



## Merkblatt

# Zunehmende Rückenprobleme von Heranwachsenden – was können die Eltern, was die Schule dagegen tun?

### Allgemeines

Rückenschmerzen sind das am häufigsten angegebene Gesundheitsproblem bei Jugendlichen. Dies zeigen Gesundheitsbefragungen der Schulärztlichen Dienste in den Städten Basel und Zürich sowie die SMASH- und HBSC-Studien (Swiss Multi-center Adolescent Survey on Health der 16- bis 20-Jährigen und Health Behavior in School aged Children der 11- bis 16-Jährigen). So stellt sich bei der Einschulung und während der Schulzeit nicht nur die Frage, welches der richtige Schulsack und das zulässige Traggewicht ist, sondern auch, was zu einem gesunden, haltungsbewussten Schulalltag gehört. Zu diesen Themen können gleichermassen die Eltern wie die Schule viel beitragen.

### Schulsack

Sich für den richtigen Schulsack entscheiden, heisst für eine gesunde Rückenentwicklung und für Sicherheit im Strassenverkehr sorgen. Welches sind die Anforderungen an den richtigen Schulsack?

1. Das Eigengewicht sollte für die ersten beiden Schuljahre unter 1200 g betragen und sollte auch bei älteren Kindern und Jugendlichen 1500 g nicht überschreiten.
2. Der Schulsack sollte am besten bis zum 12. Lebensjahr am Rücken getragen werden, unbedingt jedoch wenn es ein Einschulungskind ist. In diesen Jahren entwickelt sich der Haltungsapparat am meisten, gleichzeitig auch die Motorik und Koordination, auf die ein schlechter Schulsack und das falsche, einseitige Tragen ebenfalls einen Einfluss haben. Auch Jugendlichen, die sehr viel mehr Gewicht schleppen müssen, ist das Tragen am Rücken zu empfehlen.
3. Suchen Sie als Eltern den Schulsack zusammen mit Ihrem Kind aus, denn er muss anprobiert werden. Er sollte nicht breiter als der Schultergürtel Ihres Kindes und ergonomisch am Rücken angepasst sein.
4. Wichtig ist ein körpergerecht, gut anliegendes Rückenpolster, ein robuster, wasserabweisender Boden und der Schulsack sollte frei stehen können.
5. Die Schultergurte sollten mindestens 4 cm breit, gut gepolstert sowie verstellbar sein und insgesamt nicht die Beweglichkeit Ihres Kindes einschränken. Die Schulsackoberkante sollte mit der Schulterhöhe abschliessen.
6. Anforderungen für die Verkehrssicherheit: Reflektierende Flächen (Reflektorstreifen) an den Vorder- und Seitenteilen, an den Traggurten und an den Metallschnallen.
7. Beachten Sie beim Kauf die Prüfe- und Gütezeichen wie z.B. bfu, TUEV etc.

---

## Schulsackgewicht

Nicht nur schlecht ausgewählte Schulsäcke verstärken die Problematik der Rückenschmerzen und der Haltungsauffälligkeiten (assymmetrische Wirbelsäule, Rund- oder Hohlrücken), sondern auch überfüllte und zu schwere. Bei bereits bestehenden Rückenproblemen und einem schlaffen Rundrücken sollte die Traglast weniger als 10% des Körpergewichts betragen. Ansonsten gilt bei normalgewichtigen Kindern und Jugendlichen, dass das Schulsackgewicht einen Achtel (12,5%) des Körpergewichts nicht überschreiten sollte:

1. Bis 24 kg Körpergewicht: 3,0 kg Schulsackgewicht
2. 25-28 kg Körpergewicht: 3,5 kg Schulsackgewicht
3. 29-32 kg Körpergewicht: 4,0 kg Schulsackgewicht
4. 33-36 kg Körpergewicht: 4,5 kg Schulsackgewicht
5. 37-40 kg Körpergewicht: 5,0 kg Schulsackgewicht
6. 41-44 kg Körpergewicht: 5,5 kg Schulsackgewicht
7. 45-48 kg Körpergewicht: 6,0 kg Schulsackgewicht
8. 49-52 kg Körpergewicht: 6,5 kg Schulsackgewicht
9. Über 53 kg Körpergewicht: 7,0 kg Schulsackgewicht

Weiterhin gilt Folgendes zu beachten:

- Reden Sie, Eltern und Lehrperson miteinander, was das Kind an Material in der Schule auch wirklich mitzunehmen braucht und ob bestimmte Hefte und Bücher in der Schule gelassen werden können. Die Schule sollte sich überlegen, ob verschliessbare Aufbewahrungsmöglichkeiten im Schulhaus bereitgestellt werden können, insbesondere in Sekundarschulen wichtig.
- Überprüfen Sie durch regelmässiges Anheben das Schulsackgewicht ,
- achten Sie auf eine gleichmässige Gewichtsverteilung auf beiden Schultern,
- stellen Sie die Gurtlänge immer erst beim gepackten Schulsack ein,
- achten Sie auf gut anliegende Traggurte.

## Bewegung

Bewegung im Alltag fördern, dazu bieten sich für Eltern und Schulen zahlreiche Möglichkeiten. Auch die Schulärztinnen und Schulärzte sind gefordert, mit Lehrerschaft und Eltern während der Schulzeit zum Wohle des Kindes zusammen zu arbeiten mit dem Ziel, bei den Schülerinnen und Schülern ein bewegungs- und haltungsbewusstes Verhalten aufzubauen. Ausreichende Bewegung ist sowohl für die körperliche und psychosoziale Entwicklung wie für ein erfolgreiches Lernen entscheidend. Bewegter Unterricht, Sportunterricht mit Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und als Motivation zu ausserschulischen körperlichen Aktivitäten, Haltungsturnen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung können neben präventiven Unterrichtsthemen und ergonomischem Schulmobiliar als Präventionsmassnahmen eingesetzt werden.