

«Bewegung fördert Mut und Selbstvertrauen»

Bereits jedes fünfte Kind leidet an Rückenschmerzen, Ursachen dafür sind Bewegungsmangel, Stress und eine zu geringe körperliche Belastbarkeit. Der Verein «Kinder hoch 3» hat deshalb ein Unterrichtskonzept entwickelt, das die Rückengesundheit von Schulkindern nachhaltig verbessert.

Die selbstständige Physiotherapeutin Daniela Rota hat Ende 2009 gemeinsam mit den Bewegungstherapeutinnen Mirjam Hegenbarth und Karin Albrecht den Verein «Kinder hoch 3» ins Leben gerufen. Dem Verein zugrunde liegt das Projekt «Rücken macht Schule®», ein Unterrichtskonzept zur Prävention von Haltungsschwächen und deren Folgen, sowie zur Integration von Bewegung in den Unterricht. Die Kinder werden altersgerecht in Anatomie und Physiologie des Rückens geschult, richtige Verhaltensweisen werden spielerisch eingeübt und gezielte Turnlektionen fördern die Sensomotorik und die Rumpfstabilisation. Weshalb es wichtig ist, bereits die Kleinsten zu sensibilisieren, erzählt uns Daniela Rota im Interview.



Gründerin des Vereins Kinder hoch 3, Daniela Rota

ErgoPoint Magazin: Frau Rota, immer mehr Kinder leiden unter Rückenschmerzen, was sind die Gründe dafür?

Daniela Rota: Der Hauptgrund ist, dass die Kinder zu viel sitzen und sich zu wenig bewegen. Weitere Gründe können Stress und die hohe psychische Belastung sein. Viele Kinder weisen bereits im Kindergarten massive körperliche Defizite auf. Vierjährige können kaum mehr einen Purzelbaum schlagen und im Turnunterricht sitzen manchmal 80 Prozent der Kinder ratlos am Rand, weil sie nicht wissen, was sie mit all den Geräten anfangen sollen. Durch das viele Sitzen im Unterricht wird dieser Zustand nicht verbessert.

Wie gehen Sie mit dem Projekt «Rücken macht Schule®» dagegen vor?

Unser Konzept basiert auf drei Pfeilern, die wir als essentiell für einen nachhaltig gesunden Rücken erachten. Erstens die Anatomieschule. Spielerisch und mit niveaugerechtem Material, wie Puppen oder stark vereinfachten Modellen der Wirbelsäule, vermitteln wir Anatomiewissen. Die Kinder lernen, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist, wie Wirbel, Bandscheiben und Muskeln zusammenhängen. Nur so verstehen sie, weshalb eine gute Haltung und ein starker Rücken wichtig sind. Der zweite Pfeiler ist die Praxis, wir gestalten rückengerechte

Turnstunden, zeigen den Kindern, mit welchen Übungen sie ihren Rücken gezielt stärken können. Der dritte Pfeiler sind die Eltern und Lehrpersonen. Wir veranstalten Informationsabende und Lehrerworkshops, bei denen wir gängige Annahmen überprüfen und richtigstellen und den Betreuungspersonen sagen, wie sie auf einfache Art den Arbeitsplatz der Kinder ergonomisch einrichten können.

Was sollten die Eltern dabei beachten?

Gute Erfahrungen machen wir zum Beispiel mit dem Hocker «Move» von Variér. Darauf sind die Kinder ständig in Bewegung und das fördert die Konzentration, denn man bleibt erwiesenermassen wacher, als wenn man sich in einer gemütlichen Haltung einrichtet. Studien zeigen: Entspannt man die tiefe Rückenmuskulatur länger als eine Viertelstunde und verharrt in einer verlängerten Haltung mit rundem Rücken, braucht die Muskulatur über sieben Stunden, bis sie wieder voll aktiv



Gezielte Turnübungen stärken den Rücken.

ist. Vieles spricht also für dynamisches Sitzen. Das gilt auch für Erwachsene!

Was sind die Resultate Ihrer Arbeit?

Das Pilotprojekt wurde von der ETH Zürich wissenschaftlich begleitet. Die Auswertung hat gute Resultate hervorgebracht. Im Vergleich zur Kontrollgruppe, deren Rücken zwar altersbedingt auch stärker geworden sind, verfügten die von uns begleiteten Schulklassen aus Würenlos zusätzlich über rund 60 Prozent mehr Ausdauerkraft.

Mehr Ausdauerkraft bedeutet also eine bessere Haltung?

Nein, Kinder, die im Krafttest gut abschnitten, waren nicht unbedingt die mit der besten Haltung. Eine gute Haltung hat viel mit Koordination und Körperkontrolle zu tun. Und mit dem Wissen, wohin man die einzelnen Körperabschnitte transportieren kann. Das bedeutet: Bewegungsförderung allein reicht nicht für einen gesunden Rücken. Es braucht den theoretischen Hintergrund. In dieser Hinsicht ist unser Konzept einzigartig und spezifisch auf das Vermitteln von Wissen und Bewegungskompetenz ausgerichtet.

Sie sagten, die Kinder kämen schon mit motorischen Defiziten in den Kindergarten, wie können die Eltern dem vorbeugen?

Meine Vermutung ist, dass viele Kinder als Säugling zu oft und zu lange in sogenannten Babyschalen liegen, sich also von Anfang an in einer halbsitzenden Position befinden. Dadurch verpassen sie die wichtige Entwicklungsphase vom auf dem Bauch liegen übers krabbeln bis zum sich schliesslich aufrichten. Ich rate den Eltern, ihre Babys so häufig wie möglich auf der Krabbeldecke ihre Motorik entwickeln zu lassen. Bevor das Kind in den Kindergarten kommt, sollte es möglichst viel Zeit draussen verbringen, sich bewegen und das Gleichgewicht trainieren. Auch Waldspielgruppen, MuKi-Turnen oder allgemein Kinderturnen sind zu empfehlen. Der Fernseh- und Computerkonsum sollte hingegen beschränkt werden und die Eltern müssen als gutes Beispiel vorangehen.

Ein immer wiederkehrendes Thema ist die Grösse und das Gewicht des Schulsacks. Welche Tipps geben Sie den Eltern bei der Wahl des richtigen Theks?

Vor allem in höheren Klassen tragen die Kinder zu schwere Schultheks, erfahren zu viel Belastung bei zu wenig Kraft. Wichtig ist, dass die Tasche gut gepackt wird, das heisst, die schweren Gegenstände nahe beim Rücken und die leichten aussen. Kinder wählen den Schulsack natürlich aufgrund des Designs, aber ein Schulsack sollte in erster Linie bequem sein, sonst wird er nicht richtig getragen. Man sieht viele Kinder, die den Schulsack nicht auf dem Becken sondern auf dem Gesäss tragen. In unserem «Schulranzenratgeber», den wir den Eltern abgeben, steht, worauf sie achten müssen.

Was erhoffen Sie sich fürs Erwachsenenleben der Kinder, die am Projekt teilnehmen durften?

Kinder, die motorisch ein gutes Selbstvertrauen und eine aktive gute Haltung haben, stehen anders da als Kinder, die das Vertrauen in den Körper nie erlernt haben. Bewegung fördert Mut und Selbstvertrauen. Das Ziel der Rückenschule ist also eine gute Eigenkompetenz bezüglich ihrer Körperhaltung. Das Kind weiss, was eine gute Haltung ist, wie es sich sicher bewegt, und wie es auch später im Arbeitsalltag rückenbelastende Situationen meistert. Sensibilisierung im Kindesalter bedeutet schlussendlich weniger Rückenpatienten, eine Ersparnis im Gesundheitswesen, die uns allen zu Gute kommt. ●

Text: Martina Messerli
Fotos: Christoph Kaminski

Der Verein «Kinder hoch 3»

Der Verein Kinder «hoch 3» vermittelt Körper- und Bewegungskompetenz auf eine für Kinder verständliche und spielerische Art und Weise. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. Zudem bezweckt der Verein die nachhaltige Gesundheitsförderung im Bereich Haltung, Bewegung, Koordination und Prävention von Haltungsschäden bei Kindern unter Einbezug von Schule und Familie.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kinderhoch3.ch