Gesundheit | Schulkinder leiden vermehrt unter Haltungsschäden. Mitschuld tragen auch schwere Schultaschen.

«Mama, ich hä so Riggweh!»

Erdrückend. Schultaschen bringen für die Schulkinder oft eine grosse Belastung mit sich. FOTO ZVG

OBERWALLIS | Welche Mutter hat diesen Satz noch nicht gehört? Häufig ist die Ursache für die Rückenbeschwerden eine zu schwere Schultasche. Aber auch falsches Tragen und ungesunde Sitzhaltungen sind problematisch.

Die Jugendlichen von heute klagen immer häufiger über Rückenschmerzen. Eltern sind empört, dass ihre Sprösslinge derart schwere Rucksäcke in die Schule schleppen müssen. Die verantwortliche Schulärztin Christine Baumann bestätigt, dass die Schultaschen heutzutage oft zu schwer sind. Kinder sollten höchstens 10 % ihres Körpergewichtes in der Schultasche tragen. Denn Schmerzen und Haltungsschäden sind häufig die Folgen von zu schweren Lasten. Rückenbeschwerden sind aber nicht nur auf zu schwere Schultaschen zurückzuführen. Muskelaufbau sowie Sitzgewohnheiten sind entscheidende Faktoren. Wer falsch sitzt, während er die Schulbank drückt, und sich zu wenig bewegt, schadet sich damit.

Rucksäcke sind out und wenn doch, dann müssen sie ganz tief getragen werden, sodass es auch wirklich cool ist. Eine richtige, den Bedürfnissen angepasste Schultasche und natürlich das korrekte Tragen der Tasche sind genauso zu berücksichtigen wie das zu tragende Gewicht.

Bemühungen der Schule

Auch die Schule sieht darin ein Problem und tüftelt an Lösungen. Die Orientierungsschule Brig verfolgt ein Pilotprojekt mit Schliessfächern, welche für kranke und weitreisende Schüler zur Verfügung gestellt werden. Das Projekt wurde vom Schülerrat lanciert und nun umgesetzt. Aus infrastrukturellen und finanziellen Gründen wurde jedoch nur eine begrenzte Anzahl Kästen aufgestellt. Dies werde auch vorläufig so bleiben, bestätigt Schuldirektor Robert Lochmatter. Das Problem dabei ist, dass Schüler ihr Material fürs Lernen zu Hause brauchen und es nicht einfach in der Schule lassen können. Was also könnte eine Lösung dieser Problematik sein? Vielleicht, dass Schüler ihre Hausaufgaben am Nachmittag in der Schule erledigen und ihr Hausaufgabenmaterial im Klassenzimmer oder in einem besagten Schliessfach lassen? Die ideale Lösung wurde noch nicht gefunden.

Selbstvorsorge statt Schmerzen

Wenn die Schultaschen in absehbarer Zeit noch nicht wesentlich leichter werden, so kann doch jeder Einzelne etwas für seine Gesundheit tun. Denn wie bereits erwähnt sind nicht nur zu schwere Schultaschen ein Problem, sondern auch das falsche Tragen. Die Schultasche bis in die Kniekehlen hängen zu lassen, ist eine ziemlich ungesunde Mode. Immer häufiger werden zudem bei den Mädchen die althergebrachten Rucksäcke durch Handtäschchen ersetzt. Die daraus folgenden einseitigen Belastungen führen zu Haltungsschäden sowie zu Verspannungen von Muskeln im Nackenbereich, die abends oft Kopf- und Rückenschmerzen mit sich bringen. Daher ist es enorm wichtig, in der Schule gerade zu sitzen und die Schultasche richtig zu tragen, um Schmerzen und längerfristigen Problemen entgegenzuwirken. Auch Lockerungs- und Dehnungsübungen helfen den Schulalltag besser zu ertragen. Natürlich ist Sport ein wichtiger Aspekt, denn wer eine gestärkte und gezielt trainierte Rückenmuskulatur hat, dem schadet das Gewicht der Schultaschen weniger stark.

Drum höret, liebe Kinderlein…

…ein geschädigter Rücken ist gar nicht fein. Wer will schon als Erwachsener von Rückenproblemen geplagt werden, nur weil er als Jugendlicher die Coolness vor seine Gesundheit gestellt hat? Wir Schülerinnen und Schüler sollten zu unserem Rücken Sorge tragen, denn wir brauchen ihn noch ein ganzes Leben lang. Und wer weiss, vielleicht werden in einigen Jahren alle nur noch mit einem ultraleichten iPad die Schulbank drücken – und der Schulranzen landet im Museum…

Nachwuchsjournalistinnen. Die Seite wurde zusammen mit Schülern der Klasse 2E des Kollegiums Spiritus Sanctus erstellt. Die Autorinnen der Textbeiträge und Fotos sind (von hinten links nach vorne rechts): Sarah Hilfiker, Ann-Cathrin Pfaffen, Livia Büchel, Alexandra Lehner und Laura Berchtold. FOTO WB

C. Bellwald zu falscher Sitzhaltung und gefährlichen Tragemoden

«Cool sein geht zulasten der Gesundheit»

Expertin. Die Physiotherapeutin ist besorgt über die Zunahme an Fällen von Rückenbeschwerden bei Jugendlichen. FOTO ZVG

OBERWALLIS | Im Unterricht sitzen sie auf dem Stuhl wie ein Kartoffelsack. Sport machen sie selten. Vielen jungen Leuten ist das coole Aussehen wichtiger als ihre Gesundheit. Schultaschen werden zu tief getragen oder gar durch Handtaschen ersetzt. Physiotherapeutin Christina Bellwald kennt die Probleme, die dadurch für Kinder und Jugendliche entstehen.

Christina Bellwald, stellen Sie als Physiotherapeutin fest, dass es heute vermehrt Kinder und Jugendliche mit Rückenproblemen gibt?
«Ja, es befinden sich heute deutlich mehr junge Patienten bei mir in Behandlung.»

Wie erklären Sie sich diesen Zuwachs an jungen Patientinnen und Patienten?
«Das wohl häufigste Problem bei unserem Nachwuchs ist, dass ihm Coolness wichtiger ist als die Gesundheit. Hinzu kommen immer schwerere Schultaschen und schlechtere Sitzhaltungen.»

Sie sprechen das Thema «schwere Schultaschen» an. Ist dies wirklich eine ernst zu nehmende Problematik?
«Ja und Nein. Einerseits ist es wirklich Wahnsinn, was Kinder schon in der Primarschule mit sich herumschleppen müssen. Andererseits muss man auch sehen, dass die Kinder heutzutage zum Teil viel zu sehr verwöhnt werden. Es ist nicht nötig, sie immer in die Schule zu fahren, Bewegung ist wichtig! Bei Kindern, die zu wenig Sport treiben und nicht zu Fuss zur Schule gehen, ist es nicht verwunderlich, dass sie Rückenschmerzen haben. Wer zu wenig Sport treibt und sich fast nie bewegt, ist körperlich nicht fit.»

Gibt es bestimmte Richtlinien, wie viel eine Schultasche im Maximum wiegen sollte?
«Nein. Meiner Meinung nach kann man das nicht genau bestimmen, denn es kommt ganz auf die körperliche Fitness des Kindes an.»

Was ist wichtig für Kinder, die eine schwere Schultasche über eine längere Distanz tragen müssen?
«Wichtig ist vor allem das richtige Tragen der Schultasche. Der Rucksack sollte nicht – wie es heute beinahe alle Jugendliche tun – zu weit unten getragen werden, nur weil dies anscheinend cooler aussieht. Was auch ein Todesurteil für den Rücken ist, ist das Tragen von Handtaschen als Schultaschen. Dies führt nämlich zu einer einseitigen Belastung des Rückens und kann Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich auslösen. Deshalb klagen viele Mädchen über länger anhaltende Kopfschmerzen, die sogenannten ‹Kopfwehgirls›.»