

## Rückenprobleme bereits im jugendlichen Alter

### Liebe Jugendliche, liebe Eltern

Mehr als 50 Prozent der Jugendlichen im Kanton Schwyz klagen bereits über Rückenschmerzen, Tendenz zunehmend. Dies ergeben die Befragungen an den 2. Oberstufenklassen im Schuljahr 2009/2010.

### Mögliche Ursachen für Rückenschmerzen:

Bei vielen liegt eine Haltungsschwäche zugrunde. Diese entsteht hauptsächlich durch zu wenig Bewegung, Übergewicht und Fehlbelastungen. Langes Sitzen ermüdet die Muskeln und führt zu einer Fehlhaltung. Neben verändertem Freizeitverhalten der Kinder und Jugendlichen (Computeraktivitäten, viel Fernsehen) kann das Tragen des schweren Schulrucksackes Probleme verursachen. In Einzelfällen können auch Überbelastung (z.B. Extremsport) oder zu einseitige Belastung (z.B. Tennis) zu Rückenschmerzen führen, aber auch Stress und psychische Probleme können Auslöser sein. Während der Pubertät findet das stärkste Längenwachstum statt, was die Situation zusätzlich verschlechtern kann.

### Massnahmen zur Behebung von Rückenproblemen:

Anpassungsfähige Schulmöbel, ausreichend Schul- und Freizeitsportaktivitäten sowie gesunde Ernährung mit dem Ziel eines normalen Körpergewichts sind bewährte Mittel gegen folgenschwere Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen. Psychische Belastungen und/oder Stress sollen auch angegangen werden. Die richtige Auswahl, Bepackung und das richtige Tragen des Schulrucksackes können in jeder Altersstufe wesentlich zur Rückengesundheit der Schulkinder beitragen.

### Weiterführende Rückeninformationen / Downloads im Internet:

- Die Magazine „**Sit-up**“ und „**Sitzen Sie gut**“ können über das Gesundheitsdepartement Basel [www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch) heruntergeladen werden.
- Gezielte Rückenübungen finden Sie unter [www.geo.de](http://www.geo.de) – Mensch – Archiv – *Eingabe:* Rücken - *Artikel* „**Wie Sie Ihren Rücken stärken können**“
- Unser Infoblatt „Der Schulrucksack“ kann weitere Hilfestellung bieten.
- Stress, Probleme angehen: [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) , [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch).
- Weitergehende Literatur: „**Mein Rückenbuch**“ von Dietrich Grönemeyer

Ihr Schulgesundheitsdienst