

Presseinformation:

Die besten Tipps, um Kinder vor Haltungsschäden zu bewahren

61 Prozent der Schüler im Alter von 8 bis 18 Jahren weisen laut Untersuchungen gravierende Haltungsschäden auf. Die Ursachen liegen meist im Freizeitverhalten: zu wenig Bewegung, schlechte Sitzhaltung. Das Fatale ist, dass Fehlhaltungen aus jungen Jahren später nur noch schwer korrigiert werden können und eine Generation mit Haltungsschaden auf diese Weise bereits vorprogrammiert ist. Anlässlich des Tages der Rückengesundheit gibt der Orthopäde Dr. Martin Marianowicz Kindern, Jugendlichen und Eltern Ratschläge, wie sich die Probleme vermeiden lassen:

1. Kindern Zeit lassen

Eltern sollten ihr Kleinkind nicht drängen, möglichst früh zu stehen oder zu laufen, sondern ihm die Zeit geben, bis es dies von selbst tut. Es schadet eher, wenn Druck oder eine Erwartungshaltung aufgebaut wird. Entsprechend macht es auch wenig Sinn, das eigene Kind mit Gleichaltrigen in Konkurrenz zu sehen.

2. Auf dem Boden krabbeln

Säuglinge müssen die Möglichkeit haben, auf dem Boden zu spielen. Kinder brauchen die Krabbelphase für ihre körperliche Entwicklung, denn dabei werden die Grundlagen für spätere Fertigkeiten gelegt. Eltern sollten in dem Zusammenhang keine Angst vor ein wenig Schmutz haben, denn Babys entwickeln auf diese Weise ihre Abwehrkräfte weiter.

3. Raus auf den Spielplatz

Klettergerüste auf Spielplätzen sind ideal, um die körperlichen Fähigkeiten von Kindern zu trainieren und ihre Ängste abzubauen. Auch hier ist eine weit verbreitete elterliche Sorge unbegründet: Die Knochen von Kleinkindern sind elastischer als bei Erwachsenen und damit für gewöhnliche Stürze gerüstet.

4. Schneidersitz – aber richtig

Computer, Bauklötze, Action-Figuren – beim Spielen sitzen Kinder häufig auf dem Boden. Doch welche Haltung ist dafür am gesündesten? Tatsächlich ist der Schneidersitz die beste Variante. Allerdings sollten Kinder dabei keinen Rundrücken machen sondern immer möglichst gerade sitzen.

5. Individualität akzeptieren

Jedes Kind entwickelt sich anders. Es macht daher keinen Sinn, vom zweiten Kind die selben Entwicklungsschritte zur gleichen Zeit zu erwarten, zu der sie beim ersten eintraten (siehe dazu auch Tipp 1). Wer als Erste(r) stehen oder gehen konnte, ist in späteren Jahren auch nicht zwingend der bessere Sportler oder gesündere Mensch.

6. Nicht zu früh mit Sport beginnen

Manche Eltern neigen dazu, ihrem Nachwuchs früh eine bestimmte Sportart aufzudrängen. Meist ist es jene, die sie selbst betreiben oder betrieben haben. Generell sollte man nicht vor dem fünften Geburtstag mit regelmäßigem Sport beginnen. Wenn es soweit ist, darf dies nur eine Disziplin sein, die dem Kind selbst gefällt.

7. Spielerisch üben, mitmachen und belohnen

Gelegentliche spielerische Übungen helfen, den Bewegungsapparat zu stabilisieren. Beispiel: Ein Kind muss nacheinander je eine Runde auf Zehenspitzen, auf den Fersen, auf den Außenseiten und den Innenseiten seiner Füße um einen Teppich laufen. Eltern sollten mitmachen und die Kinder anschließend belohnen.

8. Schulranzen richtig packen

Schulranzen sind heute streng nach orthopädischen Maßstäben hergestellt. Es empfiehlt sich aber, den Ranzen jeden Tag aufs Neue zu packen, sodass ein Kind immer nur die Bücher, Hefte etc. mitnimmt, die auch tatsächlich benötigt werden. Mehr als 10 Prozent des Körpergewichts auf dem Rücken zu tragen ist für Kinder im Übrigen tabu.

9. Schuhe ohne Einlegesohlen

Schuhe werden heute oftmals billig produziert und halten nicht mehr so lange wie früher. Eltern sind daher angehalten, auf Qualität zu achten, um ihren Kindern einen optimalen Gang zu ermöglichen. Bis zu einem Alter von 8 Jahren ist es nicht ratsam, Einlegesohlen zu verwenden.

10. Nie barfuss auf Steinboden

Kinder sollten möglichst niemals barfüßig auf nacktem Steinfußboden laufen. Ein solcher Untergrund ist zu hart für die jungen Knochen. Außerdem ist dies in den Herbst- oder Wintermonaten auch oft zu kalt für die kleinen Körper. Daher empfehlen sich weiche Hausschuhe oder Socken mit Gummisohle.

Weitere Informationen:

Deutscher Pressestern· Public Star
Bierstadter Str. 9 a, 65189 Wiesbaden, Germany
Matthias Schwerdtfeger, E-Mail: m.schwerdtfeger@stern-agentur.de
Tel.: +49 611 39539-22 / Fax: +49 611 301995

Diesen Text und Bildmaterial können Sie auch im Internet abrufen unter www.deutscher-pressestern.de und www.public-star.de.

Für Interviewanfragen und Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung.