

Last für kleine Rücken

Die richtige Schultasche für i-Männchen

■ 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 schmerzhafte Veränderungen der Wirbelsäule vermeiden, warnt das *orthonet-NRW*, ein Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden.

„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*. „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

Großer Ranzen: Kinder sollten nie mehr als zehn Prozent ihres Körpergewichts auf dem Rücken tragen.

FOTO: DPA

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.