

Presseinformation

Diagnose des Monats

Schulbeginn: Große Last für kleine Rücken?

Essen, Juli 2011. Jedes Jahr vor Beginn des neuen Schuljahres stehen Eltern von Erstklässlern vor den gleichen Fragen: Welches ist die richtige Schultasche für mein Kind? Worauf muss ich beim Kauf achten? Doch noch wichtiger als eine ergonomische Rückenfläche, geringes Eigengewicht und gepolsterte Trageriemen ist der richtige Umgang mit dem Gepäck im Alltag. Nur so lassen sich Muskelverspannungen, Haltungsschäden und langfristig sogar krankhafte, sehr schmerzhaft Veränderungen der Wirbelsäule vermeiden.

„Verantwortungsbewusste Eltern packen deshalb jeden Abend gemeinsam mit ihrem Sprössling den Ranzen und beschränken sich auf Hefte und Bücher, die am nächsten Tag wirklich benötigt werden,“ rät Dr. Frank John vom orthonet-NRW – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen. „Je leichter der Tornister, desto weniger belastet er die Wirbelsäule. Faustregel: Kinder sollten nie mehr als zehn Prozent ihres Körpergewichts auf dem Rücken tragen, da Knochen und Bindegewebe sich noch im Wachstum befinden und nicht die Stabilität einer Erwachsenen-Wirbelsäule haben.“ Spielzeug oder anderer überflüssiger Ballast bleibt daher am besten zu Hause. Sogar bei Brotdosen und Trinkflaschen lässt sich Gewicht einsparen. Besonderes Augenmerk gilt aber auch der Verteilung der Lasten. Alles Schwere gehört an die Rückenseite, leichtere Gegenstände in den vorderen Taschenbereich. Außerdem sollten Eltern darauf achten, dass der Nachwuchs seine Schultasche nicht nur über einer Schulter trägt und die Länge der Tragegurte regelmäßig überprüfen. Die Oberkante des Ranzens bildet bestenfalls mit der Schulterhöhe eine Linie. Wer im Alltag auf solche vermeintlichen Kleinigkeiten achtet und diese Verhaltensweisen immer wieder mit den Kleinen übt, kann vielen leidvollen Beschwerden im fortgeschrittenen Alter wirksam vorbeugen. Weitere Informationen unter www.orthonet-nrw.de

Pressekontakt

komm | public!

Romy Robst

Große Düwelstraße 28

30171 Hannover

robst@komm-public.de

fon: 0511-89 88 10 - 11

fax: 0511-89 88 10 - 10

Direktkontakt

orthonet-NRW eG

Kaiser-Wilhelm-Ring 50

50672 Köln

info@orthonet-nrw.de

fon: 0221-13 98 36-59

fax: 0221-13 98 36-65