

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE SEPTEMBER 2016

Ergonomie für Schulkinder

Schulranzen	2
Schreibtisch	3
Bewegung	5

Ergonomie für Schulkinder

Kinder haben vor ein paar Wochen die Schule wieder angefangen. Viele Eltern waren sicher sehr überrascht, als sie die Menge von Büchern und Hefen, die die Kinder jeden Tag in die Schule mitnehmen müssen, nach dem ersten Schultag sahen.

Auch die Haltung und der Rücken unserer Kinder muss unterstützt werden, damit Jahre später nicht zu Beschwerden kommt. Hier ein paar Tipps um einen gesunden Rücken zu fördern.



Jedes Kind wird eines Tages eingeschult und jedes Kind bringt Hausaufgaben nach Hause. Das heisst, dass sie Vieles mitschleppen müssen und dass sie auch in der Schule und zu Hause lange sitzen müssen.

Wenn sich Kinder aber am Schreibtisch nicht wohlfühlen, können sie sich nur schwer konzentrieren. Auch die Schultasche sollte mit grosser Aufmerksamkeit ausgewählt werden. Denn eine dauerhaft schlechte Haltung kann zu Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Wirbelsäulenschäden führen.

Schulranzen

Was ist besonders zu beachten?

Welche Eltern würden nicht am liebsten die Schultasche ihres Kindes selber zur Schule bringen, wenn sie ihr Kind morgens ansehen müssen, was es alles mitnehmen muss.

Unbegründet ist die Sorge von Eltern nicht, jedoch ist dies auch nicht die Lösung, sondern den Schulranzen richtig auszuwählen und zu packen. Ein Schulranzen ist nur so schwer wie sein Eigengewicht und sein Inhalt. **Nicht selten erreicht er jedoch ein Gewicht von sieben Kg.** Deshalb sollten Eltern ihre Kinder dazu erziehen, den Schulranzen richtig zu packen und unnötige Sachen zu Hause zu lassen:

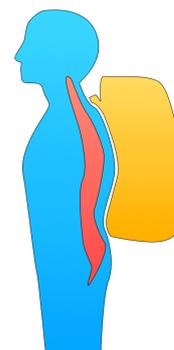
- Schulranzen jeden Tag mit dem Kind packen
- Überprüfen, welche Sachen am jeweiligen Tag benötigt werden
- Unnötiges bleibt zu Hause
- Schwere Trinkflaschen durch Leichtere ersetzen
- Mit der Lehrkraft klären, dass gewisse Unterrichtsmittel in der Schule bleiben können

Mit dieser Optimierung kann das Gewicht des Schulranzens spürbar verringert werden.

Die Grundvoraussetzung beim Kauf eines Schulranzens ist folglich, dass er optimal zum Kind. Er muss nicht unbedingt im neuesten Modetrend sein. Bereits bei Erstklässlern macht sich bemerkbar, wie unterschiedlich sich die Kinder bis zu diesem Alter entwickelt haben. Generell gilt allerdings: **Jeder Schulrucksack benötigt ein Rückenteil, welches ergonomisch geformt ist und der Wirbelsäule folgt.**

Weiterhin sollte die Rückenkonstruktion folgende Kriterien erfüllen:

- Ergonomische Konturierung
- Stabil
- Atmungsaktiv
- Rutschfest



Wer seine Schultasche **falsch** einstellt und trägt, der **schädigt seinen Rücken**.

In der Illustration rechts ist der Unterschied zwischen der korrekten und falschen Haltung zu sehen. Bei der falschen Haltung hängt der Schulranzen so niedrig, dass das Kind die auf diesen einwirkenden Hebelkräfte ausgleichen muss, indem es sich nach vorne beugt.

Materialien und Reflektoren für den Schulranzen

Das Material des Schulranzens sollte am Rückenteil unbedingt atmungsaktiv sein, damit es das Schwitzen des Kindes verhindert und somit einer eventuellen Erkältung vorbeugt. Der Rest des Materials sollte aus wasserabweisend und leicht zu reinigen sein.

Ein moderner Schulranzen verfügt bereits über Reflektoren, die **das Kind sichtbarer macht**. Das ist insbesondere im Herbst und Winter wichtig, wenn die Kleinen im Dunkeln und bei schlechtem Wetter unterwegs sind. Drei von vier Schulwegunfällen ereignen sich nämlich zwischen Oktober und März. Gerade in dieser Zeit ist es also wichtig, sicher unterwegs zu sein.



Schreibtisch

Regeln für ergonomisches Sitzen am Schreibtisch



So sieht die ergonomische Sitzposition am Schreibtisch aus.

Doch wieso kann man beim Kauf eines Schreibtischs eigentlich so viel falsch machen? Die Antwort ist einfach: Kaufen Sie einen zu großen oder zu kleinen Schreibtisch, sitzt Ihr Kind während der Haus-

aufgaben in einer unnatürlichen, angespannten Haltung. Das **wiederum kann schwerwiegende Folgen für die allgemeine Körperhaltung haben**, eventuell sogar zu akuten bis chronischen Schmerzen im Rücken und in den Gelenken führen und Muskelverspannungen hervorrufen.

Ob ein Schreibtisch die richtige Höhe für Ihr Kind hat, können Sie ganz einfach testen: Ihr Kind sollte gerade auf einem Stuhl sitzen, die Beine im rechten Winkel und die Füße fest auf dem Boden, die **Unterarme sollte es auf den Schreibtisch legen, sodass auch die Ellbogen einen rechten Winkel bilden**. Sind die Unterarme aufgrund eines zu hohen Tisches zu weit nach oben gebeugt und bilden

dadurch einen kleineren Winkel zum Oberarm, kann dies schon nach kurzer Zeit Verspannungen im Nacken und Rückenbereich hervorrufen. An einem zu tiefen Tisch entsteht ein zu grosser Winkel zwischen Unter- und Oberarm (die Unterarme zeigen nach unten) und es kann ebenfalls zu Rückenschmerzen kommen, da die Kinder ständig geneigt sind den Oberkörper weiter nach vorne zu beugen, um die Tischplatte besser zu erreichen.

Beim Schreibtisch-Kauf können Sie sich an folgenden Massen orientieren: Kinder ab einer Grösse von 105 cm sollten an einem Schreibtisch von 46 cm Höhe sitzen, 120 cm grosse Kinder an einem 52 cm hohem und Kinder ab 135 cm an einem 58 cm hohem Tisch. Diese Masse sind lediglich Orientierungspunkte, die optimale Sitzposition sollten Sie jedoch trotzdem anhand der korrekten Sitzhaltung überprüfen.

Höhenverstellbare Schreibtische wachsen mit Ihren Kindern mit



Höhen- und Neigungsverstellbare Schreibtische sorgen für gesunden Sitzkomfort

Um in jedem Alter, in jeder Klasse und in jeder Situation den passenden Schreibtisch parat zu haben und nicht mit jedem Wachstumsschub Ihrer Kleinen einen Neuen kaufen zu müssen, sollten Sie über den Kauf **eines höhenverstellbaren Schreibtischs** nachdenken. Diese Tische verfügen meist nicht nur über die mit dem Kind wachsende Höhenverstellung, sondern der Winkel der Tischplatte kann ebenfalls variiert und die Platte geneigt werden.

Solch eine Einstellung ist besonders angenehm für Leseübungen, denn so muss Ihr Kind den Kopf nicht nach unten auf das Buch richten, sondern das Buch steht senkrecht, die Kinder können ihren Blick nach Vorne richten und werden vor unangenehmen Nackenschmerzen verschont. **Der ideale Winkel einer Tischplatte sollte mindestens 16 Grad betragen**, erst dann bietet die Neigung der Platte wirklich Entlastung für den Kindernacken. Höhenverstellbare Schreibtische gibt es heutzutage in vielen Varianten, ob aus massivem Kiefernholz oder aus leichtem Metallgestell – letztlich entscheiden Ihr persönlicher Geschmack und die sonstige Kinderzimmereinrichtung, welches Material Sie wählen.

Bewegung

Bewegung hat noch nie geschadet - auch Kindern nicht

Abseits der genannten Informationen, die sich rund um den Schulranzen und den Schreibtisch drehen, gibt es noch einige Bereiche, die dieses Thema indirekt beeinflussen.

Eltern sollten den Alltag ihres Kindes kritisch begutachten. Die heranwachsende Generation ist nicht mit der vorigen zu vergleichen, die ihre Kindheit grösstenteils im Freien verbrachte und die man zwingen musste, nach Hause zu kommen. Heute sieht es häufig genau andersherum aus: Der Nachwuchs verbringt zu viel Zeit in Innenräumen, anstatt sich in der Natur aufzuhalten.

Die **Zombie-Generation**, wie einige Menschen sie bezeichnen, beschreibt junge Menschen, deren Blick ständig nach unten gerichtet ist. Nicht etwa, weil sie schüchtern sind, sondern weil **ihr Blick auf das Display ihres Smartphones gerichtet ist**. Darauf spielen sowie kommunizieren sie und verschwenden die eine oder andere Schulpause. Das Problem: Der heutige Nachwuchs bewegt sich zu selten: Statt in

der Schulpause herumzuturnen, verweilen viele Kinder lieber - mit dem Blick auf das Display fixiert - in der Ecke. Massgebend zu diesem negativen Trend beitragend sind natürlich die Eltern, die ihnen das Gerät in die Hand geben, ohne ihnen klarzumachen, welche Probleme es mit sich bringt, wenn man alle anderen wichtigen Dinge des Lebens vernachlässigt.

Der Bewegungsmangel der heutigen Generation wird aber auch durch folgende Dinge ausgelöst:

- Schulweg wird per Auto oder Bus zurückgelegt
- Stundenlanges Sitzen ist gang und gäbe
- Freizeit wird in Innenräumen verbracht

Bewegungsmangel bringt viele gesundheitliche Beeinträchtigungen mit sich, die sich wiederum auf das Tragen eines Schulranzens auswirken. So schwächt die Rückenmuskulatur, sodass es zu einer falschen Körperhaltung kommen kann, die den Rücken dauerhaft schädigt.



Nächste Ausgabe:
Oktober 2016

Thema: Schwindel



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Standort Aarau
Bahnhofstrasse 86, 5000 Aarau

Roseline Bestler

Tel. 032 510 88 34
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Standort Baden
Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

Ivana Silvestri

Tel. 056 511 05 75
Mail: i.silvestri@bestler-practice.ch



*Roseline Bestler,
Gründerin von Bestler Practice*



*Ivana Silvestri,
Selbständige Therapeutin bei Bestler Practice in Baden*