

Immer mehr Kinder haben Haltungsschäden und leiden deswegen an Rücken- und Kopfschmerzen. Oft sind Bewegungsmangel und Fehlhaltungen der Grund. Chiropraktik lässt sich gezielt gegen die Beschwerden einsetzen.



Kinder müssen sich bewegen

Frau Dr. Beatrice Zaugg, am internationalen Wirbelsäulentag der Weltgesundheitsorganisation haben die Schweizer Chiropraktoren kostenlose Rückenuntersuchungen für Kinder angeboten. Weshalb?

Weil uns die Kinderrücken Sorge bereiten: Fast die Hälfte der Schweizer Kinder und Jugendlichen leidet an Haltungsschwächen und Fehlhaltungen. Das führt in vielen Fällen zu Beschwerden und Schmerzen im Erwachsenenleben. Besonders alarmierend ist, dass schon viele Kinder Schmerzmittel einnehmen, weil sie Rückenweh haben.

Welches sind die Gründe für diese Haltungsschwächen und Fehlhaltungen?

Bewegungsmangel und Fehlhaltungen sind die häufigsten Ursachen. Lassen Sie einen typischen Tagesablauf eines Kindes vorüberziehen: Viele bewegen sich kaum und sitzen oder liegen in ungünstigen Positionen – in ihrer Unterrichtszeit in der Schulbank und in ihrer Freizeit vor dem Computer, dem Fernseher oder der Playstation. Das

geht auf Kosten des Spielens an der frischen Luft. Man darf auf keinen Fall vergessen, dass das Kind für seine gesunde Entwicklung Bewegung braucht – übrigens nicht nur für die Entwicklung seines Körpers, sondern auch seiner psychischen und emotionalen Fähigkeiten.

Erklären Sie uns bitte den Zusammenhang zwischen Bewegungsarmut auf der einen und Haltungsschwäche und Fehlhaltungen auf der anderen Seite.

Ein Körper verkümmert, wenn er nicht bewegt wird; er wird schwach.

Wer schwache Muskeln hat, kann sich nicht mehr in der optimalen Position halten; er fällt in eine ungünstige Körperhaltung, die den ganzen Bewegungsapparat überlastet und fehlbelastet. So kann Bewegungsarmut über eine falsche Sitz- und Körperhaltung zu dauerhaften Haltungsschäden führen.

Wie äussert sich das bei Kindern am häufigsten?

Am meisten diagnostizieren wir bei Kindern generelle Rückenschmerzen, wirbelsäulenbedingte Spannungskopfschmerzen, ungenügende Bewegungs-

Kinderrücken geben Grund zur Sorge

Aktion der Schweizer Chiropraktoren zum Internationalen Tag der Wirbelsäule der WHO

Weil die Wirbelsäule immer häufiger Ursache vieler Beschwerden ist, verlangt die Weltgesundheitsorganisation WHO nach mehr Aufmerksamkeit: Sie hat den «Internationalen Tag der Wirbelsäule» ausgerufen. Die Schweizer Chiropraktoren unterstützen die WHO-Ziele und haben Ende Oktober kostenlose Wirbelsäulen-Untersuchungen für schulpflichtige Kinder angeboten. Der Anlass war ein grosser Erfolg: Die Praxen, die sich an der Aktion beteiligt haben, sind ausgebucht gewesen, und viele Eltern haben wertvolle Anregungen erhalten, wie sie die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule ihrer Kinder fördern können.



koordination und Nackenstarre. Es gibt aber auch immer wieder bislang unentdeckte Fälle von Skoliose, Wachstumsstörungen und Scheuermann, um nur einige Beispiele zu nennen.

Warum sind eine chiropraktische Untersuchung und allenfalls Behandlung bei Kindern sinnvoll?

Bei Kindern kann noch viel korrigiert und in die richtigen Bahnen gelenkt werden. Chiropraktik befasst sich als wissenschaftlich anerkannte, sichere, wirksame und schonende Methode mit reversiblen, also behebbaren Funktionsstörungen und Schmerzen des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule. Um solche Beschwerden geht es in diesen Fällen meistens.

Gibt es Altersgrenzen für die Behandlung?

Chiropraktoren behandeln alle, von Säuglingen bis zu Betagten. Leiden Kinder an Haltungsschwächen und Fehlhaltungen, ist es für die erfolgreiche Behandlung wichtig, dass der Chiropraktor die Beschwerden früh erkennt – und dazu müssen die Eltern

rasch handeln: Sie sollten nicht lange zuwarten, wenn ihnen an der Haltung und am Bewegen ihres Kindes etwas auffällt.

Sollten Eltern zum Beispiel vom Kinderarzt abklären lassen, ob eine andere schwerwiegende Erkrankung vorliegt, bevor sie mit ihrem Kind den Chiropraktor konsultieren?

Zum einen pflegen wir eine enge und gute Zusammenarbeit mit Kinder-, Allgemein- und Spezialärzten sowie Spitälern, zum anderen haben Chiropraktoren alle diagnostischen Kompetenzen, um zu beurteilen, ob die Behandlung in ihr Zuständigkeitsgebiet fällt. Chiropraktoren als selbstständige Medizinalpersonen sind mit ihrer Ausbildung befugt, nach eigener Diagnose und auf eigene Verantwortung Patienten zu behandeln. Selbstverständlich steht vor jeder allfälligen Behandlung eine sorgfältige Untersuchung mit klinischen und falls nötig radiologischen Methoden.

Was können die Kinder, die Eltern, aber auch die Schule zur Prävention beitragen?

Wir sollten den Kindern die Schwerarbeit Stillsitzen erleichtern – mit guten Pulten und Stühlen. Und wir müssen Kinder anleiten, richtig und nicht zu lange zu sitzen, und sie korrigieren. Zudem sollten Eltern die sportliche Entwicklung ihrer Kinder fördern – natürlich ohne falschen Ehrgeiz – und stets bedenken, dass sie auch in Bewegung und Haltung Vorbilder ihrer Kinder sind. Wenn Kinder über Schmerzen, etwa in der Schulbank, klagen, müssen Eltern unverzüglich aktiv werden und unter anderem abklären lassen, ob das Schulmobiliar zweckmässig ist.

Welches Ziel hat der Chiropraktor bei der Untersuchung und Behandlung von Kindern?

Ziel sind die dauerhaft korrekte Haltung und die Schmerzfreiheit. Dazu beheben wir Blockierungen von Wirbelgelenken und Muskelverspannungen und vermitteln praktische Anweisungen für eine bessere, entspanntere Haltung. ■



Dr. Beatrice Zaugg ist Chiropraktorin in Biel.