

Rundrücken behindert die Atmung

Aktion Kid-Check: Experten fahnden nach Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen – Interview mit Professor Dr. Eduard Schmitt

Kid-Check heißt eine gemeinsame Aktion von Saarbrücker Zeitung und der Universität des Saarlandes, bei der Ärzte und Wissenschaftler kostenlos Kinder und Jugendliche auf Haltungsschwächen untersuchen. Über die bisherigen Ergebnisse sprach SZ-Redakteur Martin Lindemann mit dem Orthopäden Professor Dr. Eduard Schmitt von der Uniklinik in Homburg.

Wie die Kid-Check-Untersuchungen zeigen, leiden viele Kinder unter Haltungsschwächen. Was ist eigentlich eine gesunde Haltung?

Schmitt: Von einer gesunden Haltung sprechen wir, wenn ein Mensch die Wirbelsäule im Stand voll aufrichten und diese Position bei waagrecht ausgestreckten Armen eine Minute halten kann. Wie gut ihm das gelingt, ist nicht nur von der Muskelkraft abhängig. Unser Nervensystem steuert über Reflexe ständig unsere Haltung. Diese Regulation ist abhängig vom Alter, vom Kräftevorrat und von der seelischen Verfassung, aber auch von erblichen Einflüssen. Eine gute Haltung bedeutet demnach, dass eine Person ihre Körperspannung, insbesondere der Rücken- und Bauchmuskulatur über längere Zeit ohne Ermüdung aufrechterhalten kann. Im günstigsten Falle liegen die einzelnen Körperabschnitte Fuß, Hüfte, Rumpf und Kopf wie im Lot übereinander.

Welches sind die Ursachen für Haltungsschwächen und welche Folgen haben sie?

Schmitt: Wir sprechen von einer Haltungsschwäche, wenn eine Person die beschriebene aktive Körperhaltung nicht über längere Zeit halten kann. Die ausgestreckten Arme sinken

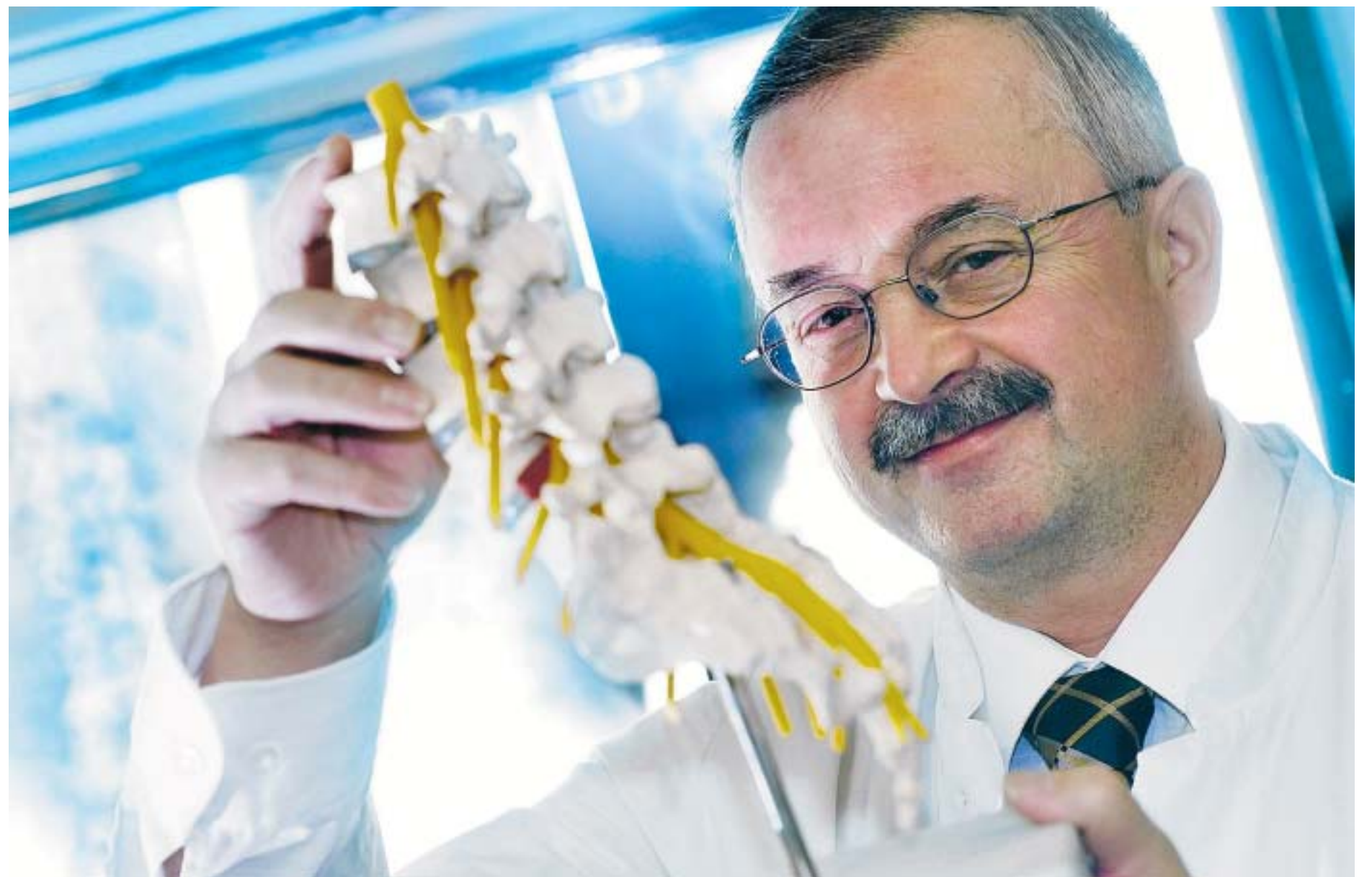
nach kurzer Zeit nach vorne, die Krümmung der Wirbelsäule im Lendenbereich vertieft sich zum Hohlkreuz, und das Becken kippt nach vorne. Eine schwach ausgebildete und vom Nervensystem schlecht eingesetzte Muskulatur ist eine wichtige Ursache. Aber auch psychische Faktoren ebenso wie Schwächen des Binde- und Stützgewebes spielen eine Rolle. Kinder mit Haltungsschwäche sind also nicht in der Lage, ihre Wirbelsäule über längere Zeit muskulär zu stabilisieren. Die Rückenmuskulatur ermüdet rasch; beim Sitzen in der Schulbank sinkt der Oberkörper in sich zusammen. Durch diesen Rundrücken verkleinert sich der Umfang des Brustkorbes und die Atmung wird behindert. Dadurch wird das Gehirn schlechter mit Sauerstoff versorgt, Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach.

Wieso leiden heute so viele Kinder unter Haltungsschwächen?

Schmitt: Unsere Kinder sitzen durchschnittlich fünf bis sechs Stunden in der Schule und danach noch über drei Stunden vor dem Fernseher, dem Computer oder den Hausaufgaben. Durch diese mangelnde Bewegung verkümmert die Muskulatur und bildet sich einseitig aus. Hinzu kommt oft eine schlechte Sitzposition, wenn die Schulmöbel oder der Schreibtischstuhl zu Hause falsch eingestellt sind. Dann nehmen die Kinder eine gebückte Arbeitsposition ein, die dazu führt, dass die für die Haltung so wichtige Rücken- und Bauchmuskulatur schwach wird oder überdehnt. Viele Kinder gleichen dies auch nicht mehr durch eine angemessene sportliche Betätigung aus.

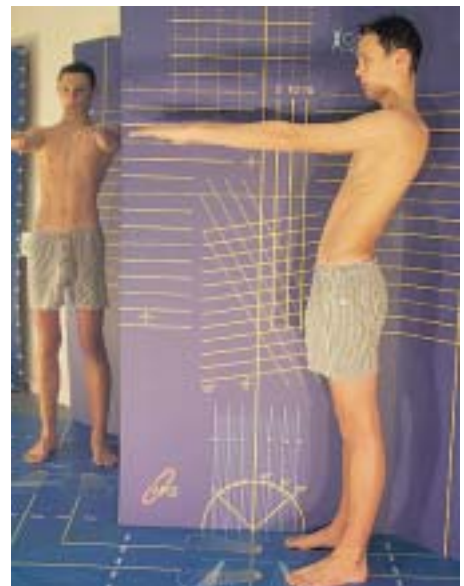
Gibt es Möglichkeiten, solche Haltungsschwächen zu beheben?

Schmitt: Eigentlich sollte man vorbeugend verhindern, dass Haltungsschwächen überhaupt entstehen. In den Schulen sollten geeignete Schulmöbel in der richtigen Größe zur Verfügung stehen. Oft sitzen Schulkinder mit ganz unterschiedlicher Körpergröße auf denselben Stühlen. In Bewegungspausen sollten sie die verspannten Muskeln wieder lockern können. Dadurch verbessern sich auch die At-



Der Orthopäde Professor Dr. Eduard Schmitt von der Universitätsklinik Homburg ist einer der am Kid-Check-Projekt beteiligten Ärzte. Auf dem Foto hält Schmitt ein Modell der menschlichen Halswirbelsäule mit ihren sieben Wirbeln. Die gelben Stränge, die zu sehen sind, sind Nervenbündel.

Foto: Bilderwerk



Bei der Kid-Check-Haltungsanalyse kann sich der Jugendliche im Spiegel selbst beobachten.

Foto: Kid-Check

mung und die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Wichtig ist auch eine ausgleichende sportliche Betätigung der Kinder, aber auch regelmäßige körperliche Ruhe und genügend Schlaf.

Die von Orthopäden und Sportwissenschaftlern schon seit Jahrzehnten erhobene Forderung nach der täglichen Sportstunde hat bisher bei den Verantwortlichen kein Gehör gefunden. Zusätzlich wirken sich natürlich auch Ernährungsfehler negativ aus: 20 bis 30 Prozent der Kinder sind mittlerweile übergewichtig.

Um Haltungsschwächen zu beheben, müssen die Kinder zunächst ein Gefühl für den eigenen Körper entwickeln, zum Beispiel mit Balance- und

Geschicklichkeitsübungen. Schwache Muskelgruppen werden unter Kontrolle einer Krankengymnastin gekräftigt, das Gefühl für die richtige Haltung kann durch tägliche Übungen vor dem Spiegel verbessert werden. Haltungsschwache Kinder sollten in jedem Fall am Sportunterricht teilnehmen. Auch Schwimmen und Reiten können sinnvoll sein, bei kleineren Kindern tänzerische Gymnastik.

Wie unterscheiden sich Haltungsschwächen von Haltungsschäden?

Schmitt: Haltungsschwächen sind zunächst keine Krankheiten. Auch der so genannte Haltungsverfall, bei dem eine Person die aktive Haltung mit ausgestreckten Armen überhaupt

nicht mehr einnehmen kann, ist nicht krankhaft. Dennoch müssen sie behandelt werden, weil sie sich zu einem ernsthaften Haltungsschaden entwickeln können. Wie unsere Kid-Check-Untersuchungen mit verschiedenen Testgruppen gezeigt haben, verbessern sich Haltungsschwächen bei Jugendlichen durch entsprechendes Training schon nach einem halben Jahr deutlich. Haltungsschäden hingegen bilden sich in der Regel nicht mehr zurück. Der Schaden bleibt und kann sich weiter verschlimmern. Sitzt etwa ein Kind ständig gebückt, so wächst der hintere Anteil der Wirbelkörper schneller als der vordere. Die Wirbel werden keilförmig, es bildet sich ein Rundrücken aus. In diesem Fall ist ei-

ne Therapie wichtig, aber auch eine gute Beratung hinsichtlich Berufswahl und sportlicher Aktivitäten.

Welche Rolle kommt den Eltern bei der körperlichen Fitness ihrer Kinder zu?

Schmitt: Eltern haben eine Vorbildfunktion. Es ist erwiesen, dass Kinder von sportlichen Eltern selbst häufiger Sport treiben. Zur Fitnesserziehung der Kinder gehört, dass die Eltern darauf achten, dass sich die Kinder bewegen, dehnen und vernünftig ernähren. Gemeinsames Sporttreiben wirkt sich auch positiv auf das Familienleben aus. Wir dürfen nicht vergessen, dass gemeinsamer Sport auch die seelischen Kräfte zur Aufrichtung der Haltung aktiviert.

Einfache Übungen mit großer Wirkung

Kunstturn-Bundestrainerin arbeitet mit einem Fitnessprogramm, das für Kinder und Erwachsene geeignet ist

Um die Wirbelsäule zu stützen und zu schützen, müssen Bauch- und Rückenmuskulatur gut trainiert sein. Dafür gibt es einfache Übungen, die für Anfänger und Leistungssportler geeignet sind.

Saarbrücken. Beim Sport werden Gelenke und Knochen deutlich beansprucht. Das ist sogar erwünscht, denn neue Knochensubstanz wird nur aufgebaut, wenn die Knochen regelmäßig belastet werden. Das gilt in jedem Alter, ist aber nie wieder so wirksam wie in der Kindheit. Laufen und Springen fördern den Knochenaufbau in besonderem Maße. Zudem übertragen gespannte Muskeln ihre Zugkräfte auf die Knochen, wodurch diese ebenfalls zum Wachstum angeregt werden.

Nun gibt es aber auch Sportarten, bei denen Knochen und Gelenke besonders stark beansprucht werden. Kunstturnen, Rhythmische Sportgymnastik oder Skateboardfahren zählen dazu. Schutz vor Knochenverschleiß bietet eine starke Muskulatur, die die Gelenke stabilisiert und verhindert, dass Stöße beim Laufen, Springen, Fallen ungefiltert in die Knochen und Gelenke fahren. Beim Laufen zum Beispiel fängt eine gut trainierte Muskulatur bis zu 90 Prozent der Stoßbelastung ab, die beim Aufsetzen des Fußes entsteht. Diese Belastung beträgt das Dreifache des Körpergewichts: bei einem 40 Kilogramm schweren Kind also 120 Kilogramm. Nur zehn Prozent gelangen bis Nacken und Kopf, wenn eine gut trainierte Muskulatur die Stoßwelle abfängt.

Bei einer schlecht trainierten Muskulatur gelangen noch 20 Prozent der Stoßbelastung bis zum Kopfbereich. Das kann die Ursache für Nackenverspannungen und Kopfschmerzen sein. Deutlich höher noch als beim Laufen



Diese Übung für die Bauchmuskeln ist nicht einfach, denn die Wirbelsäule muss ganz auf dem Boden aufliegen.



Bei schwacher Rückenmuskulatur den Oberkörper leicht anheben. Wer besser trainiert ist, darf auf dem Bauch schaukeln.



Eine wirksame Übung für die Bauchmuskeln: nur auf den Unterarmen und auf den gestreckten Zehen abstützen, Kreuz gerade halten.



Das seitliche Schaukel erfordert auch eine gute Koordination.

Fotos: Kid-Check

Olympia-Teilnehmerin macht jedes Mal das Anfängerprogramm

Wie Kunstturnerin Yvonne Musik ihr Gleichgewicht schult

Saarbrücken. Eine ausgeprägte und gut gedehnte Muskulatur ist eine Grundvoraussetzung für gute Körperhaltung (siehe auch obiges Interview) sowie für gute sportliche Leistungen. Doch Kraft und Beweglichkeit allein reichen nicht aus. Wer nur seine Kraft trainiert, wirkt in seinen Bewegungen eckig. Es ist auch wichtig, die Muskulatur gezielt aktivieren zu können. Man spricht von Körperwahrnehmung oder Körpergefühl. Dieses ist erforderlich, um seine Haltung bewusst zu steuern. Trainiert wird das Körpergefühl durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen wie Balancieren, Hampeleislaufen, Slalomlaufen, Seilhüpfen oder Ballprellen. Motorische Fertigkeiten sind sowohl im Alltag als

auch beim Sporttreiben gefragt. Besondere koordinative Fertigkeiten werden zum Beispiel den Kunstturnern abverlangt. Daher schulen sie ihre Motorik immer wieder.

Die beiden Fotos unten zeigen Yvonne Musik vom TV Hoffnungsthal. Die Sportlerin startete bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen für Deutschland im Kunstturnen. Obwohl die Olympiateilnehmerin ihre internationale Karriere inzwischen beendet hat, absolviert sie heute immer noch das gleiche Grundprogramm wie seit Jahren, wenn sie zum Training kommt. Dazu zählen einfache, aber sehr wirksame Kräftigungs- und Koordinationsübungen, wie die beiden Bilder zeigen.

ML



Das einbeinige Balancieren auf einem Schaumstoffkissen schult das Gleichgewicht hervorragend.



Bei diesen Kniebeugen wird auch das Körpergefühl trainiert, weil der Fuß auf einer weichen Matte balanciert.