

Viele Orthopäden berichten alarmierend über die Zunahme kindlicher Rückenbeschwerden als direkte Folge unzureichender körperlicher Betätigung.

Zu schwache Rumpfmuskeln können die Wirbelsäule nicht ausreichend aufrichten und stabilisieren, so dass schmerzhafte Haltungsschwächen und -störungen auftreten. Der Berufsverband der Orthopäden e.V. (**BVOU**) hat deshalb das Präventionsprogramm „**Haltung zeigen**“ für Schulkinder ins Leben gerufen:

@ <https://www.aktion-orthofit.de/aktion/aktion-rueckenfit>
oder [Kurzlink www.kosel-medizin.net](http://www.kosel-medizin.net): III.38.

Auf dieser für Eltern, Lehrer, Übungsleiter und Trainer sehr empfehlenswerten Seite wird auf Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung hingewiesen. Auf **Karteikarten** gibt es eine umfangreiche Sammlung kindgerechter Übungen:

@ https://d2xtq7sglscio9.cloudfront.net/wp-content/uploads/2016/02/rueckenfit_karteikarten.pdf oder [Kurzlink www.kosel-medizin.net](http://www.kosel-medizin.net): III.39.

Seit 2010 gibt es eine weitere Präventionsaktion des orthopädischen Berufsverbandes. Unter dem Motto „**Zeigt her eure Füße**“ besuchen Orthopäden jährlich im November bundesweit eine Woche lang Kinder in Kitas, Grundschulen und Sportvereinen, um sie mit spielerischen Übungen besser auf ihre Füße zu stellen:

@ <https://www.aktion-orthofit.de/aktionswoche>
oder [Kurzlink www.kosel-medizin.net](http://www.kosel-medizin.net): III.40.

Schulkinder benötigen eine Schultasche für Bücher und Unterrichtsmaterialien. Der Schulranzen von früher hat ausgedient. Die Schultasche von heute muss trendy und zeitgemäß sein. Aus orthopädischer Sicht muss sie aber vor allem funktionell und ergonomisch so gestaltet sein, dass sie dem wachsenden Kind und Jugendlichen keinen Schaden am Haltungs- und Bewegungsapparat zufügt. Schulbücher sind schwer und Wirbelsäule sowie

Muskeln sind besonders in der Entwicklungs- und Wachstumsphase anfällig für ernsthafte orthopädische Probleme. Diese können mit einem guten **Schulrucksack** minimiert werden.

Checkliste für einen orthopädisch empfehlenswerten Schulrucksack für Kinder und Jugendliche:

- Größe ermöglicht den aufrechten Transport eines breiten DIN A4-Ordners
- 2 stufenlos verstellbare, breite und gepolsterte Schultergurte mit Verbindungs-Brustgurt
- stufenlos verstellbarer, breiter und gepolsterter Beckengurt
- Luftzirkulation zwischen Rucksack und Rücken ist zu gewährleisten, um Schwitzen zu vermeiden
- mindestens 3 unterschiedlich große Unterteilungen, so dass die schwersten Materialien wie Bücher, Atlanten oder DIN A4-Ordner nah am Rücken platziert werden können
- Sicherung der Fächer mit Lasche und Klettverschluss, damit die Materialien fixiert sind (besonders beim Laufen)
- kleinere Reißverschluss-Innen- und -Außenfächer für Schreibutensilien und persönlichen Bedarf wie Schlüssel etc.
- Außenfach für Trinkflasche
- am Rucksack befestigtes und eingerolltes Regenschutzcape
- fluoreszierendes und reflektierendes Material an der Rückfläche und an beiden Seitenflächen
- starker und innen gepolsterter Boden, der standsicher, außen wasserdicht und 5 cm über alle Seiten hochgezogen ist