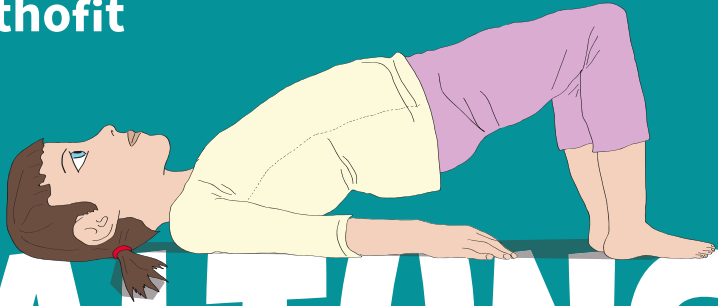




aktion  
orthofit



# HALTUNG ZEIGEN



Für die Gesundheit  
unserer Kinder

## Grußwort



**Prof. Dr. Karl Lauterbach**  
Bundesminister  
Mitglied des Deutschen Bundestages

Bewegung in allen Facetten – mit Spielen, Toben, Sport treiben – ist essentiell für ein gesundes Aufwachsen der Kinder. Diese Bewegung kommt nicht nur der körperlichen Fitness zu Gute, sondern dem gesamten Körper. Also auch der Entwicklung der Muskulatur, des Bewegungsapparates und der Fußgesundheit.

Gerade nach den Einschränkungen der Pandemie sind Bewegungsangebote für Kinder umso wichtiger. Das Aussetzen von Schule und Freizeitangeboten hat dazu geführt, dass gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, vorübergehend weggefallen sind. Es ist nachgewiesen, dass sich der Bewegungsmangel in den Lockdown-Phasen verschärft hat. Es gilt also jetzt, wieder mehr Bewegung und Sport in den Alltag zu bringen und das gesunde Aufwachsen bei den Kindergesundheitsuntersuchungen im Blick zu halten.

Die Aktion Orthofit ist ein hilfreicher Baustein dabei. Besonders mit dem Eintritt in die Grundschule ändert sich durch häufigeres Sitzen und das Tragen des Schulrucksacks die Beanspruchung des Rückens. Auf der anderen Seite sind Kinder in dieser Zeit unglaublich wissbegierig und lernfähig. Somit kann in dieser Phase der steten Veränderung ein Bewusstsein für die gesunde Haltung mitwachsen – sozusagen von Kopf bis Fuß.

Ich würde mich freuen, wenn viele Kinder und auch Erwachsene von der Aktion Orthofit Anregungen in ihren Alltag mitnehmen.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kinder sind etwas ganz Besonderes: Sie sind uns wichtig und sie sind unsere Zukunft! Kinder sind mehr als kleine Erwachsene, sie benötigen im Hinblick auf viele Aspekte unsere besondere Fürsorge.

Eine besondere Herausforderung ist die Gesundheit unserer Kinder, für die oft schon im jungen Alter die Weichen für den Rest des Lebens gestellt werden. So etwa bei der Entwicklung der Wirbelsäule, der Rumpfmuskulatur und der Haltung. Neue Trends und Gewohnheiten in der Ernährung und Lebensführung wirken sich gerade in den letzten Jahren eher negativ auf die Fitness und Gesundheit der Kinder und Jugendlichen aus.

Hier möchte der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) mit seiner Aktion Orthofit „Haltung zeigen“ präventiv ansetzen und geht mit seinen Mitgliedern, Ärztinnen und Ärzten aus Orthopädie und Unfallchirurgie, deutschlandweit ehrenamtlich in die Schulen um richtiges Gesundheits- und Bewegungsverhalten aktiv erlebbar zu machen.

Diese Broschüre gibt fundierte Tipps, Tricks und Informationen für Kinder und ihre Eltern. Wir geben Hinweise gegen den Handynackel, zur Haltungsstärkung, zum richtigen Sitzen in der Schule, zum Umgang mit Schulrucksäcken, Informationen

zur Entwicklung, zum Essverhalten der Kids und vieles mehr. Weitere Informationen zur Aktion finden Sie auch auf der Website [www.aktion-orthofit.de](http://www.aktion-orthofit.de).

Vielen Dank für Ihr Interesse und viel Spaß beim Lesen.



**Dr. med. Gerd Rauch**  
BVOU-Landesvorsitzender Hessen  
Facharzt für Orthopädie, Kassel



**Dr. med. Marcus Hausdorf**  
Stellvertr. BVOU-Landesvorsitzender  
Niedersachsen  
Facharzt für Orthopädie, Schneverdingen

**Seit 2010  
Aktion Orthofit**

# Bewegung für die Gesundheit unserer Kinder



Die Aktion Orthofit ist eine seit 2010 stattfindende bundesweite Aufklärungsveranstaltung des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU).

Nach zehn erfolgreichen Jahren haben wir uns 2019 entschlossen die Aktion Orthofit um die Kampagne „Haltung Zeigen“ zu erweitern.

Ziel ist es, das Bewusstsein der Kinder und Eltern für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule zu schärfen, um spätere Haltungsschäden zu vermeiden.

Die wirksamste Vorsorge vor Rückenbeschwerden sind regelmäßige Übungen und körperliche Aktivität.

Orthofit informiert und sensibilisiert in Kindergärten, Grundschulen und Vereinen. Kinder, Eltern und Lehrer lernen mit spielerischen Mitteln, dass Bewegung Spaß macht. Erfahren Sie mehr über die Aktion auf den folgenden Seiten.



## Präventionsarbeit gegen Haltungsschwäche leisten!

Rückenschmerz ist eines der häufigsten Symptome, weshalb der Arzt aufgesucht wird. Ein Risikofaktor ist die Haltungsschwäche, die schon in der Wachstumsphase beginnt. Die Aktion Orthofit mit der Kampagne „Haltung zeigen“ dient zur Prävention dieser Haltungsschäden. Kinder und Lehrer sollen an dieser Stelle sensibilisiert werden, denn mit dem Eintritt der Pubertät setzt die entscheidende Wachstumsphase ein. Aus Fehlhaltung oder muskulären Schwächen können krankhafte Veränderungen entstehen.

Durch interaktive Schulstunden werden Kinder über die Themen Anatomie, Wachstum und Risikofaktoren informiert. Erfahrungsgemäß engagieren sich die Schülerinnen und Schüler und machen die Übungen mit viel Freude nach. Sie erfahren zudem auch, was Haltung für Emotionen ausdrücken kann: Eine aufrechte und sichere Haltung spiegelt vor allem Selbstbewusstsein wider.

Auch Lehrer werden mit dieser Aktion angeregt, den Alltag unter gesundheitlichen Aspekten zu hinterfragen. Untersuchungen belegen außerdem, dass die Lernqualität in aufrechter rückengerechter Sitzhaltung effektiver ist.

Das Bewusstsein für eine rückengerechte Haltung ist die Voraussetzung für regelmäßiges Training und die eigene Körperwahrnehmung und somit eine wichtige orthopädische Präventionsmaßnahme in einer sensiblen Entwicklungsphase der Kinder.

Schon Konfuzius hatte die Erkenntnis: „Zuerst die innere Haltung, dann die äußere Form!“

**Dr. Arne Björn Jäger**  
Orthopäde und Unfall-  
chirurg aus Trier



## Anatomie der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbel: 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel und dem Kreuzbein mit anhängendem Steißbein. Zwischen den Wirbelkörpern sind die Bandscheiben als Zwischenwirbelscheiben.

Die Brustwirbel bilden mit den Rippen und dem Brustbein den Brustkorb. Das Kreuzbein mit den Beckenknochen bilden das Becken. In der vorderen Ebene verläuft die Wirbelsäule annähernd gerade, von der Seite gesehen hat sie eine leicht geschwungene Doppel-S-Form. Die Wirbel werden untereinander von einem komplexen Bandsystem im Gefüge gehalten.

## Haltung – Ein Zusammenspiel des Wirbelsäulengefüges und der Muskulatur



Die aufrechte und gerade Haltung des Menschen hat sich im Laufe der Evolution entwickelt. Durch den aufrechten Stand ist der Mensch einzigartig unter den Lebewesen. Die Körperhaltung ist ein aktiver Prozess im Gleichgewicht von statischen und dynamischen Faktoren. Der wesentliche statische Faktor ist das Knochengestütze der Wirbelsäule. Die anliegende Rumpfmuskulatur ist der wichtigste dynamische Faktor. Dazu kommt die seelische Gefühlslage, die über den Muskeltonus die gesamte Haltung und Bewegung beeinflusst.

Haltung bedeutet, gemäß der Definition des Orthopäden Prof. Dr. Franz Schede, Ausdruck der seelisch-körperlichen Ganzheit der Persönlichkeit und ist ein Maßstab ihrer Kraft.



Die Wirbelsäule ist ein Schutzorgan für das Nervensystem und ein Stützorgan für die aufrechte Haltung.

## Wachstum – Zunahme der Körpergröße und Körpermasse

Das Wachstum lässt sich in drei Phasen einteilen.

**Erste Phase:** Das Wachstum eines Neugeborenen ist in den ersten drei Jahren besonders schnell. In dieser Zeit verdoppelt sich die Körpergröße. Nach dem dritten Lebensmonat hat das Neugeborene eine sichere Kopfkontrolle. Mit dem Sitzen entwickelt sich die Lendenlordose. Ab dem ersten Lebensjahr kann ein Kind alleine gehen.

**Zweite Phase:** Vom dritten Lebensjahr bis zur Pubertät verlangsamt sich das Wachstum wieder, die Größenzunahme beträgt pro Jahr ca. 5 bis 6 cm und ist durch das Wachstumshormon gesteuert. Das Kind entwickelt sich die motorischen Fähigkeiten. Ab dem fünften bis sechsten Lebensjahr kann ein Kind sicher laufen. Die Körperhaltung ist stabiler, und die Muskulatur wird weiter ausgebildet.

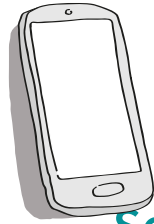
**Dritte Phase:** Mit der Pubertät ist das Wachstum besonders stark. Durch die Sexualhormone gesteuert, beträgt das Körperwachstum ca. 10 cm pro Jahr. Es bilden sich auch die äußeren Geschlechtsmerkmale aus. In dieser Phase kann es besonders zum Auftreten von sogenannten Wachstumsschmerzen kommen.



## Haltungsschäden schon im Kindesalter vermeiden

Die Form der Wirbelsäule sowie die Bänder und Muskeln, die sie stabilisieren, bilden sich in der Kindheit und Jugend aus. Rückenschädigendes Verhalten wird im Laufe des Heranwachsens leider erlernt. Deshalb ist es wichtig, Kinder so früh wie möglich zu rückengerechtem Bewegen, Halten, Tragen, Heben und Sitzen zu sensibilisieren. Im Kleinkindalter kann dafür der starke Bewegungs- und Spieldrang der Kinder genutzt werden.

Für das Vorschulalter empfehlen sich Geh-, Laufschul- sowie Gleichgewichtsspiele.



**So oft wie möglich bewegen, wenig mit dem Auto fahren.**

Kommen Kinder in die Schule, wird ihr Bewegungsdrang erheblich beschnitten. Das Sitzen nimmt mehr und mehr Platz im Alltag ein. Die Kinder müssen ihren Schulranzen tragen und ihren Eltern im Alltag zur Hand gehen. Sie müssen also lasttragende Bewegungsabläufe und statische Belastungen im Sitzen lernen. Da sie über einen natürlichen Wissensdurst verfügen und den Drang haben, das Gelernte in die Tat umzusetzen, ist es nicht schwierig, ihnen Informationen zu Wirbelsäule, Bewegung, korrektem Sitzen und richtigem Tragen zu vermitteln. Eine große Rolle bei der Stabilisierung der Wirbelsäule spielt die Rücken- und Bauchmuskulatur. Als haltungsschwach werden Kinder bezeichnet, deren Rumpfmuskulatur nicht stark genug ist, um Abweichungen ihrer Wirbelsäule von der normalen Haltung auszugleichen – dann kommt es zu einem Hohlkreuz oder zu einem gekrümmten Oberkörper.

**Medienkonsum maximal 60 Minuten pro Tag für 6 bis 11-Jährige.**



**In der Schule das Sitzen dynamisch durchführen, das bedeutet, die Sitzposition möglichst alle 10 Minuten zu verändern.**



## Langes Sitzen belastet den Rücken Ihres Kindes im Alltag.

Etwa 50 Prozent der Kinder und Jugendlichen klagen über Rückenschmerzen. Diese haben meistens weniger mit Schulranzen zu tun. Vielmehr ist das viele Sitzen ein Problem. Mit durchschnittlich achteinhalb Stunden am Tag kommen Kinder auf eine längere Sitzzeit als ein Erwachsener.

Schulkinder sitzen heutzutage beim Frühstück, werden häufig mit dem Auto gefahren, sitzen dann in der Schule, zu Hause bei den Hausaufgaben und dann noch vor dem Fernseher oder der Spielekonsole. Das hat schreckliche Folgen: Die Rumpfmuskulatur der Kinder bildet sich nicht richtig aus, Muskeln verkürzen sich und es entstehen Beschwerden, die eigentlich typisch für Erwachsene sind.

Da das Sitzen in der Schule jedoch unvermeidlich ist, sollten die Kinder darauf achten, öfter die Sitzposition zu wechseln und immer aufstehen und sich bewegen, wenn es möglich ist.

Kinder sollten möglichst gerade und vor allem flexibel sitzen können. Vorteilhaft sind Stühle mit dynamischer Lehne.

## Die Schultasche sollte nicht zu schwer sein

Mit jedem Schulstart beginnt auch die wiederkehrende Diskussion über schwere Schulranzen.

Ein zu schwerer Schulranzen ist nur in wenigen Ausnahmefällen der alleinige Auslöser für Rückenschmerzen. Kinder können problemlos bis 15 Prozent ihres Körpergewichts tragen.

Eltern sollten die Schultasche am Anfang zusammen mit Ihrem Kind packen und darauf achten, dass sie nicht zu schwer wird. So lernen die Kleinen bei ihrem Schulranzen oder auch dem Freizeit-Rucksack eigenständig das richtige Gewicht einzuschätzen.

Außerdem ist es wichtig, die Schultasche auf dem Rücken zu tragen, damit die Wirbelsäule nicht einseitig belastet wird.



## Schultasche nicht schwerer als 15 % des Körpergewichtes.

### Eltern müssen ihren Kindern beibringen, wie wichtig Bewegung ist und es ihnen auch vorleben!

Kinder sollten sich so oft wie möglich bewegen. Optimal ist, wenn sie jeden Tag ein bis zwei Stunden draußen spielen oder Sport machen. Welche Sportart, ist hierbei völlig egal. Hauptsache nicht zu Hause rumsitzen!

## Schultasche nicht einseitig tragen.



## Am Anfang mit Ihrem Kind zusammen den Schulranzen packen.

### Ausreichende Bewegung und rechtzeitige Vorsorge schützen vor bleibenden Schäden

Ausreichende Bewegung alleine genügt jedoch nicht. Um Haltungsschäden frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, ist eine rechtzeitige Vorsorgeuntersuchung bei einem Orthopäden ratsam. Für die vierte bis sechste Lebenswoche empfiehlt der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) generell eine orthopädische Säuglingsuntersuchung.

Besonders wichtig ist diese umfangreiche Untersuchung der Bewegungsorgane, um eine mögliche Fehlstellung des Hüftgelenks oder Fehlentwicklungen der übrigen Bewegungsorgane frühzeitig zu erkennen und entsprechend therapieren zu können.

Die Experten sind sich einig, dass gerade im jungen Kindesalter Schäden mit einfachen Maßnahmen erfolgreich erkannt und behandelt werden können. Auffällig ist, dass bei Schulkindern häufig die Wirbelsäule nicht richtig belastet wird. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, steigt das Risiko von Folgeerkrankungen. Ein Orthopäde gibt hier hilfreiche Tipps, etwa zum richtigen Gewicht des Schulranzens.

Bis zum 5. Lebensjahr ist die Körperhaltung bei vielen Kindern labil und wechselt häufig. Mit Erreichen des Schulalters bildet sich die Wirbelsäule mit den Schwingungen, dem angrenzenden Schulter- und Beckengürtel aus. Die Haltung wird stabiler. Auch die Muskulatur wird leistungsfähiger. Die einwirkenden Belastungen nehmen zu. Bewusste Fehllhaltung oder muskuläre Insuffizienz können zu Haltungsfehlern oder Haltungsschwächen führen, aus denen krankhafte Veränderungen entstehen können.

## „Gezieltes Rückentraining schon vom Kindesalter an ist der wirksamste Schutz vor späteren Rückenbeschwerden“

Prof. Dr. Joachim Grifka, Regensburg

Die wirksamste Vorsorge vor Rückenbeschwerden sind regelmäßige Übungen und körperliche Aktivität. Der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) hat gemeinsam mit TV-Moderator Christian Bahrmann Übungsvideos produziert. Die Videos zeigen verschiedene Übungen, die Kinder im Klassenzimmer oder daheim am Schreibtisch durchführen können.

### Übung: Leiter

Bei dieser Übung greift man langsam nach oben wie an der Leiter zur Mobilisation für Hals, Schultergürtel und Rumpf. Dabei werden auch die Bauchmuskeln angespannt. Der Rücken wird gestreckt und aufgerichtet. In maximaler Streckung sollte die Position dann einige Sekunden gehalten werden.



### Scanne mich!

Mit dem QR-Code gelangst du direkt zum Übungsvideo.



Diese und weitere  
Übungen finden Sie  
mit entsprechenden  
Videos unter  
[aktion-orthofit.de](http://aktion-orthofit.de)

Rückenschmerz ist eine Volkskrankheit. Fast zwei Drittel aller Deutschen sind betroffen. „Gezieltes Rückentraining, schon vom Kindesalter an, ist der wirksamste Schutz vor Rückenbeschwerden im Erwachsenenalter“.



## Weitere Informationen:

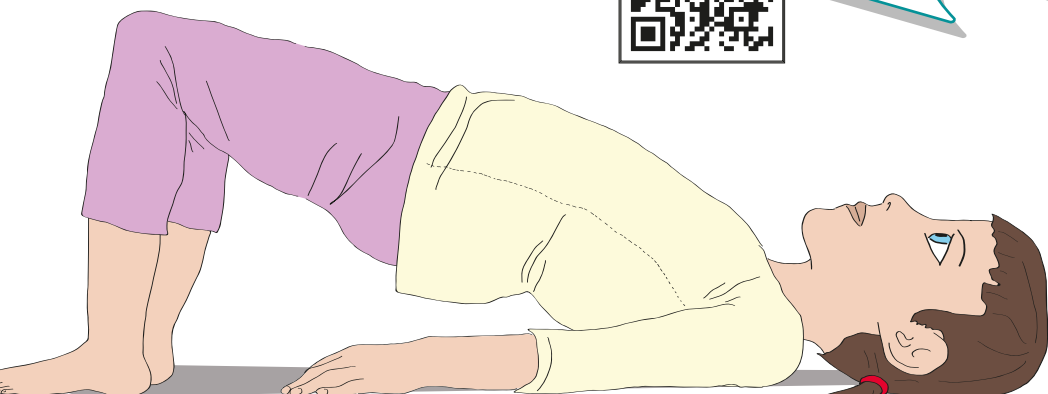
Die Aktion Orthofit mit den Kampagnen „Zeigt her Eure Füße“ und „Haltung zeigen“ finden Sie auf unserer Webseite [www.aktion-orthofit.de](http://www.aktion-orthofit.de).

Patienteninformationen rund um das Thema Orthopädie und Unfallchirurgie finden Sie unter [www.orthinform.de](http://www.orthinform.de)

### Kostenfreies Übungs- und Informationsmaterial für die Schule

Lehrerinnen und Lehrer können kostenlos Klassensätze bestehend aus jeweils einem Set Karteikarten und 30 Informationsbroschüren bei uns bestellen und so die wertvollen Inhalte der Kampagne „Haltung zeigen“ an die Schüler und Eltern vermitteln.

Die Klassensätze bestellen Sie unter: [www.aktion-orthofit.de](http://www.aktion-orthofit.de)



### Herausgeber und Veranstalter

Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. – BVOU  
Straße des 17. Juni 106 – 108  
10623 Berlin

Tel. 030 797 444-44  
Fax 030 797 444-45  
[info@aktion-orthofit.de](mailto:info@aktion-orthofit.de)  
[www.bvou.net](http://www.bvou.net)  
[www.aktion-orthofit.de](http://www.aktion-orthofit.de)  
August 2020

Bildnachweis:  
Seite 6, 8 und 15 ©iStock  
Seite 7, 9, 14 und 15 ©AdobeStock  
alle weiteren Bilder ©BVOU

Gestaltung: Werbeagentur  
kartinka GmbH & Co. KG

Alle Rechte sowie auszugsweiser  
Nachdruck sind vorbehalten.



