sichtbar. Bereits bei den Drei- bis Fünfjährigen lassen sich motorische Defizite beobachten. Die Gründe sahen die Ärzte im Bewegungsmangel, einer ungesunden Ernährung und der zeitintensiven, haltungsschädigenden Übernutzung von Computern und Fernsehen. Auch der schulisch vernachlässigte Sportunterricht verstärkt das Problem. Langfristig erwachsen aus dieser Symptomatik bis ins Erwachsenenalter so gut wie irreparable Schäden. Unter den entstehenden Rückenschmerzen leiden bereits über 18 Millionen Bundesbürger.

## Begleiten Sie die natürliche Bewegungslust Ihres Kindes

Tatsache ist, dass im Kinder- und Jugendalter Haltungsschwächen mit relativ weniger Aufwand und sehr gutem Erfolg entweder vermieden oder behandelt werden können. Eltern können außerordentlich viel dafür tun, damit es bei ihrem Kind nicht zur Haltungsschwäche und zu muskulären Einschränkungen kommt. Grundlage dafür ist ein ausgeprägtes Bewusstsein, wie wichtig das Zulassen, der Erhalt und die Förderung einer spielerisch geprägten, insgesamt lebendigen und vielfältigen Umweltgestaltung ist. Das Umfeld selbst sollte „in Bewegung“ sein – dann wirkt es automatisch bewegend auf das Kind. Dazu zählt auch ein gewisses Maß an entspanntem Zulassen von Bewegungsexperimenten, ein Loslassen des Kindes in die Natur und in von ihm selbst geschaffene sportliche Experimentierfelder. So wird die seelisch-emotionale Grundlage geschaffen, auf der das Kind selbstbewusst und „aufrecht“ seinen eigenen Bewegungsbedarf erleben und umsetzen kann.

Aktives elterliches Eingreifen kann gleichzeitig dazu bereits im Krabbel- und Kleinkindalter beginnen. Häufig unbeachtet bleibt die Tatsache, dass Kinder in dieser Lebensphase durch Nachahmung lernen. Viele wichtige Körperhaltungen und Bewegungsabfolgen muss sich der Mensch erst antrainieren. Unglücklicherweise machen aber auch viele Erwachsene beides aus Gewohnheit falsch, so dass Kinder sie durch Beobachtung ebenfalls nicht richtig einüben. Auch aus diesem Grund ist das Zusammenspiel von Ihnen und Ihren Kindern so wichtig für deren Haltungsentwicklung.

Indem Sie sich für die bio-psycho-sozialen Zusammenhänge und Rahmenbedingungen der Rückengesundheit sensibilisieren, können Sie die Bewegung und Beweglichkeit Ihres Kindes gezielt fördern. Mit relativ geringem Zeitaufwand stellen Sie so nachhaltig die Weichen für seine gesundheitliche Zukunft. Dieser Ratgeber möchte Ihnen dabei helfen. Er liefert Ihnen detaillierte Informationen und praktische Tipps für eine aufrechte Haltung und einen „bewegten“ Rücken. Gleichzeitig gibt er Hinweise für die richtige Diagnose und Behandlung von bereits aufgetretenen Haltungsschwächen wie Rundrücken, Hohlrücken oder seitlicher Verkrümmung. So können Sie frühzeitig Fehlstellungen erkennen und gegensteuern. Wichtig ist grundsätzlich, die Perspektive von krankmachenden Lebenselementen weg, auf natürliche, körperliche Ressourcen und ein gesundheitsbeförderndes Erleben zu richten. Weg vom Defizit – hin zur Bewegungslust!

## 2.Kapitel

---

### **Die Rückengesundheit in jeder Entwicklungsphase**

Prävention ist immer besser als Schmerzbehandlung – das gilt im Fall von einem gesunden Rücken im besonderen Maße. Die Investition in haltungsfördernde Maßnahmen von elterlicher Seite steht in keinem Verhältnis zu den motorischen Einschränkungen und dem medizinischen Aufwand später auftretender Rückenschmerzen oder Haltungsschwächen. Mit relativ wenig Aufwand können Sie als Eltern Ihre Kinder vom Grundschulalter bis zur Berufswahl unterstützend begleiten und ihnen so optimal das Rückgrat stützen.

Zunächst lässt sich für alle Altersstufen uneingeschränkt empfehlen: Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich so viel wie möglich lustvoll zu bewegen. Nur so kann es seine Bauch- und Rückenmuskulatur gesund erhalten, die das beste Mittel gegen Haltungsschwächen und Rückenschmerzen sind. Unterschätzen Sie niemals die Anzahl der Stunden, die Ihr Kind sitzend verbringt. Schon Zehnjährige verharren oft zehn Stunden am Tag in ungünstigen Positionen: etwa sechs Stunden in der Schule, je eine Stunde bei den Schulaufgaben, vor dem PC und eventuell noch bei Freunden zum Computerspielen. Beobachten Sie die diesbezüglichen Gewohnheiten Ihres Kindes gut und steuern Sie rechtzeitig mit Bewegungsangeboten dagegen. Als Formel können drei Stunden Bewegung täglich dienen.

Locken Sie Ihr Kind ins Freie - nicht mit durchstrukturierten Freizeitangeboten, die oft nur zu einer weiteren Pflichtübung werden. Kommunizieren Sie stattdessen, dass Sie ihm zutrauen, gemeinsam mit seinen Freunden oder mit Ihnen aufregende Abenteuer zu erleben und Neues auszuprobieren. Lassen Sie Ihr Kind alle seine Sinne aktivieren – das führt interessanterweise automatisch zu der Art von Bewegung, die sein Rücken braucht. Natürlich ist dies in der Stadt nicht immer einfach zu organisieren. Aber Ihre Kreativität, entsprechende Plätze zu finden, wird sich langfristig auszahlen.

Im Folgenden finden Sie eine Vielzahl weiterer Beispiele und Tipps sowie kurze Tests mit Auswertungen, die Sie für die gängigsten Probleme und Vorsorgemaßnahmen sensibilisieren.

### **Baby- und Kleinkindalter**

Während der gesetzlich vorgeschriebenen U-Untersuchungen im Baby- und Kleinkindalter wird Ihr Kinderarzt auch den Bewegungsapparat Ihres Kindes auf normale Reaktionen testen. Zusätzlich dazu können Sie in der 4. bis 6. Lebenswoche eine orthopädische Säuglingsuntersuchung vornehmen lassen. Diese beinhaltet eine umfangreichere Untersuchung der Bewegungsorgane auf Fehlentwicklungen. Auch eine eventuelle Hüftdysplasie (angeborene Fehlstellung des Hüftgelenks) kann so ausgeschlossen oder rechtzeitig erkannt werden. Im ersten Lebensjahr können ange-

borene Schäden oft mit häufig simplen Maßnahmen behoben werden, die schon ab dem zweiten Lebensjahr aufgrund des langsameren Wachstums schwerer zu behandeln sind.

Natürlich vermitteln diese medizinischen Untersuchungen Sicherheit. Wichtig ist aber auch, dass Sie darüber Ihre elterliche Intuition nicht unterschätzen. Schenken Sie Ihrem Kind im ersten Jahr die nötige, ungeteilte Aufmerksamkeit, kommen Sie

seinem Bewegungsbedürfnis mit Freude am gemeinsamen Spiel und Herumtollen nach und begleiten Sie seine Entwicklung aktiv, achtsam und mit viel Gelassenheit hinsichtlich seines ganz individuellen Tempos. Nehmen Sie keine künstlichen Hilfsmittel wie Lauflernhilfen oder Babywalker in Anspruch. Lassen Sie seinen Körper den eigenen Rhythmus finden. Vertrauen Sie dabei auf die evolutionär perfektionierte Selbstentwicklung des Körpers, solange er kontinuierlich unter natürlichen Bedingungen wachsen kann.

So können sich die Muskulatur und der Knochenbau Ihres Kindes bis zum 2. Lebensjahr voll entfalten. Zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr können Sie dann gezielt viel für seinen gesunden, stabilen Rücken tun. In diesen vier Jahren lernt Ihr Kind die grundsätzlichen, sportlichen Bewegungsabläufe wie Gehen, Laufen und Rennen, Springen, Klettern und Balancieren sowie Fangen und Werfen. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Ausprobieren seines Körpers, ohne ihm Entwicklungsschritte aufzuzwingen. Zeigen Sie ihm spielerisch Kombinationsmöglichkeiten dieser Bewegungen, damit es sie flüssig aufeinander abzustimmen lernt. Das schult seine Muskulatur und legt die Basis für eine lebenslange Lust an der Bewegung.

Studien haben ergeben: Koordinationsdefizite, die sich im Kleinkindalter entwickeln, können später nur noch schwer kompensiert werden. Auch das Verhältnis zum richtigen, gesunden Essen und dem eigenen Gewicht wird in dieser Zeit entscheidend geschult. So helfen Sie Ihrem Kind dabei, nicht übergewichtig zu werden – auch eine psychosozial wichtige Komponente.



© swed - Fotolia.com

## Grundschulalter

### Auf den richtigen Ranzen kommt es an

Mit dem Besuch der Grundschule erhält nicht nur der Tag Ihres Kindes eine durchgehende Struktur, auch die Belastungen seiner Muskulatur und seines Rückens nehmen zu. Ein wichtiger Aspekt zur Gesunderhaltung des Rückens ist die Wahl des Schulranzens, den Ihr Kind ab jetzt fast täglich über eine längere Zeit und Strecke trägt. Diese Form der Dauerbelastung ist für den kindlichen Rücken zunächst ungewohnt. Die DIN-Norm 58124 des Deutschen Instituts für Normung legen fest, dass der gefüllte Schulranzen nicht schwerer als 10 % des Körpergewichtes des Kindes sein sollte. Allerdings ist dieser Wert, der ursprünglich aus der Zeit des 1. Weltkriegs stammt und sich auf die über kilometerlange Märsche getragenen Soldatentornister bezog, nicht wissenschaftlich fundiert. Bei Kurzzeitversuchen spannte sich die kindliche Rückenmuskulatur erst ab einem Wert von über 30 Prozent des Körpergewichtes messbar an. Auch dieser Effekt ist an sich nicht negativ: Ein kurzfristig, über etwa 15 Minuten getragener Ranzen mit einer Schwere von 20 Prozent des Körpergewichtes aktiviert nämlich die Rumpfmuskulatur, welche wiederum die Wirbelsäule stabilisiert (Quelle: [http://www.kidcheck.de/ergebn\\_f14.htm](http://www.kidcheck.de/ergebn_f14.htm)). Deshalb empfehlen sich auch keine sogenannten Trolleys, da dieser Trainingseffekt beim Ziehen entfällt. Wenn der ungepackte Ranzen 1.400 Gramm nicht überschreitet, sind Sie hinsichtlich des Gewichts fast immer auf der sicheren Seite.

Wirklich wichtig ist die Auswahl des richtigen Ranzens, der individuell auf den Rücken des Kindes angepasst sein muss. Er sollte locker anliegen, nirgendwo abstehen, oberhalb mit der Schulterpartie abschließen und unterhalb kurz genug sein, um nicht auf dem Po Ihres Kindes aufzustoßen. Die Gurte müssen leicht verstellbar, mindestens vier Zentimeter breit und gepolstert sein sowie gut auf der einmal eingestellten Länge halten. Der Rückenteil des Ranzens sollte ergonomisch geformt, fest und stabil sein, damit der Inhalt nicht in die Wirbelsäule drücken kann. Diese Anforderungen können auch günstige Ranzen erfüllen. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind mit zum Aussuchen und sich Zeit dazu nehmen.

Klagt Ihr Kind trotz allem, dass ihm sein Ranzen „zu schwer“ erscheint, dann können auch soziale oder gefühlte Ursachen vorliegen, die Ihr Kind auf den Ranzen als Symbol überträgt. Nehmen Sie sich einfach die Zeit, dieses subjektive Gefühl der Schwere mit ihm zu besprechen. Vielleicht erschließt es sich aus der ungewohnten Umgebung, Anpassungsschwierigkeiten



© photophonie - Fotolia.com

an die sozialen Strukturen oder den Anforderungen, die ein Schulalltag an einen kleinen Menschen stellt. Die ersten Rückenschmerzen treten bei Kindern oft parallel mit dem Schuleintritt ein - schließlich haben sie ja nun eine völlig neue Verantwortung zu „tragen“. Das macht die Schmerzen nicht unwirklicher oder zu einem Phantom – sie sind sehr real und müssen auch physiologisch ernst genommen werden, haben aber eben eher emotionale Ursachen. Rückenschmerzen und Haltungsschwächen gehören nicht umsonst zu den häufigsten psycho-somatischen Phänomenen – hiervon sind Kinder nicht ausgeschlossen. Betrachten Sie Ihr Kind ganzheitlich; denn seelisch mit verursachte Rückenschmerzen sind durch ausschließlich körperliche Ausgleichsmaßnahmen nicht zu beseitigen.

### *Testen Sie die Bewegungsangebote der Grundschule*

Die Grundschule ist meist auch der erste Ort, an dem Ihr Kind viel Zeit sitzend verbringt und Sie weniger Einfluss auf seine Bewegungshäufigkeit haben. Erkundigen Sie sich daher vorab, ob die Schule Ihrer Wahl Bewegungskonzepte gegen Rückenschmerzen in den Unterricht integriert und die Förderung von Bewegung und Beweglichkeit aktiv zum Teil des Unterrichts macht. Hierzu gibt es viele Möglichkeiten: „Bewegtes Lernen“, ein bewegungsfreundliches Klassenzimmer, verstärkte Aktivitäten an der frischen Luft, Bewegungspausen und körpergerechte Möbel. Vor allem bei Letzterem handelt es sich noch häufig um Einheitsmobiliar, bei dem alle Stühle gleich hoch sind – und das, obwohl innerhalb einer Klasse die größten Kindern häufig bis zu 15 Zentimeter größer sind als die kleinsten. Seit 1983 gibt es eine entsprechende ISO-Norm, die fünf verschiedene Stuhlgrößen vorsieht. Meist fehlen jedoch die finanziellen Mittel zu ihrer Umsetzung. Hier können Sie privat sammeln oder einen Verein gründen. Auch Gesundheitserziehung ist wichtig und kann anhand von spielerischen Einführungen in die Anatomie oder dreidimensionalen Modellen lebendig gestaltet werden. Wenn zu wenige dieser Möglichkeiten angeboten werden, können Sie als Elternbeirat gezielte Vorschläge machen.



© Anatoliy Samara - Fotolia.com

### *Der beste Schutz: Gemeinsame Aktivitäten – ganz natürlich erlebt*

Auch außerhalb der Schule können Sie Ihr Kind weiterhin zu täglicher Bewegung motivieren. Im Alter zwischen fünf und neun fällt es vielen Kindern noch schwer, organisierte Sportangebote regelmäßig und diszipliniert durchzuhalten. Bieten Sie Ihnen deshalb so oft wie möglich Umgebungen an, in denen unregelmäßige Bewegungsmuster trainiert werden – wie Abenteuerspielplätze,

Waldparcours oder Schwimmbäder. Am schönsten ist es natürlich, wenn Ihr Kind in größtmöglicher Freiheit und in Begleitung einiger Freunde die Natur durchstreifen kann. Ob Wald, Wiese, bergige Landschaft oder am Meer – überall warten ganz natürliche Herausforderungen auf seine Rückenmuskulatur. Dass dies vor allem für Stadtkinder nicht immer möglich ist, versteht sich von selbst. Aber auch ein Tag in der Woche, an dem Eltern gemeinsame Tagestouren ins Umland organisieren, kann schon viel bewegen!

Je älter Ihr Kind, desto wahrscheinlicher wird es, dass es eine sport-und bewegungsmuffelige Phase durchläuft. Vielleicht sind Sie ja auch als Familie einfach nicht so sportbegeistert und legen eher Wert auf andere gemeinsame Aktivitäten. Ihr Kind in die organisierte Bewegung zu zwingen, hat dann überhaupt keinen Sinn – genauso wenig, wie künstliche Sportprogramme zu absolvieren, die niemandem Spaß machen. Stattdessen können Sie sich alle zusammen überlegen, wie kürzere, quasi automatisierte sportliche Betätigungen in das tägliche Leben integriert werden können. Vielleicht schaffen Sie sich alle Fahrräder an und legen den täglichen Schulweg oder den Weg zum Supermarkt mit dem Fahrrad zurück. Oder Sie machen aus jedem Treppensteigen einen Wettlauf. Gehen Sie öfter mal zusammen Schwimmen oder bewegen Sie sich zusammen mit Tieren – der Möglichkeiten, aktiv zu werden, ohne gleich zum Spitzensportler werden zu müssen, gibt es viele.

## Test 1 – Grundschulalter

### 1. Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Inhalt seines Ranzens?

Während des Schuljahres ist es sinnvoll, den gepackten Ranzen mit Ihrem Kind zusammen alle zwei Wochen von überflüssigem Schulmaterial, Spielsachen etc. zu befreien und Ihr Kind generell nur das mitnehmen zu lassen, was es wirklich für einen Schultag braucht. Sie können den Bedarf anhand des Stundenplans mit Ihrem Kind gemeinsam planen.

### 2. Werden Sie als Eltern in die Bewegungspädagogik der Grundschule mit einbezogen?

Vor allem das Mobiliar, aber auch das Sportangebot der Grundschulen ist manchmal nicht auf dem neuesten ergonomischen Wissensstand. Als Eltern können Sie sich zusammenschließen und eine eigene Bewegungs-Initiative gründen, die Anregungen und finanzielle Mittel stellen kann.

### 3. Übt Ihr Kind mindestens einmal pro Woche eine Sportart aus?

Eine gewisse Regelmäßigkeit und die damit einhergehenden Erfolgserlebnisse motivieren Ihr Kind langfristig, Sport auszuüben. Das ist vor allem in späteren Jahren wichtig, wenn die Versuchung von Fernsehen und Computern noch größer wird. Melden Sie es einfach in einem Turnverein an, der mehrere Sportarten anbietet. So kann es nach und nach selbst aussuchen, welche am besten zu ihm passt.

### 4. Kennt Ihr Kind die Anatomie seines eigenen Körpers?

Je besser Ihr Kind seinen eigenen Körper und die Zusammenhänge von Muskeln und Knochen kennt, desto mehr Spaß werden ihm sportliche Übungen machen. In vielen Städten können Sie Kinderrückenschulkurse besuchen, die auch ohne ärztliche Verordnung von vielen Krankenkassen bezuschusst werden. Dort lernen die Kinder unter anderem ihre Anatomie kennen und erste kleine Fehlhaltungen werden spielerisch korrigiert.

### 5. Achten Sie auf Schuh- und Matratzenwahl?

Die Ausformung des Schuhbettes, die Flexibilität und Federung der Sohle sowie die Stützung der Knöchelgelenke können dem Gang und der Haltung Ihres Kindes entscheidende Impulse geben. Eine gute Matratze ist für die Entspannungsphase des Rückens ebenfalls entscheidend, gerade in dieser intensiven Wachstums- und Belastungsphase. Lassen Sie sich in Fachgeschäften ausführlich beraten und nehmen Sie Ihr Kind vor allem zum Schuhkauf unbedingt mit.

## Schulalter

Spätestens im Schulalter zeigen sich erste sichtbare Haltungsschwächen, deren Ursachen in fehlender körperlicher Bewegung während der vorangegangenen fünf bis sieben Lebensjahre liegen. Problematischerweise nimmt parallel dazu in der nun folgenden Schulzeit der Bewegungsmangel noch zu. Während der Schulzeit wird mehr gegessen und auf die Sitzqualität von Lehrerseite wenig bis nicht geachtet. Der Sportunterricht nimmt statistisch betrachtet qualitativ und quantitativ ab. Gleichzeitig nimmt der Fernseh- und Computerkonsum zu. Dies führt in der Summe zu einer nur noch einseitigen Belastung der Wirbelsäule und einer Rückbildung der nun nicht mehr in Anspruch genommenen Muskeln, die ihre Stabilisierungsaufgaben dadurch nicht mehr erfüllen können. Hinzu kommt ein oft weniger beachteter Faktor: Die psychischen Unsicherheiten der Pubertät, die oft auch die eigene Körperwahrnehmung betreffen, führen nicht selten zu einer zurückgenommenen Haltung, die die Brustwirbelsäule niederdrückt und Haltungsschwächen noch begünstigt. Gleichzeitig wird eine unmittelbare Einflussnahme von Seiten der Eltern schwieriger.

### *Ergonomische Möbel und eine korrekte Sitzhaltung sind entscheidend*

Deshalb ist es umso wichtiger, frühzeitig präventive, auch indirekte Maßnahmen gegen Haltungsschäden zu ergreifen. Sie können zunächst für ein ergonomisches günstiges Lern- und Bewegungsumfeld Ihres Kindes sorgen, indem Sie die entsprechenden Möbel anschaffen. Treffen Sie dabei eine Vorauswahl und lassen Sie dann Ihr Kind mitentscheiden – das erleichtert die Akzeptanz. Da Ihr Kind in der weiterführenden Schule täglich und oft über eine längere Zeit Hausaufgaben machen muss, ist vor allem die Wahl eines mitwachsenden Schreibtisches mit einer 16° bis 20° neigbaren Platte und ein ausgezeichneter Schreibtischstuhl entscheidend. Letzterer sollte den Rücken bis unterhalb der Schulterblätter abstützen und über eine bewegliche Sitzfläche mit einem Spiel von ca. 7° verfügen.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es durch dynamisches Sitzen ein ausgeglichenes Sitzverhalten trainiert. Gemeint ist damit, dass es die Sitzposition möglichst häufig wechselt, wobei der Oberkörper allerdings immer gerade bleiben sollte. So werden die Muskulatur und die Bandscheiben dynamisch be- und entlastet, ausreichend durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Die Fußsohlen haben dabei vollflächig Kontakt mit dem Boden, die Oberschenkel stehen leicht auseinander. Die Stuhlkante sollte nicht die Kniekehlen berühren. Die Ellbogen befinden sich in aufrechter Sitzposition bei hängenden Armen ca. 2 – 3 cm unterhalb der Tischplatte. Jetzt kann Ihr Kind zwischen einer leicht nach vorne geneigten, einer aufrechten und einer zurückgelehnten Sitzweise variieren. Die Tischplatte sollte erst nach korrekter Einnahme der Sitzposition justiert werden.

## Ob Extremsport oder Essgewohnheiten: Jetzt wird vieles anders

Ebenfalls im Alter von 9 bis 10 Jahren wird das Interesse an sitzenden Tätigkeiten wie Computerspielen und Fernsehen immer ausgeprägter. Dagegen können Eltern erfahrungsgemäß eher wenig tun. Entscheidend ist die Kompensation durch ausgewogene, sportliche Betätigung. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, welche Sportart es am liebsten ausüben möchte – ansonsten sind die Chancen, dass es regelmäßig dabei bleibt, gering. Bei unfallgefährdeteren oder Extremsportarten oder falls Ihr Kind Sport auf Leistungsniveau betreibt, ist vorab ein Besuch bei einem auf Sportorthopädie spezialisiertem Arzt empfehlenswert. Er kann nicht nur eine individuelle Risikoeinschätzung hinsichtlich Wirbelsäule und Muskulatur vornehmen, sondern auch Vorschläge für ergänzende oder ausgleichende Übungen machen. Lassen Sie aber auch diese Wahl zu, ohne ängstlich zu werden und damit Ihrem Kind die Lust an „seiner“ Sportart zu nehmen. In jedem Fall gilt: Auch wenig und unregelmäßige Bewegung ist besser als gar keine.

Ebenso wichtig ist nun die emotionale Begleitung Ihres Kindes. Seine seelische Landschaft wird mit der Pubertät zunehmend komplexer und oft für es selbst unverständlich. Zudem kommuniziert es eventuell auftauchende Probleme aus dem Wunsch nach Anpassung nicht mehr unmittelbar. Dann können Rückenschmerzen ein Weg der Körper-Geist Einheit sein, Unwohlsein oder nicht gelöste Konflikte zu transportieren. Bieten Sie Ihrem Kind genug Gelegenheit, sich mitzuteilen, ohne direkt mit einem Urteil konfrontiert zu werden. Häufig hilft es, die Last eines Erlebnisses oder einer Aussage nicht mehr „allein tragen zu müssen“, sondern im Dialog abwerfen zu können. Schaffen Sie genügend ruhige Momente, in denen Reflektion möglich wird. Selbst wenn diese in der Praxis vielleicht selten genutzt wird, alleine das Wissen, dass Sie Ihrem Kind „den Rücken frei halten“ verhilft ihm schon zu einer aufrechten, selbstbewussten, zversichtlichen Haltung.



© pressmaster - Fotolia.com

Wenn Ihr Kind beginnt, weniger zu Hause zu sein, fällt oft auch der Überblick über seine Essgewohnheiten schwerer. Machen Sie es nicht zu einem großen Thema, aber achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht außergewöhnlich viel Gewicht durch Fast-Food Verzehr zulegt. Übergewicht ist eine der Hauptursachen für Haltungsschwächen, vor allem, da es oft mit einer Einschränkung der Bewegungslust einher geht. Ein weiterer Aspekt ist die Schultasche. Auch bedingt durch den Gruppendruck lehnen Kinder ab dem zwölften Lebensjahr ihre „alten“ Schulranzen oft kategorisch ab und wollen auf Rucksäcke umsteigen. Dies ist an sich nur dann ein Problem für die Haltung, wenn diese lässig über einer Schulter statt auf dem Rücken getragen werden. Extrem ungünstig sind die ebenfalls beliebten Bodybags, die lediglich auf einer Schulter hängen und das Gewicht unregelmäßig auf die Wirbelsäule verteilen

## Test 2 - Schulalter

### 1. Kontrollieren Sie täglich die Sitzhaltung Ihres Kindes?

Machen Sie es zu einem gemeinsamen Projekt, die Sitzhaltung in der Familie zu verbessern, damit der Fokus nicht nur auf Ihrem Kind liegt. Sein resultierendes „Sitzbewusstsein“ wird zu einem Automatismus, von dem Ihr Kind sein Leben lang profitiert. Geben Sie deshalb nicht auf, auch wenn es ein wenig länger dauert, bis die richtige Position in Fleisch und Blut übergegangen ist.

### 2. Ist der Arbeitsstuhl Ihres Kindes exakt auf seinen Rücken angepasst?

Der hochwertigste Stuhl nützt wenig, wenn er dem Rücken des Kindes nicht genau angepasst ist. Nehmen Sie Ihr Kind deshalb mit zum Möbelkauf und passen Sie die Einstellungen des Stuhls immer wieder seiner Größe an.

### 3. Ist Ihr Kind mit Entspannungsübungen vertraut?

Kinder beschäftigen sich von alleine selten mit Entspannungsübungen, die aber ihrem Rücken sehr gut tun können – dieser kann nämlich nur in der flachen Rückenlage wirklich loslassen. Stellen Sie Ihrem Kind einfach verschiedene Relax-Methoden vor, die es auch zuhause umsetzen kann. Besonders empfehlenswert sind die Progressive Muskelrelaxation (PMR nach Jacobsen), Autogenes Training oder Yoga für Kinder. Sie können diese auch mit speziellen, auf das Alter Ihres Kindes abgestimmten CDs, zu spannenden Visualisierungsreihen machen.

### 4. Betreibt Ihr Kind rückenfreundliche Ausgleichssportarten?

Kinder neigen bei der Wahl Ihres Sports zu kompetitiven, schnellen, oft mit abrupten Bewegungsabläufen und kurzen, intensiven Anspannungsperioden verbundenen Sportarten wie Tennis, Fußball, Skaten oder Skifahren. Diese können einen vorzeitigen Verschleiß der Gelenke, Bänder und Muskeln noch begünstigen. Motivieren Sie Ihr Kind, auch Ausgleichssportarten wie Schwimmen, Rad fahren (unbedingt auf einen aufrechten Lenker und gefederten Sattel achten) oder Joggen (aber nur mit richtigem Schuhwerk auf einem weichen Untergrund) zu praktizieren.

### 5. Isst Ihr Kind gesund?

Achten Sie vor allem auf plötzliche Gewichtszunahmen, wenn Ihr Kind viel außerhalb des Hauses isst. Sollten Sie alle weniger Zeit beim gemeinsamen Essen verbringen, dann geben Sie Ihrem Kind gesunde, leckere Alternativen mit, die es ebenfalls als Snack unterwegs essen kann. Zunehmendes Übergewicht ab einem Alter von etwa 11 Jahren ist eine der Hauptursachen für Haltungstörungen und sollte idealerweise direkt vermieden werden.

## Berufswahl/ Einstieg ins Berufsleben

Je früher Ihr Kind abhängig von seinem Schulabschluss in seinen künftigen Beruf einsteigt, desto mehr Gewicht kann die Berufswahl auf die weitere Entwicklung der Rückenmuskulatur haben. Beim Eintritt in das Berufsleben ist es deshalb entscheidend, bei einer bereits vorhandenen Haltungsstörung und einer bekannten Wirbelsäulenschwäche das Berufsbild auf zusätzliche Belastungsindikatoren hin zu durchleuchten. Einige Berufe sollten bei einer ernst zu nehmenden Haltungsstörung gar nicht ausgeübt werden.

Zum einen tragen alle Berufe zu einer weiteren Verkümmern der Rückenmuskulatur bei, die im Sitzen und vor einem Computer ausgeübt werden. Hier können entsprechend ergonomisch günstige Möbel einen großen Beitrag zu einem gesunden Arbeitsumfeld leisten, wenn sie von Anfang an zum Einsatz kommen. Grundsätzlich sind in Deutschland alle Arbeitgeber im Rahmen der Einhaltung der Arbeitsschutz- und Unfallverhütungsvorschriften verpflichtet, ergonomische Büromöbel zu stellen. Viele Arbeitgeber sind sich dieser Bringschuld allerdings nicht bewusst. Deshalb sollte Ihr Kind beim Einstellungsgespräch darauf hinweisen und auch selbst auf die vorhandene Bestuhlung achten.

### *In diesen Fällen werden die Kosten für Bürostühle übernommen*

Liegt eine diagnostizierte Wirbelsäulenerkrankung vor, in deren Zusammenhang ein spezieller, ergonomischer Bürostuhl notwendig der Aufrechterhaltung der Arbeitsfähigkeit und des Arbeitsplatzes dient, kann ein zusätzlicher Antrag zur Kostenerstattung für seinen Erwerb bei der Agentur für Arbeit gestellt werden. Hierfür müssen der ausgefüllte Antragsvordruck, ein ärztliches Attest sowie eine Arbeitsplatzgarantie vorliegen. Auch die Gesamtkosten müssen angegeben sein. Am wahrscheinlichsten ist die komplette Kostenübernahme, wenn der attestierende Orthopäde im Attest auch gleich das Fabrikat benennt. Ein Rechtsanspruch auf Kostenübernahme besteht allerdings nicht. Die Krankenkassen sind als Kostenträger für die Bürostuhlerstattung nicht zuständig, können allerdings vereinzelt bei der Auswahl des geeigneten Stuhles behilflich sein.

Der umgekehrte Fall liegt vor, wenn der gewählte (Ausbildungs-)Beruf mit starker körperlicher Belastung einhergeht. Hier ist eine Voruntersuchung durch einen auf Arbeitsmedizin spezialisierten Orthopäden empfehlenswert. Ein Physiotherapeut kann zusätzlich Grundwissen in den meist ausgeübten Bewegungen des gewählten Berufes geben. Dies gilt im Speziellen für strapazierende Bewegungen wie Heben und Tragen oder oft und monoton wiederholte Bewegungsabläufe.

### *Achten Sie auf Anzeichen von Stress oder emotionaler Belastung*

Im Berufsleben kommen auf Ihr Kind Stressmomente zu, die typisch sind für das Erwachsenenleben. Die Kommunikationsstrukturen verändern sich, neue Werte werden vertreten, die soziale Dynamik ist eine andere, die durch die oft hierarchischen Strukturen gewachsenen Anforderungen

können schwer wiegen. Auf all diese potenziell bedrückenden Erfahrungen kann der Rücken mit Schmerzen und Ermüdung reagieren. Hier sind neue Ausgleiche wichtig. Vertrauensvolle Gespräche, viel Spaß und lusterfüllte Momente, vor allem auch das Bewahren einer spielerischen Seite können Wunder wirken.



© ehrenberg-bilder - Fotolia.com

### Test 3 - Berufseinstieg

#### *1. Kennen Sie die am häufigsten auftretenden Bewegungsabläufe im gewählten Beruf?*

Häufig unterschätzt wird die Belastung der Wirbelsäule durch so genannte Zwangshaltungen, etwa beim häufigen Arbeiten mit leicht oder mittelschwer gebeugtem Rücken oder den Armen über dem Kopf. Schätzungsweise 14 Prozent aller Erwerbstätigen sind solchen Zwangshaltungen ausgesetzt, meist im Bau, dem Handwerk, bei der Metallverarbeitung und in Elektroinstallationsberufen. Auch auf etliche Dienstleistungsberufe trifft dies zu. In anderen Branchen, wie der Landwirtschaft, kommen noch die Ganzkörperschwingungseinwirkungen hinzu, die zum Beispiel beim kontinuierlichen Fahren über unebenes Gelände auftreten. Es ist entscheidend für die Gesundheit des Rückens, diese Risiken nicht nur vorab zu kennen, sondern von Anfang an auch effektiv gegensteuern zu können sowie etwa vibrationsgeminderte Werkzeuge und Fahrzeuge zur Verfügung gestellt zu bekommen.

#### *2. Stehen beim gewählten Beruf tragende und hebende Tätigkeiten im Vordergrund?*

Der Rücken Ihres Kindes wird natürlich besonders in den Berufen belastet, in denen es täglich schweres Gewicht bewegen muss. In der Agrarwirtschaft, dem Baugewerbe oder dem Gütertransport liegt dies auf der Hand. Bei vielen Berufen im Pflegeumfeld, der Lebensmittelbranche und Gastronomie wird dieser Aspekt aber oft unterschätzt. Ein gutes Zeichen ist ein betriebsinternes Angebot zur Schulung und Information von Mitarbeitern hinsichtlich dem richtigen Heben und Tragen schwerer Lasten.

### *3. Wissen Sie schon jetzt, wie viel Zeit Ihr Kind in seinem Beruf am Computer verbringen wird?*

Sind es mehrere Stunden täglich, sollte mit dem Arbeitgeber von Anfang an abgesprochen werden, wie ein gewisses Maß an körperlicher Aktivität in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Günstig sind der Wechsel von Sitzen zum Stehen (eventuell an ein Stehpult) und kürzere Pausen, die für Dehn- und Streckübungen genutzt werden können.

### *4. Stehen am zukünftigen Arbeitsplatz individuell einstellbare Büromöbel zur Verfügung?*

Der Bürostuhl sollte auf Größe und Gewicht Ihres Kindes einstellbar sein, federnd auf Bewegungsänderungen reagieren und variable Sitzhaltungen möglich machen. Auch die Armlehnen sollten in der Höhe und im Winkel justierbar sein. Die Rückenlehne sollte als Lordosenstütze geformt sein und bis unter die Schulterblätter reichen. Ideal ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch mit passenden Fußstützen und einer Arbeitsfläche von mindestens 1,60 Meter Breite und 80 Zentimetern Tiefe. Zwischen Bildschirm und Benutzer müssen mindestens 50 Zentimeter Platz liegen.

### *5. Plant Ihr Kind Ausgleichsgymnastik in seinen Arbeitsalltag ein?*

Ohne Bewegung hilft auch ein ergonomisches Arbeitsumfeld nichts. Deshalb sollte am besten täglich ein gewisses Zeitpensum für sportliche Aktivitäten eingeplant werden.

## 3.Kapitel

---

### **Der Armvorhaltetest nach Matthiass zur schnellen Feststellung von Haltungsschwäche**

Bei Kindern im Alter unter 16 und über 6 Jahren wird der sogenannte Armvorhaltetest zur Vorabdiagnose von Haltungsschwäche eingesetzt. Vor allem bei seitlich der Wirbelsäule auftretenden Beschwerden kann so schnell und unkompliziert eine erste Beurteilung erfolgen. Der Haltungstest nach Matthiass lässt zudem Rückschlüsse auf die Korrekturmöglichkeiten vorhandener Haltungsschäden durch gezielte Wirbelsäulenübungen zu. Sie können diesen Test selbst zu Hause durchführen, werden ihm aber auch bei Spezialisten als Bestandteil orthopädischer Untersuchungen begegnen.

Zur Durchführung sollte Ihr Kind sich so gerade und aufgerichtet wie möglich hinstellen und die Augen schließen. Dann soll es beide Arme genau horizontal (waagrecht) vor dem Körper ausstrecken und diese Körperstellung eine halbe Minute lang halten. Das Ausstrecken der Arme verursacht eine Schwerpunktverlagerung nach vorne. Kann Ihr Kind diese Position 30 Sekunden lang halten, erbringen die Hals-, Bauch- und Rückenmuskulatur durch zusätzliche Anspannung ihre volle Kompensationsleistung. Im Profil betrachtet, verläuft weiterhin eine gerade, vertikale Linie durch Becken und Rückfuß. Ihr Kind ist haltungsgesund.

#### *Eine instabile Körperhaltung deutet auf Haltungsschwäche hin*

Im Falle einer leichteren Haltungsschwäche beugt Ihr Kind nach einigen Sekunden entweder den Oberkörper nach vorne, wobei die Arme absinken, kippt das Becken nach vorne unten oder verschiebt den Schultergürtel nach vorne. Alle drei Verlagerungen deuten auf eine Haltungsinsuffizienz Grad 1 hin. Ist Ihr Kind gar nicht in der Lage, die Arme horizontal vor den Körper zu strecken, ist bereits ein Haltungsverfall (Haltungsinsuffizienz Grad 2) eingetreten. Sollte bereits das Einnehmen einer gerade aufgerichteten Haltung Probleme bereiten, handelt es sich um eine ausgeprägte Muskelschwäche, die mit ernst zu nehmenden Erkrankungen wie beispielsweise Muskeldystrophie einhergehen kann.

Allerdings lässt der Haltungstest nach Matthiass insgesamt nur allgemeine Aussagen zu. Eine exakte Diagnose des Zustandes der Rumpfmuskulatur ist auf der alleinigen Grundlage des Armvorhaltetests nicht möglich, da die Testergebnisse nicht nur die muskuläre Ausdauer, sondern auch die neuromuskuläre Ansteuerung und das gesamte Zusammenspiel der beteiligten Muskeln widerspiegeln. Bei offensichtlich vorliegender Haltungsundheit sind also keine weiteren Tests nötig. Im umgekehrten Fall sollte dringend eine weitere Klärung der Ausprägung und Ursachen erfolgen.

## 4. Kapitel

### Hier finden Sie Hilfe bei Haltungstörungen und Haltungsschäden

Klagt Ihr Kind über akute Rückenschmerzen, sollten Sie schnellstmöglich abklären, wo der Grund liegt und ob er körperlicher oder psycho-somatischer Natur ist.

Im ersteren Fall kann es sich um eine klassische Fehllhaltung oder eine bereits manifeste Haltungsstörung handeln.

Auch eine Entzündung der Wirbelsäule, eine Sportverletzung oder – in seltenen Fällen – ein Tumor können die Ursache sein. Es erleichtert dem aufzusuchenden Arzt die Diagnose, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind protokollieren, wann die Schmerzen auftreten - etwa immer nach bestimmten Tätigkeiten bzw. Belastungen oder zu bestimmten Tageszeiten. Auch die Häufigkeit der Symptome ist entscheidend: Treten sie nur einmal oder mehrmals im Monat oder der Woche auf oder spürt Ihr Kind sie fast konstant bzw. täglich? Wo genau spürt Ihr Kind den Schmerz?

Befindet er sich immer an derselben Stelle? Ist eine Verletzung zu sehen? Verschlimmern Husten, Niesen oder bestimmte Bewegungen das Schmerzempfinden? Bei hoher Schmerzintensität, konstanter Dauer von mehr als zwei Wochen, vor allem nächtlichem Auftreten oder unklarem Zusammenhang mit anderen Umständen sollten Sie so schnell wie möglich einen Kinderarzt oder spezialisierten Kinderorthopäden aufsuchen.

Das Gleiche gilt, wenn Sie bei ihrem Kind ausgeprägte Haltungfehler wahrnehmen, wie etwa einen schiefen Rücken oder eine verschoben aussehende Schulterpartie. Auch hier sollte Ihr erster Gang zum **Kinderorthopäden** sein. Dieser wird in jedem Fall von der Krankenkasse übernommen. Im Falle von Rückenschmerzen wird der Orthopäde zunächst akute Verletzungen oder innere Erkrankungen ausschließen. Dann wird er die Art des vorliegenden Haltungsschadens meist mit Hilfe von Röntgenbildern diagnostizieren. Dabei werden organische Ursachen, wie eine Fehlbildung der Wirbelsäule, und akute, eingeschliffene Haltungsschwächen unterschieden.

Grundsätzlich lassen sich Fehlbildungen meist einer der folgenden Kategorien zuordnen.

#### Skoliose

Hierbei handelt es sich um eine gut zu erkennende seitliche Krümmung der Wirbelsäule, die auf eine angewöhnte Fehllhaltung oder eine eventuell auch angeborene orthopädische Erkrankung hinweist. Auf den Bildern werden Sie den seitlich verschobenen Wirbelverlauf deutlich sehen können. Es kommt vor, dass sich individuelle Wirbelkörper in ihrer Achse drehen. Das kann an der



©iStockphoto.com - matka\_Wariatka

Brustwirbelsäule zu einem Rippenbuckel führen. Skoliose kann auch durch unterschiedlich lange Beine entstehen, deren Höhendifferenz zu einem Hüftschiefstand führt, den die Wirbelsäule durch eine entsprechend Krümmung auszugleichen versucht. Auch dauerhafte Fehlbelastungen durch einseitiges Tragen von zu viel Gewicht können zunächst zu Verspannungen und dann zur Skoliose führen.

### Rundrücken

Beim Rundrücken krümmt sich die Wirbelsäule im Brustbereich (Brust-Kyphose) extrem, was zu einer Vorneigung von Schultern und Kopf führt. Dies wird oft vor allem bei männlichen Jugendlichen in ihrer abschließenden Wachstumsphase vom sogenannten Morbus Scheuermann verursacht (Adoleszenten-Kyphose). Die Wirbelkörper entwickeln sich dabei unnormale zu vorne abgeflachten Keilwirbeln. Dabei kann die Lunge stark eingeeengt werden, was sogar zu Atemproblemen führen kann. Die Ursachen sind fast immer eine Kombination aus einerseits Fehlbelastung und Bewegungsmangel und andererseits einer genetisch bedingten Stoffwechselstörung. Früh genug diagnostiziert können Krankengymnastik und Bewegung die Wirbel wieder aufrichten.

### Hohlkreuz und Flachrücken

Ist die Wirbelsäule am unteren Rücken deutlich einwärts gekrümmt (Lordose), spricht man von einem Hohlkreuz. Bei starker Ausprägung kann hiervon sogar die Funktion der Bauchorgane in Mitleidenschaft gezogen werden. In Kombination mit einem Rundrücken wandelt sich das Bild zum Hohlrundrücken. Das genaue Gegenteil hiervon ist der Flachrücken, bei dem die gesunde Doppel-S-Form der Wirbelsäule nicht mehr erkennbar ist.

Alle drei Krankheitsbilder lassen sich oft mit der richtigen Krankengymnastik korrigieren, solange die Behandlung noch während des Wachstums eingesetzt und konsequent durchgeführt wird.

## Behandlungsmethoden von Haltungsschäden

### Krankengymnastik (Physiotherapie)

Bei allen drei Haltungsschäden wird der behandelnde Arzt zumeist eine direkte Überweisung zu einer auf Kinder und Jugendliche spezialisierten Krankengymnastik wählen. Dies gewährleistet auch die Kostenübernahme durch die Krankenkasse. In der Krankengymnastik lernt Ihr Kind Dehnungsübungen gegen die in jedem Fall vorhandenen Verspannungen.

Seine spezifische, wahrscheinlich über einen langen Zeitraum entwickelte muskuläre Fehlbalance wird mit weiteren Übungen zur Haltungs- und Bewegungsförderung gezielt ausgeglichen. Nicht genutzte und deshalb zurückentwickelte Muskulatur wird wieder gestärkt.



©iStockphoto.com - matka\_Wariatka

Allerdings kann sich dieser Effekt nicht nur durch das Üben in den ein bis zwei wöchentlichen Physiotherapiestunden einstellen. Sie müssen Ihr Kind deshalb weiterhin zu Hause anhalten, die Übungen regelmäßig durchzuführen. Leichter geht das, wenn Sie sie mitmachen und an das Übungsprogramm kleine Belohnungen koppeln, die vielleicht ihrerseits wieder mit zusätzlicher Bewegung verbunden sind, wie gemeinsame sportliche Aktivitäten.

## Rückenschule

Rückenschulungen werden von Physiotherapeuten, vereinzelt auch von spezialisierten Sportstudios sowie an Volkshochschulen und anderen Weiterbildungsinstituten angeboten. In der Rückenschule lernt Ihr Kind, wie es mit seiner Wirbelsäule im Alltag idealerweise umgeht, also sich richtig bückt, hebt, trägt und natürlich bewegt. Hinzu kommt eine Förderung des eigenen Körpergefühls, ein Aspekt, der gerade bei Kindern mit reduziertem Naturkontakt tendenziell unterentwickelt sein kann.

Es gibt zudem spezielle Rückenschulen für Kinder und Jugendliche, die in vielen Städten angeboten werden. Diese Kinderrückenschulkurse können Sie auch präventiv und unabhängig von einem Arztbesuch besuchen. Viele Krankenkassen bezuschussen diese Möglichkeit auch ohne ärztliche Verordnung, wenn sie von zertifizierten Stellen angeboten werden oder direkt bei der Krankenkasse selbst gelistet sind. Ist dem nicht der Fall, sollte die Maßnahme vorher mit der Krankenkasse abgesprochen werden.

## Osteopathie

Auch die Osteopathie ist eine manuelle, komplementärmedizinische Diagnose- und Behandlungsmethode. Sie geht davon aus, dass Bewegungsfähigkeit die Grundlage gesunden Lebens ist und Krankheiten immer dort auftreten, wo Bewegung verhindert wird. Der Osteopath ertastet die vorhandenen Fehlstellungen und Verspannungen und spürt die Ursache der Bewegungseinschränkung auf. Dann versucht er sie durch das Lockern des Bindegewebes (Faszie), das die Muskeln und Muskelgruppen des Bewegungssystems umgibt und sie fest und elastisch erhält, zu lösen. Dies aktiviert gleichzeitig die Nervenbahnen und den Durchfluss in Lymphbahnen, Arterien und Venen und regt so die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Bei Haltungsschäden, die der Körper nicht wieder selbst auszugleichen in der Lage ist, kann die Osteopathie allerdings nicht helfen. Deshalb muss bei Rückenschmerzen auch erst ärztlich abgeklärt werden, ob die Ursache eine akute Erkrankung oder Verletzung ist oder eine neuronale Komponente hat.

Die Erstattungsfähigkeit von Osteopathie-Behandlungen variiert je nach Krankenkasse. Häufig werden nicht die vollen Behandlungskosten, sondern eine pro Sitzung festgelegte Summe oder ein prozentualer Anteil bezuschusst. Auch die Anzahl der bezuschussten Sitzungen im Kalenderjahr ist meist festgelegt. Es lohnt sich daher, vor Behandlungsbeginn die genauen Konditionen der Krankenkasse zu erfragen.

Chiropraktik

Stellt der Orthopäde rückbildungsfähige Blockierungen der Wirbelkörper fest, können diese auch durch einen Chiropraktiker mit manuellen Grifftechniken behandelt werden. Der Chiropraktiker erfasst die Blockade zunächst noch einmal selbst, da an dieser Stelle das elastische Gelenkspiel der miteinander verbundenen Wirbel des Rückgrats abrupt endet. Durch therapeutische Bewegungen in die nicht schmerzhafteste Richtung wird Ihr Kind im Falle akuter Rückenschmerzen schon bei der ersten Behandlung häufig eine Erleichterung verspüren.

Dieses schonende Verfahren ist eine komplementärmedizinische Behandlungsform, die ergänzend zu anderen schulmedizinischen Therapien eingesetzt und nicht in jedem Fall von der Krankenkasse übernommen wird. Die Chancen für eine Übernahme sind am größten, wenn der behandelnde Chiropraktiker ein Vertragsarzt der Kasse mit entsprechender Zusatzausbildung ist. Eine Nachfrage vor Aufnahme der Behandlung ist daher sinnvoll.

### *Fitnessstudio/ Rückenschule*

Natürlich kann ein langfristiges Muskeltraining auch in einem Fitnessstudio umgesetzt werden. Dieses sollte allerdings auf Rückenmuskulaturaufbau spezialisiert und die Geräte auf den noch wachsenden Körper einstellbar sein.

### *Korsett*

In bestimmten Fällen der radiologisch festgestellten Skoliose werden Korsetts als unterstützende Maßnahme empfohlen. Als Eltern müssen Sie sich aber darüber im Klaren sein, dass das Korsett bis zu  $\frac{3}{4}$  des Tages getragen werden muss, um langfristige Erfolge zu erzielen. Dies kann für Kinder und Jugendliche eine erhebliche Bewegungs- und Lebenseinschränkung darstellen. Das sogenannte Chêneau-Korsett wird deshalb häufig nur nach einer nicht erfolgten Verbesserung durch Krankengymnastik oder in gravierenden Fällen bestimmter Fehlstellungen eingesetzt. Der zuständige Orthopädie-Techniker wird auf der Grundlage der Diagnose einen Kostenvoranschlag erstellen, der bei der Krankenkasse zusammen mit der ärztlichen Verordnung zur Genehmigung eingereicht wird. Falls der Arzt die dringende medizinische Indikation hervor hebt, müssen die Krankenkassen die Kosten erstatten. Dies sollten Sie sich allerdings vor in Auftrag geben des Korsetts schriftlich bestätigen lassen.

### *Operation*

Im Falle von Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen kommt es extrem selten zu Operationen, da sich der gesamte Bewegungsapparat noch im Wachstum befindet. Konsequenz einer Operation etwa durch Lösung und Widerverschraubung von Wirbeln hat zudem eine Einsteifung der betroffenen Wirbel und damit eine lebenslange Einschränkung zur Folge.

### Fragen an eine Physiotherapeutin und einen Sportlehrer

#### Frage 1:

Bei welchen Anzeichen und Symptomen sollten Eltern Ihre Kinder beim Orthopäden auf Haltungstörungen untersuchen lassen?

- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schulter- oder Beckenschiefstand

#### Frage 2:

Beobachten Sie in Ihrer Praxis eine deutliche Zunahme an kindlichen Haltungsschäden?

- Ja

#### Frage 3:

Wo sehen Sie die Hauptursachen für Haltungsschwächen in jungen Jahren?

- Mangelnde Bewegung
- Fehlen von vielseitigen und spielerischen Bewegungserfahrungen in (Klettern, Schaukeln, Purzelbäume)
- Unterdrückung des natürlichen Bewegungsdrangs (Computerspiele, Fernsehen)
- Einseitige Bewegungsabläufe
- Minderbeanspruchung der Muskulatur durch körperliche Inaktivität

#### Frage 4:

Welche langfristigen Folgen können Fehlentwicklungen im Erwachsenenalter nach sich ziehen?

- Muskuläre Dysbalancen
- Irreversible Veränderungen des Bewegungs- und Stützapparates
- Chronische Rückenschmerzen
- Erkrankungen der Bandscheiben (z.B. Bandscheibenvorfall)

## 5. Kapitel

---

### Frage 5:

Was können Eltern tun, um diese Entwicklung aktiv aufzuhalten?

- Vielseitige Bewegungserfahrungen
- Erkundung der natürlichen Bewegungswelt
- Spielen in der Natur, auf Bäume klettern
- Anmeldung in Sportvereinen (Turnverein, Schwimmen, Leichtathletik)

### Frage 6:

Im Falle bereits eingetretener Fehlhaltung – was betrachten Sie als beste Behandlungsmethoden?

- „Aktiv bleiben“ als Grundsatz – „Wer rastet, der rostet!“
- Muskelaufbau um der fortschreitenden Fehlhaltung entgegenzuwirken
- Dehnung der verkürzten Muskulatur, die eine Fehlhaltung zusätzlich verstärken
- Manuelle Therapie

### Frage 7:

Wie können sich die klassische Schulmedizin und komplementäre Ansätze wie Osteopathie oder Chirotherapie ergänzen?

- Das Prinzip der Ganzheitlichkeit erfordert eine enge fachübergreifende Vernetzung (interdisziplinärer Erfahrungsaustausch) von klassischer Schulmedizin (Orthopädie, Neurochirurgie) und alternativen Therapiemethoden, um einen individuellen Behandlungsansatz zu entwickeln.

### Frage 8:

Wie lange sollte eine physiotherapeutische Maßnahme genutzt werden, um langfristig Erfolg zu zeigen?

- Das ist stark abhängig von der zugrunde liegenden Erkrankung, der allgemeinen Konstitution und vor allem der Bereitschaft (Compliance) des Patienten neben der professionellen Therapie auch selbstständig Bewegungsübungen in den Alltag zu integrieren.

## 5. Kapitel

---

### Frage 9:

Was halten Sie für die geeignetsten Sportarten gegen Haltungsprobleme?

- Grundsätzlich ist Muskelaufbau elementar zur Vorbeugung von Haltungsschäden
- Turnen ohne, mit und an Geräten (Gerätturnen)
- Kräftigungsübungen (Gymnastik, Grundübungen)
- Kräftigung der Rücken- bzw. Lendenwirbelmuskulatur
- Schwimmen

### Frage 10:

Was können Eltern und Schule gemeinsam tun, um im Unterricht Haltungsproblemen vorzubeugen?

- Bewegter Unterricht (z.B. Laufdiktat, Stationslernen)
- Ergonomisches Mobiliar (z.B. Pezziball)
- Unterricht im Stehen, im Liegen, auf dem Boden
- Schüler dürfen Sitzposition selbst wählen
- Tägliche Sportstunde
- Am Anfang und/ oder am Ende der jeder Unterrichtsstunde 2-3 Minuten Gymnastik

---

Quelle: Ehrenamtliche Fachredaktion von [gesundpedia.de](http://gesundpedia.de)

(Gesundpedia übernimmt keine Haftungen für den Inhalt des veröffentlichten Artikels, insbesondere im Hinblick auf Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit)

# Impressum

---

## *Sparmedo GmbH*

Dahlemer Weg 140

14167 Berlin

Deutschland

Telefon: 030 22435005

Fax: 030 23320772018

Email: [info\[at\]sparmedo.de](mailto:info@sparmedo.de)

Bildnachweis Deckblatt:

© Fotofreundin - Fotolia.com