

Medienmitteilung

Schulsäcke - Schweizer Chiropraktoren empfehlen Angemessenes Gewicht und korrektes Tragen für gesunde Rücken

Bern, 5. September 2016 – In diesen Wochen starten Tausende von Schülerinnen und Schüler ihren Schulalltag. Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren untersuchen seit vielen Jahren gezielt Kinderrücken und geben Empfehlungen ab. Das Schulgepäck soll zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts nicht überschreiten und korrekt getragen werden.

Wer zur Schule geht, lernt auch im Zeitalter elektronischer Kommunikationsmittel vorwiegend mit Büchern. Schulsäcke werden kiloweise bepackt und geschleppt. Viele Eltern machen sich Sorgen um die Rückengesundheit ihrer Sprösslinge. "Schulsäcke und die zahlreichen Bücher verteufeln bringt nichts", sagt Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor mit eigener Praxis in Zürich. Es geht lediglich darum, einfache Regeln zu beachten, damit das Kind seinen gesunden Rücken erhalten kann. "Das Schulgepäck sollte nicht mehr als zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts wiegen", erklärt Vogelsang. Zu schwere Schulsäcke können Rückenschmerzen auslösen, Knochen, Sehnen und Bänder belasten sowie die Bandscheiben schädigen. "Der Schulsack soll möglichst dicht am Rücken getragen werden, die Trageriemen sollen nicht einschneiden". Der Umgang mit dem Schulsack in anderen Situationen hat einen ebenso grossen Einfluss auf die Rückengesundheit: "Am meisten Probleme entstehen, wenn ein schwerer Schulsack immer unkontrolliert an- oder ausgezogen, einseitig getragen oder herumgeschwungen wird", erklärt Vogelsang.

Kostenlose Untersuchung von Kinderrücken am Rückentag

ChiroSuisse rief vor mehr als zehn Jahren den jährlichen Rückentag ins Leben. Chiropraktoren untersuchen kostenlos Kinderrücken. Die Untersuchungen wurden teilweise wissenschaftlich ausgewertet. Sie zeigen, dass bereits 85 Prozent der Kinder zwischen elf und 16 Jahren Rückenbeschwerden haben oder Probleme mit der Wirbelsäule aufweisen. Vogelsang dazu: "Um langfristig Fehlhaltungen und Schäden an der Wirbelsäule zu vermeiden, ist es wichtig, Kinder und Jugendliche frühzeitig auf ihren eigenen Rücken zu sensibilisieren und ihnen das korrekte Verhalten aufzuzeigen". Chiropraktorinnen und Chiropraktoren erkennen Fehlhaltungen und geben gezielt Tipps für einen gesunden Rücken.

Am Rückentag untersuchen die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren kostenlos die Rücken von Kindern und Jugendlichen. Er findet am Samstag, 12. November, statt.

Praktische Tipps für Schüler und Eltern

- Nicht benötigte Bücher zu Hause oder wenn möglich in der Schule lassen und nur das Nötigste transportieren
- Beim Kauf des Schulsacks auf verstellbare Träger achten

- Die Schultergurte sollten gut gepolstert, mind. 4 cm breit, rutsicher und verstellbar sein
- Leichtes, jedoch stabiles Material wählen
- Das Gewicht des bepackten Schulsack auf 10-12 Prozent des Körpergewichts des Kindes beschränken
- Schwere Gegenstände dicht am Rücken packen
- Die Tragehöhe auf die individuelle Körpergrösse anpassen und den Schulsack dicht am Rücken tragen
- Brust- und Beckengurt stabilisieren und verteilen das Gewicht optimal
- Den Schulsack nicht nur auf einer Schulter tragen oder herumschwingen

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auf oft unterschätzte Belastungen des Bewegungsapparates aufmerksam machen. Fehlbelastungen und damit verbundene langwierige und kostenintensive Behandlungen können mit korrekten Verhaltensweisen und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper oft vermieden werden.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen:

Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32,

info@santemediac.ch