

# Dem Kinderrücken zuliebe

**Schulsäcke** Tausende neuer ABC-Schützen wählen dieser Tage ihre Schulranzen aus. Diese dürfen aber nicht nur trendig und cool sein. Es gibt wichtige Kriterien, auf die Eltern beim Kauf achten sollten.

Die meisten Kinder haben schon Monate vor ihrem ersten Schultag eine genaue Vorstellung davon, wie ihr Schulsack auszusehen hat. Die Auswahl im Handel ist dementsprechend gross und auf die aktuellen Kindertrends abgestimmt. Im Frühling blicken einem in Warenhäusern und Fachgeschäften jedes Jahr wieder Schulsäcke oder Theks mit den angesagtesten Trickfilmfiguren, mysteriösesten Fabelwesen und hippsten Farbkombinationen entgegen. Da den Durchblick zu behalten, ist für Eltern zuweilen schwierig. Schliesslich wollen sie für ihr Kind nicht bloss den schönsten Schulsack auswählen, sondern auch ein Modell, das den Kinderrücken auf lange Sicht schont.

## **Sack gehört an Rücken**

Die Bieler Chiropraktorin, Fiona Scherrer Rafter, sagt, dass es durchaus möglich ist, die Wünsche der Kinder mit jenen der Eltern zu vereinbaren. „Wer sich etwas Zeit nimmt und im Fachgeschäft beraten lässt, findet qualitativ hochstehende Modelle, die gleichzeitig gut aussehen.“ Auf ein paar wichtige Kriterien sollten Eltern allerdings achten. „Die Tragriemen müssen weich gepolstert, rutschfest und breit genug sein“, betont die Chiropraktorin. Unerlässlich sei in ihren Augen ein Lenden- oder Brustgurt, der den Schulsack fixiert und so dazu beiträgt, dass das Gewicht von Schulbüchern & Co. gleichmässig auf den Rücken verteilt wird. „Wenn das Lieblingsmodell des Kindes keinen solchen Gurt hat, kann man ihn auch selber annähen“, rät Dr. Scherrer Rafter. Zudem müsse der Ranzen in gefülltem Zustand satt am Rücken sitzen und dürfe nicht nach unten oder nach hinten hängen, wie dies zuweilen bei kleinen Erstklässlern zu beobachten ist. Der Schwerpunkt sollte sich nahe am oberen Rückenende befinden, und die Rückenlänge des Schulsacks müsse vom Nackenansatz bis hinab zum Hüftknochen reichen. „Es gibt Modelle, an denen man die Rückenlänge verstellen kann. Das wäre natürlich ideal“, so die Fachfrau. Dies vor allem, weil ein guter Schulrucksack nicht gerade billig ist und das Kind ein paar Jahre lang begleiten wird. „Auf jeden Fall wäre es gut, wenn die Eltern ihre Heranwachsenden davon überzeugen könnten, den Sack wirklich immer am Rücken zu tragen und nicht über eine Schulter hängend. Das symmetrische Tragen von Lasten ist für die Gesundheit des Rückens sehr wichtig.“

## **Keine Wunderwaffe**

Traditionelle, leichte Sportrucksäcke seien für den Transport des Schulmaterials prinzipiell nicht geeignet. „Dennoch sollten Eltern aufpassen, dass der Sack alleine nicht schon übermässig viel Gewicht auf die Waage bringt. Es gilt die Regel, dass ein voller Schulranzen nicht mehr als 10 bis 12 Prozent des Körpergewichts des Kindes wiegen sollte.“ Bei Unterstufenschülern ist dies selten ein Problem, weil diese meist nicht viel mehr als ein paar Hefte und ein paar Blätter nachhause und wieder zur Schule tragen. In der Oberstufe kann sich das Transportvolumen indes rasch vervielfachen. In diesem Fall kann ein so genannter Schulranzen-Trolley mit Rädern

eine mögliche Alternative sein. Wer mit dem Gedanken spielt, einen solchen anzuschaffen, sollte die Vor- und Nachteile vorab allerdings gut abwägen. Trolleys lassen sich beispielsweise auf Pflastersteinen oder auf Feldwegen schlecht ziehen und neigen dazu, schnell kaputt zu gehen. Auch bei Regen oder Schnee ist ein Schulsack zum Ziehen bei weiten Schulwegen unpraktisch. Ein schwerer Trolley kann zudem dazu führen, dass sich das Kind beim Ziehen ständig verdreht und ebenfalls Rückenschmerzen bekommt. Eine Wunderwaffe ist ein Ziehschulsack also ganz sicher nicht. Fiona Scherrer Rafter sagt: „Wenn Eltern das Gefühl haben, dass ihr Kind zu viel Material mit sich herumträgt, dann wäre es ratsam, mit den Lehrpersonen Kontakt aufzunehmen oder das Thema im Rahmen eines Elternabends anzusprechen.“

### **Ursachen suchen und beheben**

Denn, falsches Tragen von Lasten und regelmässige Überbelastung können gerade bei Kindern und Teenagern Haltungsschäden und chronische Schmerzen verursachen. „Studien besagen, dass in der Schweiz rund 40 Prozent der Kinder bereits Haltungsschäden haben“, weiss die Spezialistin. „Das Problem ist also weit verbreitet und sollte ernst genommen werden – zumal, da sich die Beschwerden bis ins Erwachsenenalter hineinziehen und unter Umständen verschlimmern können.“ Auch Rückenschmerzen und Nackenstarre, Kopfweh, Verspannungen sowie eine verminderte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule sind bei Kindern häufig Folgen von Fehl- und Überbelastung. Bei den ersten Anzeichen derartiger Beschwerden sollten die Eltern mit ihren Kindern eine Fachperson aufsuchen. Erste Anlaufstellen wären etwa der betreuende Kinderarzt, ein Chiropraktor oder eine Chiropraktorin. „Es ist nicht normal, wenn Kinder ständig unter Rücken- oder Kopfweh leiden. Die regelmässige Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten kann die Ursache nicht beheben. Betroffene Familien sollten unbedingt dem Ursprung der Beschwerden auf den Grund gehen“, betont Dr. Scherrer Rafter.

Sabine Vontobel

### **Kästchen**

## **Bewegung tut gut**

- Dafür sorgen, dass sich Kinder und Teenager als **Ausgleich zur Schule** in ihrer Freizeit genügend bewegen. Das fördert die Entwicklung von Muskeln und Knochen, schult die Koordination und stärkt den gesamten **Bewegungsapparat**.
- Darauf achten, dass die Kinder nur das Schulmaterial transportieren, das sie **für die Hausaufgaben** brauchen. Die übrigen Hefte, schwere Bücher und Ordner sollten in der Schule deponiert werden.
- Regelmässig gemeinsam den **Inhalt des Ranzens** überprüfen und erklären, welche Folgen ein zu schwerer Schulsack haben kann.
- Schwere Inhalte am besten in den **körpernahen Fächern** verstauen.
- Ein rückengerecht konstruierter, richtig getragener und angemessen schwerer Schulthek ist nicht schädlich, sondern kann das **Muskel- und Knochenwachstum** positiv unterstützen.