

Workshop Gesunder Rücken

Der Rücken ist für das korrekte Funktionieren unseres gesamten Körpers von grundlegender Bedeutung, und wenn wir in diesem Teil unseres Organismus schon in jungen Jahren Probleme haben, kann dies schwerwiegende Folgen haben, die uns in der Zukunft beeinträchtigen werden.

Es ist häufig zu beobachten, dass Kinder immer häufiger unter Rückenproblemen und Pathologien leiden, die auf schlechte Haltung, eine sitzende Lebensweise, das schwere Gewicht von Rucksäcken oder ungeeignete Körperhaltungen zurückzuführen sind, die über längere Zeit beibehalten werden.

Die Schülerinnen und Schüler der 6. Klasse haben in einem Workshop über einen gesunden Rücken gelernt, was sie tun können, um ihren Rücken gesund zu halten, und was zu einer Schwächung des Rückens oder zu Schmerzen führen kann, z. B. Muskelkontrakturen.



Was haben sie gelernt und wie kann man sie zu Hause unterstützen und stärken?

1. Regelmäßig Sport treiben

Häufige körperliche Aktivität sorgt für eine starke und ausgeglichene Rückenmuskulatur. Es ist wichtig, die Übungen auf den Körper des Kindes abzustimmen.

2. Das Gewicht des Rucksacks sollte nie mehr als 10% des Körpergewichts ausmachen

Wegen des hohen Gewichts des Schulmaterials ist es ratsam, Bücher, die nicht für den Tag benötigt werden, im Schließfach, unter dem Tisch oder zu Hause zu lassen, um den Rücken des Kindes nicht unnötig zu belasten.



Die verfügbaren Daten zeigen, dass

ein Drittel der Schüler derzeit mehr als 30 Prozent ihres Körpergewichts in ihrem Rucksack trägt, wenn sie zur Schule gehen.

3. Der Rucksack muss mit beiden Gurten und in der Mitte des Rückens getragen werden. Der Rucksack sollte auf Hüfthöhe getragen werden, wobei das Gewicht symmetrisch auf die Schultern und nahe am Körper verteilt wird. Bei Rucksäcken auf Rädern ist es wichtig, dass das Kind den Rucksack so nah wie möglich am Körper hält und dass es die Arme wechselt, ohne den Körper zu drehen.



4. Einnehmen von einer korrekten Sitzhaltung

Es ist ratsam, den Rücken relativ gerade zu halten und die Arme oder Ellbogen abzustützen, möglichst weit hinten im Stuhl zu sitzen, die Haltung häufig zu wechseln und ein Rednerpult zu benutzen.

5. Vermeiden ganztägigen Sitzens

Eine sitzende Lebensweise führt zu einem Kraftverlust der Rückenmuskulatur und erhöht das Risiko von Schmerzen.

6. Ausreichend schlafen und gesunde Ernährung

Kinder sollten auf einer nicht zu weichen Matratze schlafen, am besten auf der Seite oder auf dem Rücken. Auch eine gesunde Ernährung ist für ein gesundes Leben unerlässlich, da Fettleibigkeit bei Kindern auch die Wirbelsäule beeinträchtigen kann.

Schulkrankenzimmer Redvital Salud

