

Tornister als Auslöser von Rückenschmerzen

Dr. Sven Authorsen gibt Tipps zur richtigen Schultasche und zur Beladung

Schon Kinder im Grundschulalter kommen als Patienten zu dem Heiligenhauser Orthopäden Dr. Sven Authorsen. Sie klagen über Nacken- oder Rückenschmerzen. Schuld ist oft der Tornister, sagt der Mediziner im Exklusiv-Interview mit Stadtanzeiger-Redakteurin Miriam Dabitsch.

Herr Dr. Authorsen, achten Eltern aus Ihrer Sicht zu wenig auf die Rückengesundheit ihrer Kinder?

Das würde ich so nicht sagen. Insbesondere zur Einschulung lassen sich viele Eltern in Fachgeschäften beraten und sparen nicht am Tornister. Schwieriger wird es auf weiterführenden Schulen, wenn Aspekte wie Coolness wichtiger werden als die Gesundheit.



Dr. Sven Authorsen ist Orthopäde und praktiziert in Heiligenhaus. Foto: PR



Bereits im Grundschulalter müssen Kinder schwere Tornister tragen. Foto: PR

Worauf sollten Eltern beim Kauf der Schultasche denn achten?

Die klassischen Tornister, die die meisten Kinder während der Grundschulzeit verwenden, sind in der Regel schon gut. Sie passen sich ergonomisch der Wirbelsäule an, das Gewicht wird körpernah positioniert. Wenn die Eltern dann noch darauf achten, dass eine Überladung vermieden wird, ist alles gut.

Ab wann spricht man von einer Überladung?

Allgemeine Empfehlungen gehen davon aus, dass das Gewicht des Tornister zehn Prozent des Körpergewichts nicht übersteigen sollte. Ich bin für eine differenziertere Sichtwei-

se. Ist das Kind sportlich, kann es sicher mehr Gewicht tragen als ein unsportliches.

Wie können Eltern erkennen, ob ihr Kind dem Gewicht gewachsen ist?

Sie können das Kind auf dem Schulweg begleiten und unauffällig die Haltung beobachten: Wird der Kopf gegen Ende des Weges nach vorne gestreckt wie bei einer Schildkröte oder kippt die Haltung des Kindes nach hinten, sind das Warnzeichen.

Angenommen, Eltern stellen eine Überladung fest. Wie sollen sie die Situation ändern? Sie können doch schlecht unterrichtsrelevante Schulbücher zu Hause lassen?

In immer mehr Schulen gibt es Spinde. Falls dies nicht der Fall ist, sollte jedes Teil im Tornister geprüft werden. Muss es die 0,5-Liter-Flasche sein oder reicht eine kleinere? Wie schwer ist die Butterbrotdose? Das Handy? Auch Kleinvieh macht Mist. Deshalb sollte rigoros aussortiert werden.



Expertentipp

Sie sprachen die älteren Schüler bereits an. Wie lange kann eine Überladung bzw. falsches Tragen denn Auswirkungen haben?

Das ist keine Frage des Alters. Aber insbesondere in der Zeit des Wachstums, also bis ca. 16 Jahre, sollten Eltern auf die richtige Schultasche achten.

Was sind geeignete Taschen für ältere Schüler?

Ich persönlich bin ein Freund von kombinierten harten Rucksäcken mit Trolleys. Die kann man hinter sich herziehen. Man muss nur einmal zum Flughafen fahren, dort sieht man zuhause Reisende mit Trolleys. Die kommen nicht auf die Idee, mit Rucksäcken oder Tornistern zu verreisen.

Was gilt es sonst noch zu beachten?

Ausreichende Bewegung ist das A und O. Nur so wird die Muskulatur aufgebaut und ist in der Lage, schwere Lasten dauerhaft zu tragen. Kurze Schulwege sollten also ruhig zu Fuß absolviert werden.