



Tag der Rückengesundheit Langes Sitzen und Smartphone schaden dem Kinderrücken: Kreuzschmerzen bei Kindern immer häufiger

Berlin 2017 –Mit der Zahl an Schuljahren steigt das Risiko, dass Kinder von Schmerzen im unteren Rückenbereich betroffen sind. Zu diesem Schluss kommt eine amerikanische Metaanalyse. Neben Verletzungen im Rückenbereich und falscher Belastung sind vor allem Bewegungsmangel und eine schwache Rückenmuskulatur Ursachen für die Schmerzen. Bei anhaltenden Schmerzen sollte immer ein Arzt die Ursachen abklären, um eine gefährliche Erkrankung sicher auszuschließen. Das raten die Orthopäden und Unfallchirurgen, die im Herbst den Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) 2017 in Berlin veranstalten werden, anlässlich des Tags der Rückengesundheit am 15. März 2017.

Die amerikanischen Experten ermittelten, dass bereits mit sieben Jahren ein Prozent der Kinder Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich hat, mit zehn Jahren sind es schon sechs Prozent, bei den 14-bis 18-Jährigen leidet fast jeder Fünfte darunter. Die meisten Fälle seien in der Regel harmlose Funktionsstörungen und gut zu behandeln, sagt Professor Dr. med. Bernd Kladny, stellvertretender Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). „Trotzdem ist es wichtig, jedes einzelne Kind körperlich zu untersuchen, um eine ernsthafte Erkrankung oder Fehlbildung auszuschließen.“

Verletzungen, Wachstumsstörungen oder auch Stress können Grund für die Schmerzen sein. Meist ist es zu schwere oder falsche Belastung, die den Kindern und Jugendlichen Schmerzen im Rücken bereitet. „Das Muskel- und Skelettsystem von Kindern und Jugendlichen befindet sich noch in der Entwicklung und ist deswegen besonders anfällig für Verletzungen und Verspannungen“, erklärt Kladny. Hinzu komme, dass die meisten Kinder mehr als die Hälfte ihres Tages im Sitzen verbringen: Nach der Schule verdrängen Smartphone und Spielekonsole aktive Hobbys wie Fußball, Schwimmen oder Reiten von der Liste der liebsten Freizeitbeschäftigungen. „Sitzen ist eine sehr einseitige Belastung für den Rücken und führt zum Erschlaffen der Rückenmuskulatur“, betonen die drei Kongresspräsidenten des DKOU 2017, Professor Dr. med. Andrea Meurer und Professor Dr. med. Ingo Marzi aus Frankfurt sowie Professor Dr. med. Alexander Beck aus Würzburg, die ihren Kongress unter das Motto „Bewegung ist Leben“ gestellt haben. Wer sich mindestens eine Stunde am Tag bewegt, stärkt damit die Muskeln im Rücken, die auch die Wirbelsäule unterstützen und beuge so Schmerzen vor. „Bei Kindern, die sich wenig bewegen, empfiehlt es sich, mit moderater Bewegung in Form von Wandern oder Radfahren anzufangen und die Intensität schrittweise zu erhöhen“, sagt Professor Meurer. Aber auch Schüler, die sportlich sehr aktiv sind, sollten ausreichende Trainingspausen einhalten, um Überbelastung und Verletzungen zu vermeiden.

Eine wichtige Rolle kommt beim Thema Rückengesundheit auch den Eltern zu: Wer sein Kind zu mehr Bewegung ermutigen will, sollte selbst mit gutem Beispiel vorangehen. Dies bedeutet, den eigenen Gebrauch von TV, Tablet oder Smartphone einzuschränken und die Freizeit aktiv mit Spaziergängen, Schwimmbadbesuchen oder Fahrradtouren zu gestalten. Zum Lernen und Hausaufgaben machen ist es das Beste, wenn die Kinder an einem Schreibtisch auf einem geeigneten Stuhl oder Gymnastikball sitzen, der auf ihre Größe eingestellt ist – es darf kein Rundrücken entstehen. Außerdem empfehlen die Experten aus Orthopädie und Unfallchirurgie, dass die Schulkinder nicht mehr als zehn Prozent ihres eigenen Körpergewichts im Schulranzen auf dem Rücken tragen sollten. Die richtige Einstellung der Gurte sorgt dafür, dass sich das Gewicht der Tasche gleichmäßig auf den Rücken verteilt.