

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Volle Rückendeckung für Ihr Kind

AGR gibt Tipps für einen gesunden Kinderrücken



Mit der Einschulung beginnt für Kinder sprichwörtlich der „Ernst des Lebens“. Spielzeugautos und Puppen werden gegen Federmappe und Heft getauscht. Die frisch gebackenen ABC-Schützen müssen sich an völlig neue Tagesabläufe gewöhnen und schulischen Herausforderungen stellen. Und auch ihr Körper wird ungewohnten Belastungen ausgesetzt. Das tägliche Tragen des Schulranzens – der bei Erstklässlern häufig noch größer ist als ihr Rücken – sowie das stundenlange Stillsitzen in der Schule und am heimischen Schreibtisch belasten den jungen Rücken. Da die Wachstums- und Entwicklungsprozesse noch nicht abgeschlossen sind, können Fehlbelastungen schnell schmerzhaft Folgen haben. Traurige Tatsache ist, dass Rückenbeschwerden im Kindes- und Jugendalter in den letzten Jahren drastisch zugenommen haben. Um den Rücken der Schüler zu entlasten und Rückenbeschwerden vorzubeugen, sollten Eltern darauf achten, dass sich ihre Kinder ausreichend bewegen. Außerdem sollten Eltern unbedingt Wert auf ergonomische Alltagsgegenstände legen. Bei der Suche nach solchen rückengerechten Produkten gibt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Tipps und Hilfestellungen. Das anerkannte Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ kennzeichnet Alltagsgegenstände, die von einer unabhängigen multidisziplinären medizinisch-therapeutischen Expertenkommission als besonders rückenfreundlich ausgewiesen wurden.

Schulranzen: So ist er keine schwere Last für den Rücken

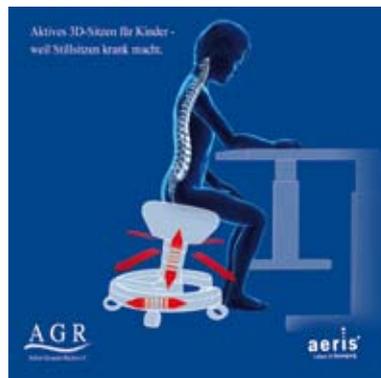
Wenn die Einschulung vorüber ist, beginnt für die ABC-Schützen der Alltag. Schulweg, Unterricht, Rückweg, Hausaufgaben – immer mit dabei ist der Schulranzen. Um das Risiko von Rückenschmerzen zu vermindern, sollte beim Kauf auf bestimmte Eigenschaften geachtet werden:

Die Tragegurte müssen gut gepolstert und mindestens vier Zentimeter breit sein. Außerdem sollten sie sich leicht verstellen lassen und nicht verrutschen. Die auf dem Rücken des Kindes anliegende Seite muss folgende Eigenschaften erfüllen: ergonomische Oberfläche, druckstabiles und rutschfestes Material sowie atmungsfreundliche Polsterung. Die Fächeraufteilung des Ranzens sollte so gestaltet sein, dass ein rückennahes Platzieren schwerer Gegenstände realisiert werden kann.

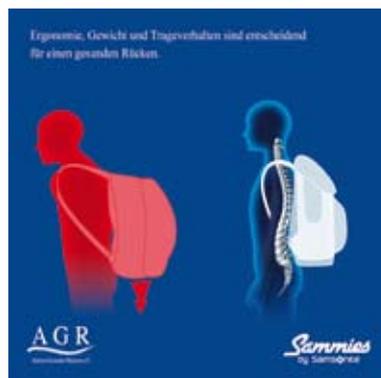
Faustregel: In den Schulranzen gehören nur die unbedingt erforderlichen Dinge. Ein vollgepackter Schulranzen sollte auf Dauer nicht mehr wiegen als fünfzehn Prozent des Gewichtes des Kindes. Einige Schulranzen der Marke „Sammies by Samsonite“ (www.sammies-schulranzen.de) tragen das



Der 3D-aktive Kinder-Drehstuhl swoppster fordert und fördert Bewegung beim Sitzen. Bild: aeris/AGR



So ist es richtig: Der Stuhl fördert Bewegung und der Tisch „wächst“ mit. Bild: Moizi/AGR



AGR-Gütesiegel, eine verlässliche Hilfe für Eltern, die ein optimales ergonomisches Produkt suchen.

Arbeitsplatz: Kippeln und hibbeln ausdrücklich erwünscht

Eine häufige Ursache für Rückenschmerzen bei Kindern sind unergonomische Sitzmöbel. Ein Schulkind sitzt im Durchschnitt neun Stunden täglich und das leider häufig noch im Charme der 80er Jahre: Unbequeme Stühle und starre Tische bedingen oft eine ungünstige Sitzhaltung. Bewegung ist kaum möglich. Dabei empfehlen Experten

heutzutage einen Arbeitsplatz sowohl für die Schule als auch für zu Hause, der ein aktiv-dynamisches Sitzen ermöglicht und damit den kindlichen Bewegungsdrang unterstützt. Hier die wichtigsten Anforderungen an einen rückenfreundlichen Kinderarbeitsplatz:

Der Stuhl sollte durch eine bewegliche Sitzfläche häufige Positionswechsel fördern und sich den unterschiedlichen Haltungen anpassen. Die Sitzhöhe ist optimal, wenn die Kniekehle im Stehen die Stuhlvorderkante berührt und im Sitzen beide Füße mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden stehen. Beim Kauf eines Schreibtisches sollten Sie auf eine verstellbare Tischplatte achten. Für eine ergonomische Kopfhaltung sollte sich die Platte um mindestens 16 Grad neigen. Die Tischhöhe ist perfekt eingestellt, wenn sich die Ellbogen bei aufrechter Sitzhaltung und herabhängenden Armen zwei bis drei Zentimeter unterhalb der Tischkante befinden. Tisch und Stuhl sollten eine Einheit bilden, d. h. sie sollten gut aufeinander abgestimmt sein. Wichtig ist auch, dass Tisch und Stuhl im Laufe der Jahre mit dem Kind „mitwachsen“. AGR-zertifizierte Tische und Stühle gibt es bei den Herstellern Moizi (www.moizi.de), VS (www.vs-moebel.de) und aeris (www.swoppster.de).





Autokindersitze: So fährt auch die Gesundheit mit

Bei langen Autofahrten schmerzt nicht nur bei Erwachsenen irgendwann das Kreuz, auch der Kinderrücken leidet. Viele der im Handel erhältlichen Sitze sind unbequem und statisch. Rückenschmerzen sind die häufige Folge. Deshalb gilt: Kindersitze müssen nicht nur alle Sicherheitsbedingungen erfüllen, sondern auch den ergonomischen Anforderungen des Nachwuchses gerecht werden.



Hier einige Beispiele wichtigster Eigenschaften eines ergonomischen Kindersitzes: Der Sitz muss stabil sein und sich auf die individuellen Bedürfnisse des Kindes einstellen lassen. Dazu gehören vor allem eine verstellbare Rücken-, Kopf- und Schulterstütze, eine Seitenführung im Beckenbereich, eine angemessene Bewegungsfreiheit sowie eine Sitzflächenverlängerung (ab Altersgruppe II). Lehne und Sitzfläche sollten so konstruiert sein, dass eine Luftzirkulation stattfinden kann. Das beugt unangenehmem Schwitzen vor. Mindestens für die Altersgruppe I sind Fangkörper ideal. Montage und Handling sollten für den Erwachsenen einfach und unkompliziert sein.

AGR-zertifizierte Kindersitze gibt es bei der Firma kiddy (www.kiddy.de).

Hüpfen, Springen, Balancieren – Hauptsache Bewegung

Während mit der Einschulung das Wissen immer weiter wächst, kommt die Bewegung oft zu kurz. Aber nicht nur im Unterricht und bei den Hausaufgaben steht „Stillsitzen“ auf der Tagesordnung. Auch ihre Freizeit verbringen Kinder immer öfter sitzend: vor dem Fernseher, dem Computer oder der Spielkonsole. Damit der Rücken nicht darunter leidet, sollte ein Ausgleich in Form von viel Bewegung geschaffen werden. Doch was tun, wenn man in einer Großstadt wohnt, wo Spielplätze Mangelware sind

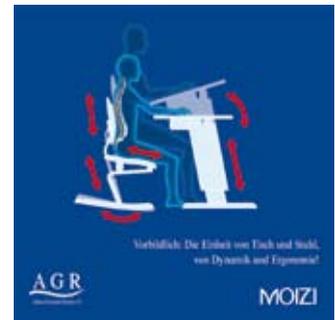
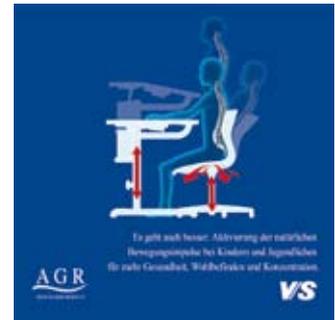


Bewegtes Sitzen ist nicht nur gesünder, sondern fördert auch die Konzentration. Bild: VS/AGR

oder der nächste Sportverein weit entfernt ist? Eine Lösung bieten Spiel-, Trainings- und Sitzgeräte, die dank verschiedener luftgefüllter Elemente auf kleinstem Raum – also auch in Wohnungen – für Bewegung und Abwechslung sorgen. Die Vorteile: Die Kinder können ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen, haben Spaß und tun noch etwas für ihre Gesundheit. Das Spielen, Balancieren, Hüpfen und Stehen auf diesen Geräten bringt Spaß, vergrößert das Bewegungsrepertoire und verbessert die Bewegungssicherheit. Bei der Firma Togu (www.togu.de) gibt es ein großes Sortiment von AGR-zertifizierten Sportgeräten mit luftgefüllten Elementen.



Bewegung ist das A und O. Bild: TOGU/AGR



KURZ UND BÜNDIG:

Mit der Einschulung beginnt für Kinder sprichwörtlich der „Ernst des Lebens“. Die frisch gebackenen ABC-Schützen müssen sich an neue Tagesabläufe gewöhnen und schulischen Herausforderungen stellen. Und auch ihr Körper, insbesondere der Rücken, wird ungewohnten Belastungen ausgesetzt. Das tägliche Tragen des Schulranzens sowie das stundenlange Stillsitzen am Schreibtisch belasten den jungen Rücken. Um den Rücken der Kinder zu entlasten, sollten Eltern Wert auf ergonomische Alltagsgegenstände legen. Als Ausgleich und zur Stärkung der Muskulatur sollten sich Schulkinder außerdem viel bewegen. Bei der Suche nach rückengerechten Produkten gibt die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) ratsuchenden Eltern Tipps und Hilfestellungen. Das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ kennzeichnet Alltagsgegenstände, die von einer unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertenkommission als besonders rückenfreundlich ausgewiesen wurden.

Weitere Tipps sowie eine Verlosung finden Sie unter www.agr-ev.de/schulanfang.

***** AGR-VERLOSUNG *****

Gewinnen Sie mit der AGR ein Stück Gesundheit! Bis 31. Juli 2011 verlost die Aktion Gesunder Rücken e. V. einige Produkte, die mit dem Gütesiegel ausgezeichnet sind: Einen Schulranzen „Sammies by Samsonite“, einen kiddy-Autokindersitz, einen Moizi-Stuhl, einen PantoMove von VS, einen swoppster von aeris sowie einen Jumper von TOGU.

Weitergehende Informationen zur Verlosung und viele Tipps für eine rückengerechte Einschulung finden Sie im Internet unter: www.agr-ev.de/schulanfang.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte ist auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de) erhältlich.



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

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Gesunder Kinderrücken
 Postfach 103
 D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
 Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
 Ansprechpartner: Detlef Detjen

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

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