

# Gesundheitsamt Frankfurt (Oder)

Kinder und Jugendgesundheitsdienst

Ärztinnen:

Erdenechimeg Tsulbuur

Dr. K.Priem-Börner



# Gesunder Rücken

- Rückenschmerzen : Volkskrankheit Nr.1
- 50% Kinder haben zur Einschulung Haltungsschwächen
- Jedes zweite Schulkind zwischen 7 und 14 Jahren besitzt schlechte Körperhaltung
- 1/5 der Grundschüler hat Rückenschmerzen
- Kinder tragen mehr als 15% des eigenen Körpergewichts



# Gesunder Rücken

- 98% zu wenig Bewegung und zu wenig Sport in der Freizeit
- 95% zu viel TV-Konsum & PC-Nutzung
- 91% Eltern tun zu wenig für die motorische Entwicklung ihrer Kinder
- 60% geringer oder unvorteilhafter Sportunterricht an den Schulen
- 53% falsche bzw. schlechte Ernährung der Kinder



# Gesunder Rücken

- von Säuglingsalter an
- guter Kinderwagen, Babybett -eine rückenfreundliche Kinderbettmatratze
- barfuß laufen-gutes Schuhwerk
- viel Bewegung, Sport & kein Übergewicht
- individuell angepasster Schulranzen
- entsprechende Sitzmöbel



# Bewegung

- Bringen Sie Ihr Kind in Bewegung!
- Aktivitäten in freier Natur
- Fahrrad statt Auto
- mindestens eine Stunde Bewegung
- Bewegungsspiele- Seilspringen, Fangen, Räuber & Gendarm, Hula-Hoop, Standhochsprung/ Hüpfen
- Körperhaltung /Kräftigung der Fußmuskulatur/
- Teilnahme an Vereinen, Wandern mit den Eltern



# Schulranzen



- Leergewicht bis maximal 1,5 Kg
- gefüllter Ranzen- maximal 10-12% des Körpergewichtes
- Gleichmäßige Verteilung im Ranzen (z.B. Bücher, Pausenverpflegung etc.)
- Zusammen mit dem Kind kaufen und anprobieren

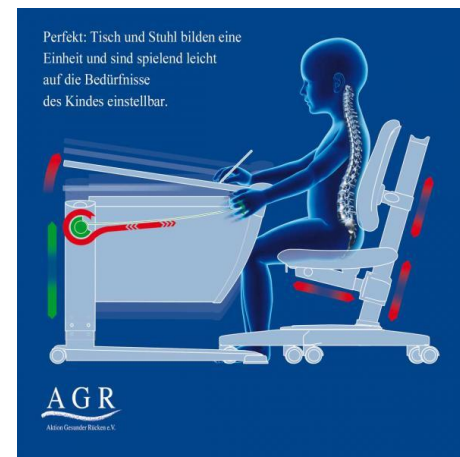




- Nichts wesentlich breiter als die Schultern des Kindes
- Gut gepolsterte, mind. 4 cm breit Tragegurte
- Aufliegen nur im Brustwirbelsäulenbereich
- Formstabiles, elastisches Gerüst
- Empfehlenswert für die Sicherheit:  
Signalfarben und Reflektoren



# Sitzmöbel



- höhenverstellbarer Tisch & Stuhl
- der ideale Schreibtischstuhl (bewegtes & sicheres Sitzen ermöglichen /dynamisches Sitzen)
- die Füße fest auf dem Boden, Hüfte und Knie dabei im 90-Grad-Winkel
- der ideale Schreibtisch: leicht schräge Arbeitsplatte



# Haltungstest

Das Kind auffordern sich im Stehen  
möglichst gerade aufzurichten und  
die im Ellenbogengelenk gestreckten  
Arme waagrecht nach vorn zu heben  
sowie 30 Sekunden in dieser Stellung  
zu verharren



# Zusammenfassend

- ab Säuglingsalter an
- viel Bewegung / Koordination / Körpergewicht
- richtiger Schulranzen
- optimaler Arbeitsplatz



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!



