Kinder-Rücken brauchen Bewegung

Immer mehr Kinder leiden unter **RÜCKENSCHMERZEN**. Stundenlanges Sitzen und mangelnde Bewegung gelten als häufigste Ursachen. Wie Eltern ihren Nachwuchs frühzeitig mobilisieren und somit späteren orthopädischen Problemen vorbeugen können, erläutert Kinderorthopäde Dr. Dirk Hömig.

Dr. Dirk Hömig, Kinderorthopäde und Unfallchirurg der Gelenk-Klinik Gundelfingen

Gelenk-Klinik Gundelfingen (1)

Herr Dr. Hömig, sind Rücken-Beschwerden nicht eher ein Problem älterer Menschen?

Dr. Dirk Hömig: Nein, leider nicht. Circa ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen hat heute Rückenschmerzen, wie unter anderem eine Studie des Robert Koch-Instituts in Berlin belegt. Meist beginnen die Beschwerden schon in der Grundschule.

Wie kommt es dazu?

Sind die Kinder in den ersten Lebensjahren noch viel herumgetobt, gesprungen, gehüpft und geklettert, so lernen sie nun still zu sitzen – vormittags im Klassenzimmer ebenso wie nachmittags bei den Hausaufgaben oder anschließend vor dem PC und Fernseher. Durchschnittlich verbringen Kinder und Jugendliche heute täglich neun Stunden sitzend.

Und das führt bereits im Kindesalter zu Rücken-Problemen?

Ja, denn Bewegung ist ganz wichtig für den Muskelaufbau. Bewegungsmangel sowie einseitige Belastung durch stundenlanges Sitzen lassen die Rückenmuskulatur regelrecht verkümmern. Aber auch zunehmende Fettleibigkeit und ungeeignete Schulranzen fördern Haltungsschäden wie den Rund- oder Hohlrücken. Ist die Rückenmuskulatur zu schwach, kann sie die Wirbelsäule nicht mehr ausreichend stabilisieren und den Oberkörper nicht in einer aufrechten Position halten. Rückenschmerzen sind da vielfach vorprogrammiert.

Was können Eltern vorbeugend tun?

Empfehlenswert sind Bewegungsspiele, welche die Entwicklung der Wirbelsäule unterstützen. Tipps dazu bieten beispielsweise die Krankenkassen. Lassen das Wetter oder die Stadtlage der Wohnung kein Spielen im Freien zu, so kann auch zuhause einiges getan werden, um dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden bzw. diesen zu fördern.

Haben Sie dazu ein paar konkrete Beispiele?

Gymnastikbälle, Matratzen und Kuschelecken beispielsweise fördern dynamisches Entspannen statt starrer Sitzpositionen. Basteln und Spielen sind meist auch stehend an einem höheren Tisch möglich. Und eine Reckstange zwischen dem Türrahmen motiviert zum Turnen oder Hangeln. Zudem ist es natürlich wichtig, dem Kind mit gutem Beispiel voranzugehen, das heißt ein Vorbild zu sein.

Und das bringt wirklich etwas?

Ja, bewegen sich die Eltern selbst viel, joggen und schwimmen sie gerne oder fahren sie häufig Fahrrad, so motiviert das nachweislich auch den Nachwuchs. Und gemeinsam macht Sport ja bekanntlich noch mehr Spaß. Es muss ja nicht immer Fußball sein, auch Tischtennis kann generationsübergreifend Begeisterung auslösen. Darüber hinaus sind auch schon kleine Schritte im Alltag oft sehr hilfreich im Kampf gegen die Bewegungsarmut.

Wie sehen diese kleinen Schritte aus?

Eltern sollten beispielsweise darauf achten, dass Kinder nicht stundenlang durchgehend an den Hausaufgaben sitzen, sondern etwa alle 60 Minuten eine kleine Bewegungspause einlegen. Und statt mit dem Auto den Nachwuchs zur Kindertagesstätte oder Grundschule zu fahren, könnten Eltern und Kinder gemeinsam das Fahrrad nehmen. Förderlich ist auch der Familienausflug am Wochenende, bei dem Kanufahrten, Wanderungen oder Joggen Bewegung ins Leben bringen.

Wieviel Bewegung sollte es täglich sein?

Kinder und Jugendliche sollten mindestens eine Stunde am Tag körperlich aktiv sein, rät die Weltgesundheitsorganisation. Doch diese Vorgabe erreicht nur knapp jedes zweite Kind zwischen drei und sechs Jahren. Bei den 14- bis 17-Jährigen sind es sogar nur noch 7,5 Prozent der Mädchen und 16 Prozent der Jungen, wie die erwähnte Studie des Robert Koch-Instituts ergab.

Was tun, wenn das Kind bereits über Rückenschmerzen klagt?

Wie gesagt, ist vielfach Bewegungsarmut der Auslöser. Dennoch muss eine fachärztliche Untersuchung möglichen anderen Ursachen auf den Grund gehen. Klagen Kinder des Öfteren über Rückenschmerzen, so sollten Eltern beobachten, wann, wie häufig und bei welchen Gelegenheiten die Beschwerden auftreten. Nehmen diese zu oder werden die Schmerzen intensiver, so muss die Ursache umgehend orthopädisch geklärt werden.

Welche Ursachen kommen hier infrage?

In manchen Fällen steckt hinter den Rückenbeschwerden eine Skoliose, also eine seitliche Wirbelsäulenverbiegung. Oder der Arzt diagnostiziert beispielsweise Morbus Scheuermann, eine ungleichmäßige Wachstumsstörung der Wirbelkörper, die zu einem Rundrücken führt. In diesen Fällen helfen oft bereits Sport und Physiotherapie zur Kräftigung der Rücken-Bauchmuskulatur, manchmal auch ein Korsett zur Wirbelsäulenstützung im Wachstumsalter. In ganz seltenen Fällen liegt eine entzündliche oder tumoröse Veränderung vor oder es zeigt sich ein Wirbelgleiten.

■ Interview: Andreas Brenneke

Bewegung, die Spaß macht: Mindestens eine Stunde am Tag sollten Kinder und Jugendliche körperlich aktiv sein, rät die Weltgesundheitsorganisation.