



## Prävention von Rückenbelastungen – Informationen für Lehrer

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

**Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins, mehr als zwei Drittel der Bevölkerung haben früher oder später darunter zu leiden. Auch Kinder und Jugendliche sind davon betroffen.**

**Als Lehrerin oder Lehrer können Sie einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Schulkinder gesund aufwachsen! Deshalb unterstützen wir Sie mit breit gefächerten Informationen und zeigen Ihnen, wie Sie den Rücken der Kinder gesund halten können.**

## Schwere Schulranzen

**Kindern fällt die Schule manchmal schwer, viel schwerer haben die Kleinen aber häufig am Schulranzen zu tragen.**

Allein sein Eigengewicht beträgt im Schnitt 1,5 Kilogramm. Hinzu kommen noch Unterrichtsmaterialien, Sportkleidung und Pausenverpflegung. Schnell bringt da ein Ranzen sechs Kilo und mehr auf die Waage. Das ist zu viel!

Als Faustregel gilt: Der gefüllte Schulranzen sollte nicht mehr als zehn Prozent des Gewichts des Kindes wiegen. Andernfalls können durch die zu schwere Last Rückenschmerzen und bleibende Haltungsschäden entstehen.

**Was und wie viel ein Kind in seinem Schulranzen trägt, entscheiden nicht zuletzt Sie.**

Als Lehrerin oder Lehrer bestimmen Sie, wann welche Materialien für den Unterricht benötigt werden. Kostenfreie Schließfächer bilden eine Möglichkeit, um Schulkindern die tägliche Last auf dem Rücken zu erleichtern. Darin lassen sich Materialien oder Sportsachen gut und sicher deponieren. Auch ein doppelter Büchersatz, der in der Schule und zu Hause genutzt werden kann,

hilft, Kinderrücken zu entlasten. Führen Sie unbedingt regelmäßig Ranzenchecks durch: Nehmen Sie den Schulranzen selbst in die Hand und prüfen Sie das Gewicht – idealerweise mit einer Waage im Klassenraum.





## Richtig sitzen in der Schule

„Kinder, jetzt sitzt doch endlich mal still!“ – diesen Wunsch kennt wohl jeder Lehrer und jede Lehrerin. Was aber nicht jeder weiß: Sitzen gefährdet die Gesundheit – zumindest dann, wenn es mehr als zwei Stunden am Stück oder länger als fünf Stunden am Tag andauert.

### **Dauersitzen in Verbindung mit Bewegungsmangel ist gesundheits-schädigend.**

Für Kinder ist Dauersitzen in Verbindung mit Bewegungsmangel besonders gesundheits-schädigend, da entscheidende wachstumsbedingte Veränderungen ihre Reifung und Entwicklung prägen. Gezielte verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen, die das Sitzen erträglicher gestalten, müssen deshalb bereits im Grundschulalter ergriffen werden. Für die folgenden Empfehlungen gilt: Je mehr davon berücksichtigt werden, desto besser.

## Unterbrechen der einseitigen Sitzhaltung

Muskeln und Gelenke werden durch einen Wechsel von Stehen, Gehen und Sitzen entlastet. Lassen Sie deshalb im bewegten Unterricht die Schülerinnen und Schüler ihre Arbeitshaltung ändern. Darüber hinaus können Sie kurze Bewegungspausen in den Stundenablauf einbauen.

Dynamische Sitzmöbel sind bisher erst in einigen Klassenzimmern zu finden. Die meisten herkömmlichen Tische und Stühle sind dagegen nicht höhenverstellbar. Die Stühle weisen vielfach eine starre, nach hinten geneigte, in eine Sitzmulde mündende Sitzfläche auf. In Kombination mit geraden, nicht neigbaren Tischplatten ergeben sich daraus ungünstige Arbeitshaltungen der Kinder. Hier hilft bewegtes Sitzen, also die Möglichkeit, sich während des Sitzens zu bewegen. Etwa wenn Kinder vorhandene Stühle im wirbelsäulenfreundlichen „Reitersitz“ benutzen.

## Aufrechtes Sitzen

Das Sitzen in aufrechter Haltung stellt eine wesentlich geringere Beanspruchung für die Wirbelsäule und die Bandscheiben dar als das Sitzen in einer krummen oder gebeugten Haltung. Ein ergonomisches, gut angepasstes Mobiliar oder ein Keilkissen unterstützen die Kinder dabei, die gesunde Haltung zu bewahren.

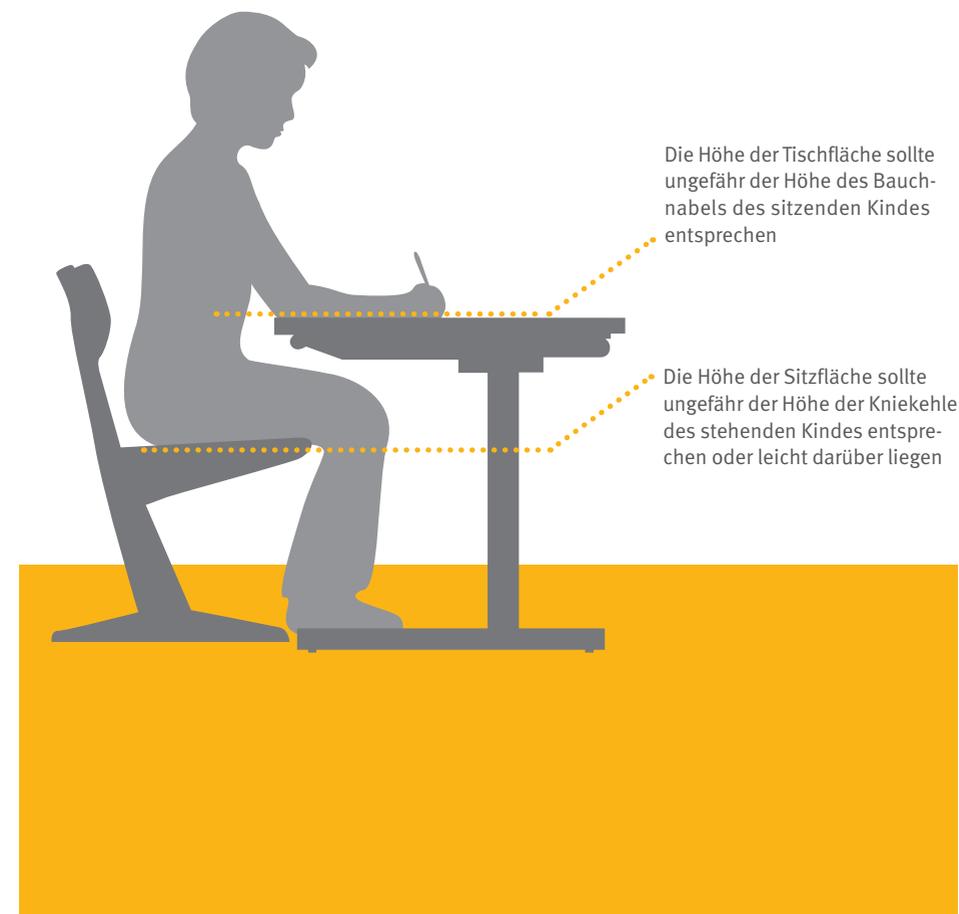
## Ergonomische Schülerarbeitsplätze

Sind Tisch und Stuhl zu klein oder zu groß, fällt es Schülerinnen und Schülern schwer, über einen längeren Zeitraum eine aufrechte Körperhaltung einzunehmen. Idealerweise ist es möglich, Stuhl und Tisch problemlos in der Höhe zu verstellen. Dies kann durch eine Anpassung in Stufen oder stufenlos erfolgen. Der Stuhl muss sich den Haltungswechseln des Körpers fließend anpassen und das Kind gleichzeitig animieren, seine Sitzhaltung häufig zu verändern. Damit werden die natürlichen Bewegungsimpulse der Schülerinnen und Schüler nicht mehr gebremst, sondern gefördert.



## Der „Schnelltest“ für die richtige Tisch- und Stuhlhöhe

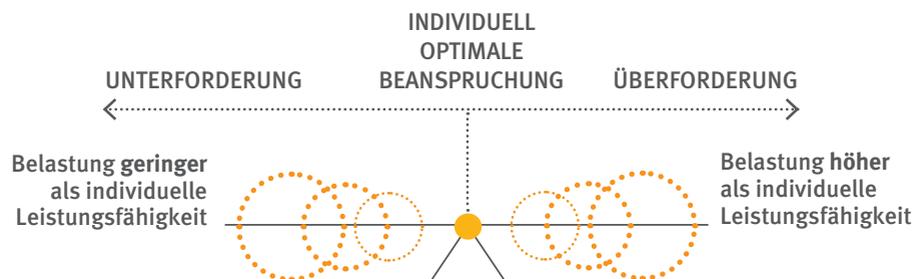
Mithilfe dieser beiden Punkte können Sie schnell erkennen, ob Tisch und Stuhl die richtige Höhe für Kinder haben:



## Bewegungsfreudige Schule

Als Lehrerin oder Lehrer haben Sie viele Möglichkeiten, gezielt dem allgemeinen Bewegungsmangel und dem zu langen und haltungsschädigenden Sitzen der Schulkinder entgegenzuwirken. Die Qualität einer bewegungsfreudigen Schule wird wesentlich durch die Auswahl wirksamer Maßnahmen bestimmt. Bringen Sie selbst Bewegung in den Schulalltag, indem Sie:

- nach langen Phasen des Stillsitzens für Bewegung im Unterricht sorgen und damit günstige Lernvoraussetzungen schaffen,
- themen- und methodenbezogenes Bewegen, wo immer dies möglich ist, in den Unterricht einbeziehen,
- im Unterricht über Bewegung sprechen und ihre Bedeutung für den Lebensalltag klären,
- im Sportunterricht Bedürfnisse für tägliches Bewegen wecken und Modelle für selbstständig zu verwirklichende Bewegungsmöglichkeiten entwickeln,
- Schülerinnen und Schülern in jeder Pause Möglichkeiten bieten, sich ihren Bedürfnissen entsprechend zu bewegen und zu entspannen,
- geeignete Flächen und Räume, soweit sie nicht für andere Zwecke genutzt werden, für Bewegungsaktivitäten und Entspannungsmöglichkeiten zur Verfügung stellen.



## Auch Sorgen, Schulstress und Mobbing können Rückenschmerzen auslösen

Nicht nur Bewegungsmangel oder ein zu schwerer Schulrucksack können zur Belastung für den Rücken Ihrer Schülerinnen und Schüler werden. Auch schulische Sorgen und Leistungsdruck, andauernde Konflikte und Mobbing können Rückenschmerzen verursachen. Oftmals fühlen sich Lehrerinnen und Lehrer unsicher im Umgang mit Ausgrenzung und Schikane unter Schülern und schauen hilflos weg. Doch dadurch senden sie die Botschaft aus, dieses Verhalten zu akzeptieren, während die betroffenen Kinder die Schuld bei sich selbst suchen und sich zunehmend zurückziehen.

Stigmatisierung und Mobbing in der Schule sollten Sie daher auf keinen Fall tolerieren. Sprechen Sie das Thema im Unterricht offen an und machen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern klar, dass Sie keine Form des Mobbings dulden. Geben Sie den Kindern gleichzeitig das gute Gefühl, sich jederzeit vertrauensvoll an Sie wenden zu können.

Unterrichtskonzepte zur Gesundheits- und Rückenprävention stehen zur Verfügung unter: [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de)

Informieren Sie sich unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)



## Zahlen & Fakten:

Fast **50 %** der 11- bis 17-Jährigen geben an, im Verlauf der vergangenen drei Monate unter Rückenschmerzen gelitten zu haben

Etwa **40 %** der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen weisen so starke neuromuskuläre Defizite auf, dass Interventionsbedarf besteht

Bei **33 %** der 6- bis 10-Jährigen liegen Rückenschmerzen gelegentlich, bei 6,5 % fast immer vor

**10 %** vom Gewicht des Kindes soll ein Schulrucksack maximal wiegen

Nur **35 %** der Kinder tragen ein tolerables Schulrucksackgewicht auf dem Rücken

Nicht einmal **20 %** der Grundschul Kinder sitzen an körperhöhenangepassten Schulmöbeln

„**Denk an mich. Dein Rücken**“, eine Präventionskampagne der Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse und unter **[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)**

Die Adressen aller Unfallversicherungsträger finden Sie unter **[www.dguv.de](http://www.dguv.de)**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Die Herausgeber danken den Autorinnen und Autoren für ihre Expertise und das Engagement, mit dem sie maßgeblich zum Gelingen dieser Publikation beigetragen haben. Über diese Publikation hinaus verdanken wir ihnen wertvolle Anregungen.