

Liebe Eltern

Immer mehr Menschen leiden an Rückenschmerzen und Haltungsschäden. Es wird gesamtschweizerisch eine besorgniserregende Zunahme dieser Beschwerden auch unter Kindern und Jugendlichen festgestellt.

Gegenüber früher hat sich die Wachstumsphase verkürzt, gleichzeitig werden unsere Kinder jedoch grösser. Die Beschleunigung des Wachstums erfordert ein spezielles Augenmerk auf die Körperhaltung. Bei vielen Jugendlichen ist jedoch eine coole, schlaffe Haltung in und die Zeit, die in sitzender Haltung verbracht wird, hat stark zugenommen. Zudem kommt auch in der Freizeit die Bewegung zu kurz, was häufig auch mangelndes psychisches und soziales Wohlbefinden mit sich bringt. Wird über lange Zeit in schlechter Sitzhaltung verharrt, ist dies einer der grössten Risikofaktoren, sich den Rücken und den Brustkorb zu schädigen. All dies führt zu verkürzten und abgeschwächten Muskeln und fördert zusätzlich eine Fehllage. Um die Rücken und damit auch das Wohlbefinden unserer Kinder gesund zu erhalten, braucht es sowohl in der Schule wie auch zu Hause viel Bewegung. Die Muskeln werden gestärkt, was für eine gute Körperhaltung notwendig ist.

Bitte beachten Sie, dass der schulärztliche Dienst die Rücken unserer Kinder nicht mehr untersucht. Daher ist eine private Kontrolle beim Kinderarzt sinnvoll, damit die Früherkennung einer allfälligen Problematik und eine entsprechende Therapie gewährleistet ist.

In der Schule wird das Mobiliar regelmässig der Grösse der Kinder angepasst. Was können Sie zu Hause dazu beitragen? Überprüfen Sie, ob Stuhl und Tisch, an dem Ihr Kind die Hausaufgaben macht und am Computer sitzt, richtig eingestellt sind, damit eine korrekte Haltung eingenommen werden kann. Behelfen Sie sich dabei mit verstellbarem Mobiliar, z. B. mit einem Böckli, um die Füsse darauf zu stellen. Die Sitzfläche können Sie mit einem Schaumstoffteil zwischen Rücken und Stuhllehne verkürzen, damit ihr Kind die Rückenlehne nutzen kann. Ermuntern Sie Ihr Kind, die Körperhaltung oft zu wechseln, die Hausaufgaben auch mal am Boden in Bauch- oder Rückenlage zu erledigen.

Mit freundlichen Grüssen

Marianne Lattmann
Elternrat Schule Lind