



gesund und munter

Heft 10: Haltungsschäden vorbeugen



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Aulis Verlag Deubner



gesund und munter

Themenheft 10: Haltungsschäden vorbeugen

Haltungsschäden vorbeugen als Thema in der Schule

Themen der Gesundheit so früh wie möglich an die Kinder heranzubringen, ist ein Ziel der Themenheft-Reihe „gesund und munter“.

Die Materialien dieses Heftes sollen Lehrerinnen und Lehrer unterstützen, schon Kinder der Grundschule an das Thema Prävention von Haltungsschäden heranzuführen.

Die Materialseiten können nur eine Anregung sein, sich im Unterricht mit dieser Thematik zu beschäftigen und gegebenenfalls selber Ideen zu entwickeln.

Bedeutung der Logos



Informationsseite
für Lehrerinnen
und Lehrer [i]



Materialseite
für Schülerinnen
und Schüler [M]



Hinweis: Die blauen (Lösungs-) Texte im Heft verschwinden beim Kopieren mit manueller Einstellung „wenig Farbe“.

Inhalt

| | |
|---|----|
| Das Thema „Haltungsschäden vorbeugen“ im Unterricht [i] | 3 |
| Elternbrief [i] | 5 |
| Der Rückentest [M 1]..... | 6 |
| Die Wirbelsäule [M 2] | 7 |
| Was die Wirbelsäule alles kann [M 3] | 8 |
| Muskeln machen das Skelett beweglich [M 4]..... | 9 |
| Schultasche – Umhängetasche – Schulranzen? [M 5] | 10 |
| Was wiegt dein Schulranzen? [M 6]..... | 11 |
| Wie sitze ich richtig? [M 7] | 12 |
| Warum aufrechtes Sitzen wichtig ist [M 8] | 13 |
| Auch Bücken, Tragen und Heben wollen gelernt sein [M 9] | 14 |
| Gemeinsam den Rücken schonen [M 10] | 15 |
| Von den Tieren lernen [M 11] | 16 |
| Fünf Minuten Bewegung [M 12] | 17 |
| Eine Entspannungsgeschichte zum Vorlesen [M 13]..... | 18 |
| Bewegende Fantasiereise [M 14] | 19 |

Literatur

- [1] Angerer-Kraus, C. Hieber, M.: Gesunder Rücken ohne Krücken, Auer, Donauwörth, 2000
- [2] AOK: Starker Rücken: Halt ihn fit! – und weitere Schriften, Karlsruhe, 2004
- [3] AOK: Der 5-Minuten Rückenspaß
- [4] DAK: Der Bauernhof macht Gymnastik – und weitere Schriften, 1998

Zeitschriften

- [5] Pädagogik: Bewegter Unterricht, Heft 10, Hamburg, 2005
- [6] Erziehung & Unterricht: Bewegtes Lernen, 156. Jg. (5–6), Wien, 2006

Internet-Quellen

- [7] www.jolinchen.de
- [8] www.aok-bv.de
- [9] www.kiggs.de

Impressum

ISSN: 1612-5703

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Tel.: (02 21) 89 92-0, Fax: (02 21) 89 92-3 00, E-Mail: maslon@bzga.de

Redaktion: Dr. Karl-Heinz Scharf, Cornelia Mühlbauer, Dr. Eveline Maslon

Verlag: Aulis Verlag Deubner GmbH & Co KG, Antwerpener Straße 6–12, 50672 Köln, Tel.: (02 21) 95 14 54-0, Fax: (02 21) 51 84 43, E-Mail: zeitschriften@aulis.de

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung, Illustration:

Sybille Hübener, Suse Schweizer „gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich als Beilage der Zeitschrift Sache–Wort–Zahl des Aulis Verlags Deubner GmbH & Co KG. Im Frühjahr 2007 erscheint Heft 11: Alte und behinderte Menschen



Das Thema „Haltungsschäden vorbeugen“ im Unterricht

Kinder bewegen sich gerne. Es ist ihnen offenbar nicht nur ein grundlegendes Bedürfnis, sondern sie brauchen Bewegung auch zur Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten sowie für die Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Angeblich hat schon jedes dritte Kind in der Grundschule gesundheitliche Probleme mit Muskel- und Haltungsschwächen sowie mehr oder weniger starkem Übergewicht. Dazu kommen Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen.

Förderung von Bewegung und Beweglichkeit zur Prävention von Haltungsschäden muss deshalb auch Ziel des Unterrichts in der Grundschule sein.

Aus Platzgründen und auch aus unterrichtspraktischen Überlegungen heraus werden in diesem Heft nur Übungen angesprochen, zu denen das Klassenzimmer nicht verlassen werden muss. Als solche eignen sich Bewegung und Entspannung im aktuellen Unterricht, Bewegungspausen sowie „Bewegtes Lernen“. Dazu sind dann natürlich ein „bewegungsfreundliches Klassenzimmer“ und körpergerechte Schulmöbel von großer Bedeutung. Letzteres ist sicher ein Thema für sich, denn nur die wenigsten Schulen haben ein Mobiliar, das Haltungsschäden vermeiden hilft.

Wer sich näher in die Thematik einlesen will, dem seien die beiden Zeitschriften empfohlen, die im Literaturverzeichnis aufgeführt sind. Außerdem gibt es in jeder öffentlichen Bücherei Literatur zum Thema, meist auch für Kinder.

Günstig ist ein kleiner Pool von Materialien wie Bänder, Stäbe, Sitzbälle und Teppichfliesen, um die Bewegungsmöglichkeiten farbiger zu gestalten. Es liegt natürlich in der Verantwortung der Lehrkraft, gesunden Kindern keine übertriebene Angst zu machen, sondern immer den Gedanken an eine sinnvolle Prävention im Auge zu behalten.

Info – Elternbrief – Bei gesundheitserzieherischen Themen kann es von Vorteil sein, die Eltern zu informieren oder sogar mit einzubeziehen.

Einerseits können die Themen zu Hause besprochen werden, andererseits werden die Eltern vielleicht daran erinnert, dass sie für die ganze Familie etwas tun können, indem sie ihre Vorbildfunktion wahrnehmen. Das kann einerseits bedeuten, dass nicht mehr Zeit als nötig im Sitzen verbracht wird, andererseits vielleicht auch, dass mit den Kindern einige Übungen für Muskulatur und Rücken in der Familie gemacht werden (die sicher auch den Eltern gut tun!).

M 1 – Der Rückentest – Bei diesem Test wird versucht, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie viel Zeit auch von Kindern sitzend verbracht wird. Auch wenn die Fragen nicht ganz korrekt beantwortet werden, kann das Ergebnis in der Klasse besprochen und zu Verhaltensvorschlägen ausgearbeitet werden. Es wird dabei auch herauskommen, dass die Schule einen beachtlichen Anteil daran hat, dass so viel gesessen wird.

M 2 – Die Wirbelsäule – Wenn das Modell einer Wirbelsäule zugänglich ist, sollte es eingesetzt werden.

Typische Haltungsschäden können sein:

- Der Rundrücken als Folge langer fehlerhafter Körperhaltung wie Sitzen mit vorgeneigtem Körper.
- Der Hohlrücken (das Hohlkreuz), bei dem die Lendenwirbelsäule zu einem Bogen überstreckt wird.
- Die seitliche Wirbelsäulenverkrümmung als Folge einseitiger Belastung

M 3 – Was die Wirbelsäule alles kann – Um das Verständnis für die Bewegungsmöglichkeiten von Halswirbelsäule sowie Brust- und Lendenwirbelsäule zu wecken, werden vier kleine Übungen gemacht. Sie zeigen die Bewegungsvielfalt der jeweiligen Wirbelsäulenbereiche und sind auch für die täglichen „Bewegungsminuten“ während des Unterrichts geeignet.

M 4 – Muskeln machen das Skelett beweglich – Ohne gestärkte Muskulatur keine gute Beweglichkeit. Die kleine Auswahl von Übungen soll das Körpergefühl der Kinder stärken.

Die meisten Übungen können auch so ausgeführt werden, dass in der Bewegung innegehalten wird, die Muskeln also einige Zeit angespannt bleiben. Übungen mit Muskelanspannung nicht länger als zwanzig Sekunden halten. Zahl der Liegestütze langsam steigern. Insgesamt keinen falschen Ehrgeiz fördern.

M 5 – Schultasche, Umhängetasche oder Schulranzen – Mediziner empfehlen mindestens in der Grundschule (besser während der gesamten Schulzeit) einen Schulranzen. Sie sagen, dass Umhängetaschen und auch Rucksäcke bis zum zwölften Lebensjahr dem kindlichen Skelett schaden. Das Gewicht sollte bei normalgewichtigen Kindern nicht mehr als 10 % des Körpergewichts ausmachen. Die Oberkante des Ranzens soll mit der Oberkante der Schulter abschließen.

Automatikgurte erlauben eine Anpassung an die dicke oder dünne Kleidung. Sie sollten mindestens vier Zentimeter breit und gepolstert sein. Ein guter Ranzen sollte auch Reflektoren und Leuchtstreifen haben.

Das Thema „Haltungsschäden vorbeugen“ im Unterricht



M 6 – Was wiegt dein Schulranzen? – Es ist sicher lohnend, mehrmals im Jahr Inhalt und Gewicht von Schulranzen zu prüfen. Dabei muss aus organisatorischen Gründen nicht die ganze Klasse wiegen, sondern es reichen fünf bis sechs Stichproben (von Freiwilligen!) In manchen Bundesländern wird von der AOK ein sogenannter Schulranzen-TÜV durchgeführt. Dabei kam 2005 in Sachsen-Anhalt heraus, dass rund 95 % der Schultaschen zu schwer waren. Eine wog 5,5 kg. Der Durchschnitt lag immerhin noch bei 4,3 kg (1977 waren es noch 2,95 kg). Leichtschulranzen sollten leer nicht mehr als 1200 g wiegen. Ähnliche Ergebnisse ergaben sich im September 2006 im Saarland. Man sollte vielleicht auch den Eltern das Ergebnis der Untersuchungen jeweils mitteilen und sie um Mithilfe bitten.

M 7 – Wie sitze ich richtig? – So sitzen, dass die Wirbelsäule möglichst entlastet wird, will gelernt sein. Um das „Sitzbewusstsein“ zu schulen, werden einige wenige Aspekte des Arbeitens an Schulmöbeln überprüft. Die Füße müssen mit der gesamten Fußfläche Bodenkontakt haben. Die Unterschenkel sollen leicht nach vorne gestellt werden. Die Sitzvorderkante darf in der Kniekehle nicht drücken. Bei aufrechter Sitzhaltung sollen sich die Ellenbogen etwa auf Höhe der Tischplatte befinden. Die Stuhllehne soll während des Sitzens immer den Rücken abstützen.

M 8 – Warum aufrechtes Sitzen wichtig ist – Mit dieser Textauswertung sollen richtiges Sitzen und die Folgen einer schlechten Sitzhaltung zusammengefasst werden.

M 9 – Auch Bücken, Tragen und Heben wollen gelernt sein – Weil Grundschul Kinder alleine mit ihrer Schultasche einiges zu schleppen haben, lohnt es sich im Sinne einer präventiven Rückenschule Bücken sowie Heben und Tragen zu üben. Oft geht schon im Grundschulalter die Fähigkeit zu rückenschonenden Verhaltensweisen verloren. Zum Beispiel bleiben die Beine beim Bücken gestreckt. Wir gewöhnen uns und unsere Kinder sehr früh daran, auf Stühlen und an Tischen zu sitzen. Um Gegenstände vom Boden aufzuheben, sollte man in die Hocke gehen, die Wirbelsäule muss dabei gestreckt und gerade sein. Dies gilt auch für das Heben von schwereren Lasten. Auch sollte man schwere Gegenstände mit beiden Händen vor dem Körper tragen, damit die Wirbelsäule gleichseitig belastet wird. Auch der Schulranzen gehört auf den Rücken, nicht in die Hand oder auf eine Schulter.

M 10 – Gemeinsam den Rücken schonen – Die Abbildungen sollen anregen, in Alltagssituationen darüber nachzudenken, wie man durch Verteilung von Lasten den Rücken schonen kann.

M 11 – Von den Tieren lernen – Um spielerisch zur Bewegung anzuregen, werden Bewegungen von Tieren imitiert. Es sind Übungen, die ohne großen Aufwand täglich durchgeführt werden können. Einige davon finden sich auch auf dem Poster.

M 12 – Fünf Minuten Bewegung – Das Materialienblatt enthält einige Vorschläge für kleine Übungen, die man immer wieder im Unterricht durchführen lassen kann.

M 13 – Eine Entspannungsgeschichte zum Vorlesen – Wichtig ist es hier, dass die Schülerinnen und Schüler zuerst eine entspannte rüchenschonende Sitzhaltung einnehmen. Dabei sollte der Kopf gerade auf der gestreckten Wirbelsäule sitzen und das Becken leicht nach vorne gekippt sein. Die Lehrerin oder der Lehrer sollte den Text einschließlich der Anweisung zum richtigen Sitzen mit ruhiger Stimme und langsam vorlesen. Dabei sollen die Schüler Zeit haben, sich der richtigen Sitzposition langsam anzunähern um sie dann auch beizubehalten.

M 14 – Eine bewegende Fantasiereise – Diese Fantasiereise dient dazu, möglichst spielerisch eine Vielzahl von Bewegungen bei den Kindern abzurufen. Je nach Klassensituation können die Übungen am Platz oder auf einem „Klassenzimmerparcours“ durchgeführt werden. Es ist sehr lohnend, die Kinder selber kurze Fantasiereisen erfinden und aufschreiben zu lassen, um sie dann mit der Klasse zu testen. Die Klasse entscheidet, welche die Besten sind. Hierbei zählen sowohl eine fantasievolle Geschichte als auch die Verwendung möglichst vielfältiger Bewegungsabläufe.

Lesegewandte Schüler können nach kurzer Einweisung in den Lesestil die Geschichte vorlesen.

Poster – Ein Unterrichtsziel kann es sein, jeden Tag einen anderen Schüler fünf Übungen auswählen zu lassen, die dann einmal oder mehrfach am Vormittag gemeinsam durchgeführt werden. Der Zeitaufwand hierfür ist sicher zu vernachlässigen. Gerade nach Phasen der Konzentration können solche Übungen entspannend wirken. Dehnungsübungen sollten nicht ruckartig oder wippend ausgeführt werden. Zwanzig bis dreißig Sekunden pro Übung reichen aus. Jede Übung sollte fünf bis sieben Mal wiederholt werden.



Elternbrief

Liebe Eltern,

wenn Sie als erwachsener Mensch Rückenprobleme haben (18 Millionen Bundesbürger haben sie), dann kann das seine Ursachen bereits in Ihrer Jugend haben. Dass es kinderleicht ist, richtig zu sitzen, zu tragen, zu heben, sich zu bücken, zu liegen und zu stehen, ist leider falsch. Es muss geübt werden. Schule und Elternhaus sollten auch hier zusammenwirken.

Bei den schulärztlichen Untersuchungen sind Haltungsschwächen und Haltungsschäden inzwischen die am häufigsten diagnostizierten Auffälligkeiten. Die Wirbelsäule Ihres Kindes ist so konstruiert, dass sie einerseits noch wachsen kann, andererseits stützt sie den Körper und schützt auch das Rückenmark. Durch die Bandscheiben, die wie Stoßdämpfer wirken, bleibt die Wirbelsäule beweglich.

Bei Neugeborenen sind diese Zwischenwirbelscheiben noch durch Blutgefäße versorgt. Schon bei Schulkindern fehlt diese Blutversorgung. Nur Belastung und Entlastung regeln dann noch die Versorgung der Bandscheiben.

Rückenprobleme vermeiden

Wir wollen in diesem Schuljahr der Vermeidung von Rückenproblemen eine besondere Aufmerksamkeit schenken. Dabei werden wir im Unterricht immer wieder kurze Bewegungspausen einlegen, wollen aber auch das Tragen, das Sitzen und das Heben von Lasten üben.



Zu schwere Schultaschen

Dabei wird auch das Gewicht unserer Schultaschen und Schulranzen in unregelmäßigen Abständen überprüft. Gerade bei diesem Problem brauchen wir Ihre Mithilfe als Eltern, denn Untersuchungen in verschiedenen Bundesländern zeigen, dass Schultaschen in der Regel zu schwer sind. Sie sollten 10 % des kindlichen Körpergewichts nicht überschreiten.

Es ist sicher sinnvoll, alle paar Tage den Inhalt des Schulranzens zusammen mit Ihrem Kind zu überprüfen und nicht benötigte Sachen zu Hause zu lassen.

Übergewicht belastet

Jüngste Untersuchungen zeigen, dass 15 % der Kinder und Jugendlichen übergewichtig sind. Auch das belastet die Wirbelsäule sowie den gesamten Organismus und macht zudem bewegungsfaul.

Was können Sie tun?

Damit Haltungsschwächen nicht zu Haltungsschäden werden, sollten wir langfristige Verhaltensänderungen anstreben. Zu Hause sind Sie Vorbild und haben Einfluss. Einerseits sollten Sie Ihre Kinder zu Bewegung anregen, andererseits sich aber auch selbst bewegen. Sicher sind die Schule und das Fernsehen sowie der Computer die Hauptverantwortlichen für den Bewegungsmangel der Kinder. Lassen Sie uns gemeinsam etwas dagegen tun.

Mit freundlichen Grüßen

Datum, Unterschrift

Der Rückentest [M 1]

Wer bleibt am liebsten sitzen?



Beantworte die folgenden Fragen
möglichst ehrlich.
Dinge, die du nicht gemacht hast,
kannst du durchstreichen.

Hat dir dein Rücken schon einmal
wehgetan? Kreuze an.

 Ja

 Nein

| | | | |
|--|-----|----------------|---------|
| Aufstehen | Uhr | | |
| Frühstück | Uhr | davon gegessen | Minuten |
| Schulweg zu Fuß <input type="radio"/> Fahren <input type="radio"/> | | davon gegessen | Minuten |
| Schulbeginn | Uhr | | |
| Schulende | Uhr | davon gegessen | Minuten |
| Nachhauseweg zu Fuß <input type="radio"/> Fahren <input type="radio"/> | | davon gegessen | Minuten |
| Mittagessen | | davon gegessen | Minuten |
| Freizeit | | davon gegessen | Minuten |
| Hausaufgaben | | davon gegessen | Minuten |
| Fernsehen | | davon gegessen | Minuten |
| Computer | | davon gegessen | Minuten |
| Sport <input type="radio"/> Spazieren gehen <input type="radio"/> | | | |
| Abendessen | | davon gegessen | Minuten |
| Fernsehen | | davon gegessen | Minuten |
| Radio (Musik hören)/Lesen | | davon gegessen | Minuten |
| Ins Bett gehen | Uhr | Summe | Stunden |



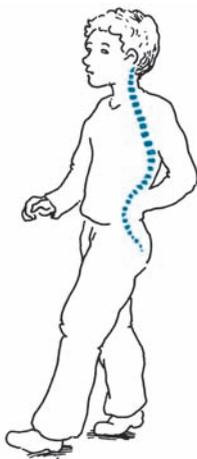
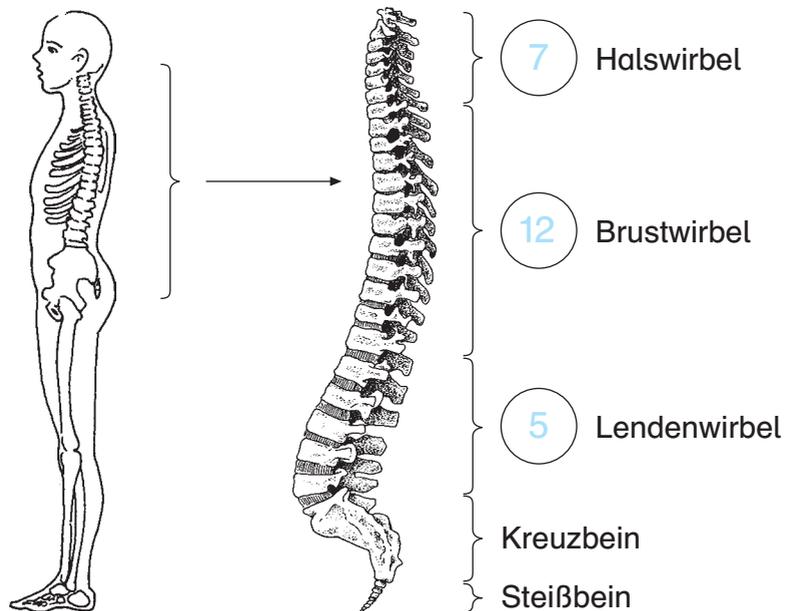
Die Wirbelsäule [M 2]

Beweglich, aber verletzbar

Deine Wirbelsäule hält dich aufrecht und erlaubt dir dazu noch sehr viele unterschiedliche Bewegungen. Sieben Halswirbel, zwölf Brustwirbel und fünf Lendenwirbel hast du. Die Wirbelknochen sind durch die elastischen Bandscheiben voneinander getrennt. Diese wirken wie Stoßdämpfer.

Wenn die Wirbelsäule lange Zeit falsch belastet wird, kann sie sich auch verkrümmen.

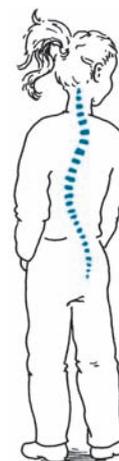
Rundrücken, Hohlrücken und seitliche Verkrümmung können die Folge sein. Ergänze die Zahl der Wirbel und benenne die Wirbelsäulenverkrümmungen.



Hohlrücken



Rundrücken



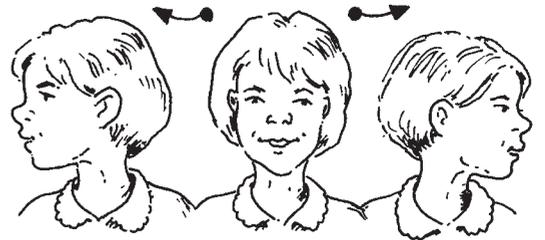
seitliche Verkrümmung

Was die Wirbelsäule alles kann [M3]



Ist deine Wirbelsäule gut beweglich?

Wir testen einige Bereiche der Wirbelsäule auf ihre Bewegungsmöglichkeiten hin. Schreibt auf, welche Bewegungen möglich sind. Macht die Versuche in Partnerarbeit, denn die Bewegungen lassen sich fühlen.

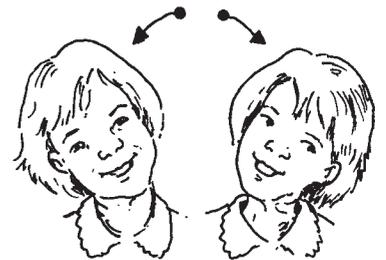
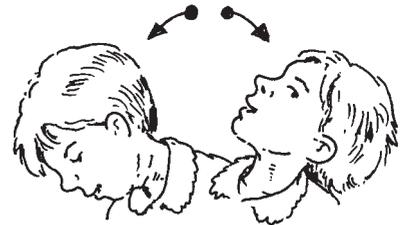


Halswirbelsäule

Drehung nach beiden Seiten;

Neigung nach vorne und hinten;

kippen nach links und rechts



nach [1]

Brust- und Lendenwirbelsäule

① Biegung des Rumpfes

nach beiden Seiten

② Drehung des Oberkörpers

nach beiden Seiten

③ Biegung des Rumpfes

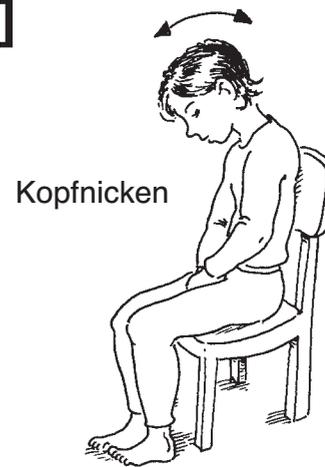
nach vorne und nach unten



Muskeln machen das Skelett beweglich [M 4]

Nur durch Übung bleiben sie stark

Einige wenige Übungen täglich helfen dir die Körpermuskulatur kräftig zu halten. Schreibe auf, welche Muskeln jeweils gestärkt werden. Erfinde selbst Übungen. Fühle und nenne die Muskeln, die für diese Bewegungen gebraucht werden. Damit es nicht vergessen wird, kannst du auf der Leiste rechts ankreuzen, an welchen Tagen des Monats du die Übungen machen willst.



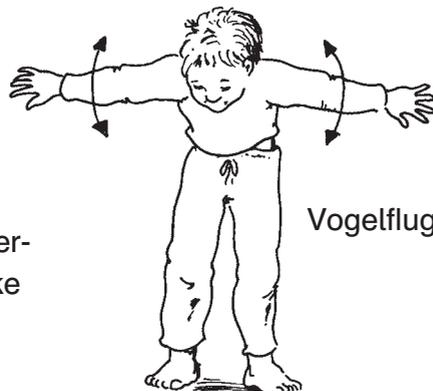
Kopfnicken

Nackelmuskulatur



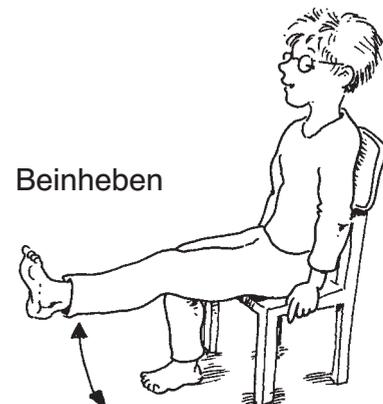
Abfahrtsläuferhocke

Oberschenkelmuskulatur



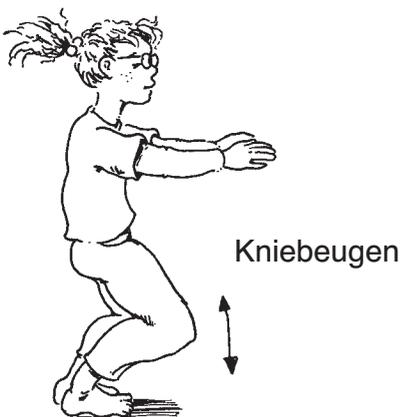
Vogelflug

Oberarmmuskulatur



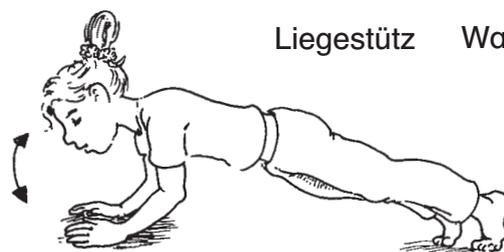
Beinheben

Bein- und Bauchmuskulatur



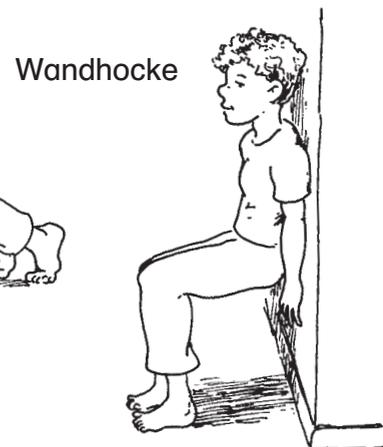
Kniebeugen

Oberschenkelmuskulatur



Liegestütz

Armmuskulatur

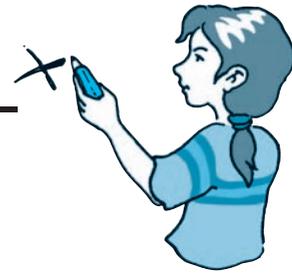


Wandhocke

Beinmuskulatur

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

Schultasche – Umhängetasche – Schulranzen? [M 5]



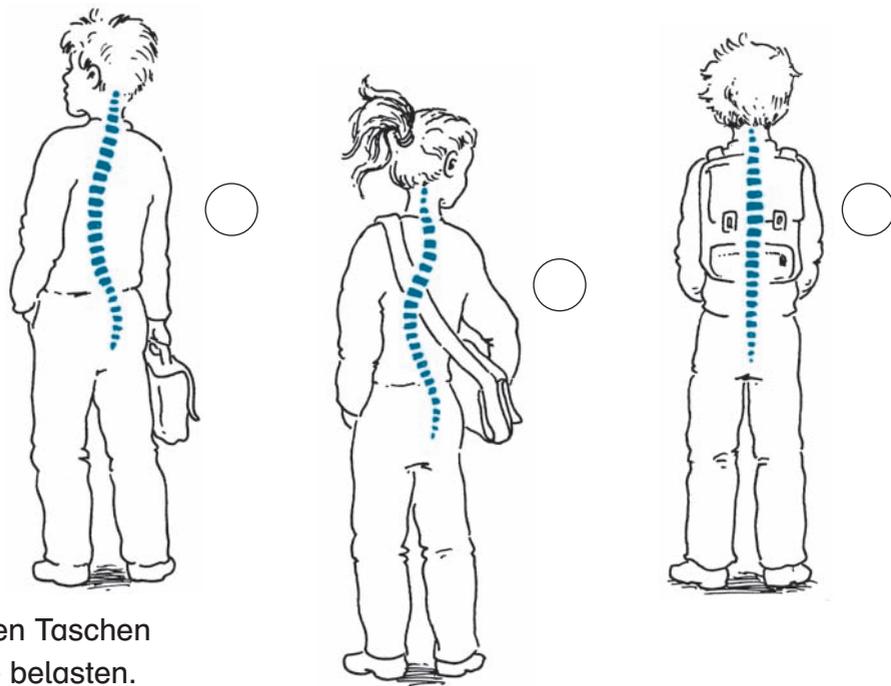
...eine möglicherweise folgenschwere Entscheidung

Sie begleiten dich jeden Tag in die Schule und nach Hause: Schultasche, Umhängetasche oder Schulranzen.

Sie belasten dabei auch deinen Rücken.

Mit welcher der unten abgebildeten Taschen bist du heute in die Schule gekommen?

Kreuze an. Welche wird für deinen Rücken am besten sein? Markiere die Tasche farbig.



Schreibe auf, wie die einzelnen Taschen die Wirbelsäule belasten.

Schultasche: einseitige Belastung,

Gefahr der Wirbelsäulenverkrümmung

Umhängetasche: einseitige Belastung,

Schmerzen in Schulter und Wirbelsäule

Schulranzen: gleichmäßige Belastung,

Wirbelsäule senkrecht (gerade)

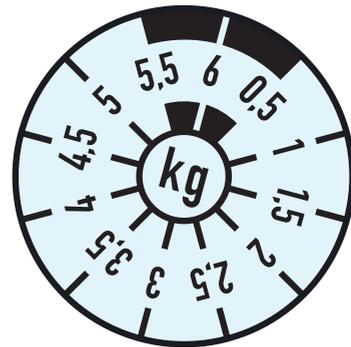
belastet

Alles klar? Nicht alles, in dem man Schulbücher und Hefte transportieren kann, ist für dich und deinen Rücken geeignet.



Was wiegt dein Schulranzen? [M 6]

Der Schulranzen-TÜV



Fülle diese Seite ehrlich aus und berechne dann, ob dein Schulranzen zu schwer ist. Er sollte höchstens zehn Prozent deines Körpergewichts ausmachen. Trage in die Plakette das Gewicht deiner Schultasche ein.

Schreibe dein Körpergewicht auf. _____ kg

Wie schwer ist dein Schulranzen ohne Inhalt? _____ kg

Wie schwer ist dein Schulranzen, so wie du ihn heute mitgebracht hast? _____ kg

Hast du einen Schulranzen, einen Rucksack oder eine Tasche? _____

Wir schauen genauer nach!

Welche Fächer hast du heute? Trage auch ein, wie schwer Bücher und Hefte sind, die du für jedes der Fächer brauchst und zähle anschließend zusammen.

| | Fächer | Gewicht der Bücher und Hefte |
|---|--------|------------------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| | | Summe: |

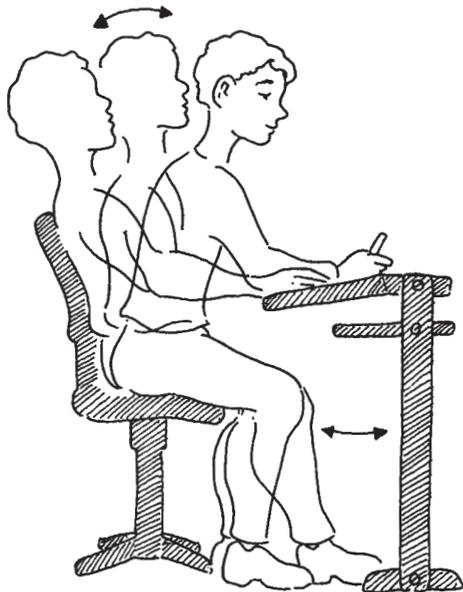
Wiege auch das, was übrig bleibt. _____ kg

Sei ehrlich und lege auf einen Stapel das, was du heute eigentlich nicht brauchst. Wiege es! _____ kg

Besprecht und schreibt auf, was man tun könnte, um die Schultasche leichter zu machen.

Wie sitze ich richtig? [M 7]

Richtiges Sitzen entlastet die Wirbelsäule

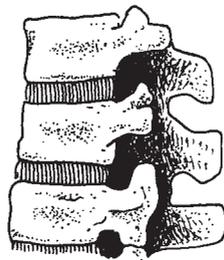


Du kannst selber einiges tun, um vor allem während des Unterrichts deine Wirbelsäule zu entlasten. Auch wenn es dir Stuhl und Tisch schwer machen, immer richtig und entspannt zu sitzen, solltest du das Beste daraus machen. Versuche die drei links abgebildeten Sitzpositionen beim Schreiben und Zuhören bewusst immer wieder einzunehmen.

Auch zu Hause solltest du richtig sitzen. Ordne zu, bei welcher Sitzposition die Bandscheiben gleichmäßig belastet werden und wo sie einseitig gedrückt werden.



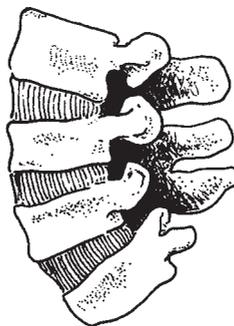
- richtig
- falsch



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch



- richtig
- falsch





Warum aufrechtes Sitzen wichtig ist [M 8]

Schlechte Haltung und die Folgen

Die Mutter von Claudias Freundin ist Ärztin. Sie hat Claudia einen Brief geschrieben. Lies ihn durch und beschrifte danach die Abbildung.

Liebe Claudia!

Ich habe gehört, dass du immer Schmerzen im Nacken und in der Schulter hast. Das liegt vielleicht an deiner schlechten Haltung beim Sitzen. Du musst immer darauf achten, gerade zu sitzen. Dabei solltest du den Kopf aufrecht halten. Das Brustbein sollte leicht gehoben und das Becken etwas nach vorne gekippt sein. Die Oberschenkel sind ein bisschen gespreizt und die Füße stehen leicht nach außen.

Ich habe ältere Patienten, die wegen ihrer schlechten Sitzhaltung Kopfschmerzen bekommen und wie du Nacken- und Schulterschmerzen haben. In besonders schlimmen Fällen kommt es sogar zu Kreuzschmerzen und zu Wadenschmerzen. Denke doch beim Sitzen immer einmal an meine Vorschläge, dann werden die Schmerzen sicher bald vorbei sein. Liebe Grüße

Wie sollte ich sitzen?

Kopf **aufrecht halten**

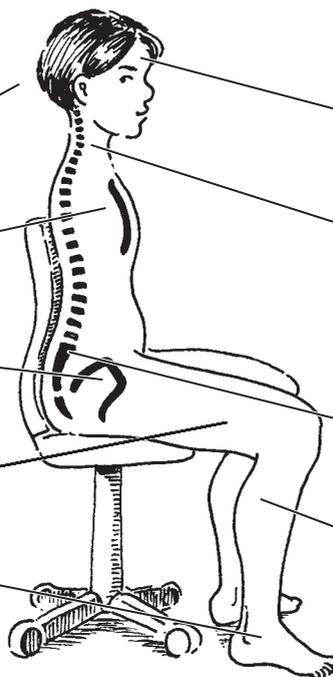
Brustbein **leicht heben**

Becken **nach vorne kippen**

Oberschenkel **spreizen**

Füße **leicht nach**

außen stellen



Die Folgen schlechter Sitzhaltung!

Kopfschmerzen

Nacken- und

Schulterschmerzen

Kreuzschmerzen

Wadenschmerzen

Auch Bücken, Tragen und Heben wollen gelernt sein [M 9]



„Richtig Bücken schon den Rücken“

Richtiges Heben von Lasten kannst du täglich üben, wenn du mit deiner Schultasche oder deinem Schulranzen unterwegs bist. Denke einfach daran, wenn du am Morgen damit in die Schule gehst.

Ordne mit Pfeilen die Skizzen der Wirbelsäule den Abbildungen zu. Kreuze an, welche Haltung deiner Meinung nach die richtige ist. Begründe es mit eigenen Worten. (Lösungen blau)

Bücken

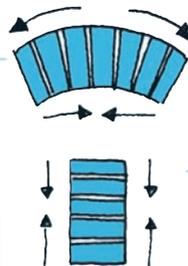
- richtig
- falsch



- richtig
- falsch

Heben und Tragen

- richtig
- falsch



- richtig
- falsch



Gemeinsam den Rücken schonen [M 10]

Lasten besser verteilen

Manchmal kann es besser sein, schwere Lasten mit beiden Armen oder zu zweit zu tragen. Sie werden dann so verteilt, dass der Rücken nicht zu einseitig belastet wird. Beschreibe zu den Bildern Situationen aus der Schule und von zu Hause, bei denen es gemeinsam besser geht.







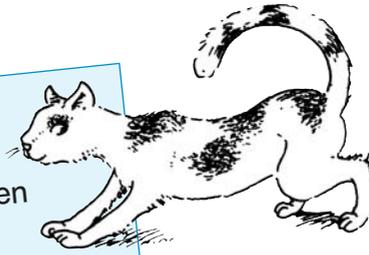
Von den Tieren lernen [M 11]

Wir ahmen die Bewegungen von Tieren nach



Die Katze streckt sich

Sie macht einen Rundrücken, dann biegt sie ihren Rücken leicht nach unten durch. Sie streckt die Vorderbeine nach vorne, zieht sie wieder an und streckt dann die Hinterbeine nach hinten.



Der Vogel wacht auf

Er schlägt mit den Flügeln und hüpfert noch zaghaft auf der Stelle.



Der Storch steht auf einem Bein

Er steht abwechselnd auf dem einen Bein, dann auf dem anderen. Das angezogene Bein hebt er so weit wie möglich. Ein bisschen flattert er mit den Flügeln, um das Gleichgewicht zu halten.

Der Esel tragt auf der Stelle

Weil er noch angebunden ist, kann der Esel nur auf der Stelle traben. Er tut es aber gerne als Übung am Morgen.

Der aufgeregte Hahn

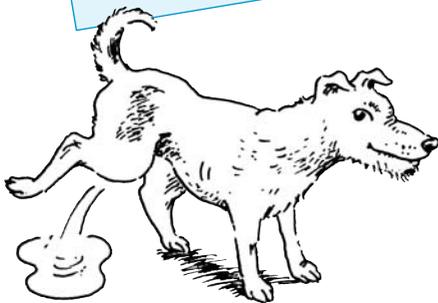
Der Hahn ist aufgewacht und sucht Futter. Aufgeregt pickt er Körner vom Boden, richtet sich aber immer wieder auf und schaut in die Runde und nach oben, ob kein Greifvogel in der Nähe ist.

Der Hund hebt sein Bein

Als erstes am Morgen sucht sich der Hund einen Baum, um sein Bein zu heben. Einmal das eine Bein, dann das andere.

Der Affe hängt am Baum

Mit beiden Armen zieht sich der Affe immer wieder an einem Ast hoch und lässt sich dann wieder herunterbaumeln. Dabei schüttelt er sich kräftig.





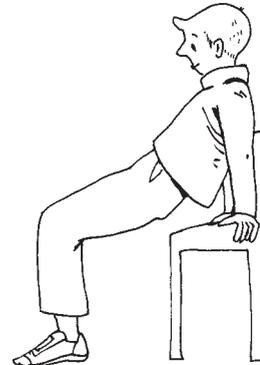
Fünf Minuten Bewegung [M 12]

Bewegungsspaß im Unterricht

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

Langes Sitzen und dabei wenig Bewegung ist schlecht für Körper und Geist. Probiert doch, jeden Tag fünf Minuten Bewegung in den Unterricht einzubauen. Es macht Spaß und hält euch fit.

Damit es nicht vergessen wird, könnt ihr auf der Leiste rechts ankreuzen, an welchen Tagen des Monats ihr die Übungen machen wollt.



Schräge Bahn

Mit den Händen abstützen und Bauch und Po nach oben drücken.

Bohrer

In die Luft springen und dabei den Körper nach rechts und links drehen.



Radfahrer

Beine wie beim Radfahren in der Luft bewegen.



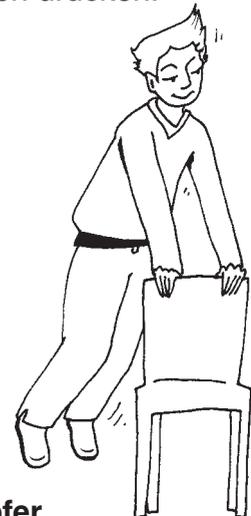
Äpfel pflücken

Beide Arme abwechselnd weit nach oben strecken.



Powackeln

Mit den Händen am Stuhl abstützen und mit dem Po wackeln.



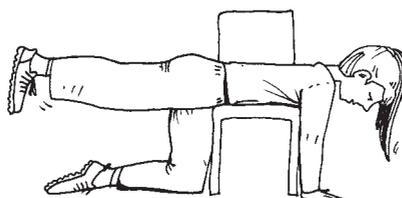
Floh Hüpfen

Mit den Beinen abwechselnd nach links und nach rechts springen.



Roboter

Arme und Beine wie ein Roboter zackig bewegen.



Strampler

Beine abwechselnd weit nach hinten ausstrecken.

nach [3]



Eine Entspannungsgeschichte zum Vorlesen [M 13]

Wir üben auch rüchenschonendes Sitzen



Setze dich ganz entspannt auf deinen Stuhl. Halte dabei Oberkörper und Kopf aufrecht und gerade. Wenn du alles richtig gemacht hast, bilden Ohren, Schultern und dein Hüftgelenk eine Linie. Das Becken ist dann leicht nach vorne geneigt.

Die Beine sollen entspannt leicht geöffnet sein und die FüÙe berühren den Boden. Wenn du dich jetzt an die Stuhllehne anlehnt, sollte die Lehne vor allem deine Lendenwirbelsäule stützen. Der Körper bleibt dabei gerade. Deine Hände legst du mit den Handflächen auf deine Oberschenkel.

SchlieÙe die Augen und stelle dir vor, du sitzt an einem sonnigen Tag in einem wunderschönen Garten. Es ist windstill und die Sonne scheint dir auf den Rücken. Atme ganz ruhig und gleichmäßig.

Deine FüÙe stehen entspannt ganz flach auf dem Boden. Du spürst deine Fußsohlen, sie werden ein bisschen warm.

Deine Beine liegen ganz entspannt auf der Sitzfläche deines Stuhls. Du spürst die Stuhllehne in deinem Rücken und atmest weiter ganz ruhig und gleichmäßig.

Deine Schultern sind ebenfalls ganz locker und entspannt. Du spürst die Wärme der Sonne auf den Schultern und auf deinem Hals. Die Halsmuskeln halten deinen Kopf ohne Anstrengung gerade. Halte deine Augen weiter geschlossen.

Deine Armmuskeln sind locker und deine Hände spüren die Oberschenkel, auf denen sie liegen. Du spürst damit die Wärme deines Körpers.

Versuche jetzt eine Minute lang deine entspannte Haltung, beginnend bei den Fußsohlen, über die Beine, über deinen Oberkörper in die Schultern und die Arme beizubehalten. Halte die Augen dabei geschlossen.

(Eine Minute Ruhe!)

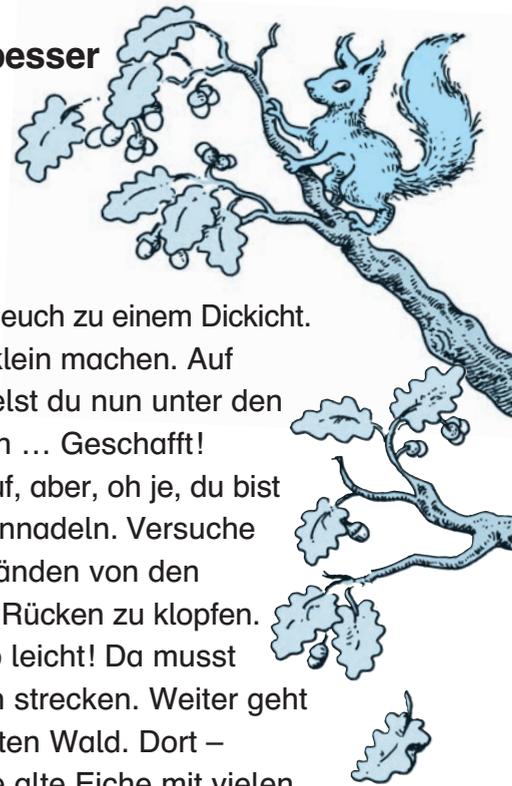
Jetzt kehrst du langsam wieder ins Klassenzimmer zurück. Öffne die Augen. Bewege deinen Körper, stehe auf und schüttle deine Arme und Beine. Wenn du dich jetzt wieder hinsetzt, solltest du möglichst wieder die entspannte Sitzhaltung einnehmen, die du gerade geübt hast.





Bewegende Fantasiereise [M 14]

Im Fantasieland heißt es:
Je mehr Bewegung, desto besser



Bewege dich bei unserer Reise aktiv mit!

Es ist Samstag morgen. Gott sei Dank! Endlich ist die Schulwoche wieder geschafft! Heute willst du mit deiner Freundin oder deinem Freund mal etwas Besonderes erleben. Wie wär's denn mit einer Abenteuerreise durch den wunderbar gefärbten Herbstwald?

Es ist noch früh am Morgen. Du richtest dich im Bett auf, reckst dich und streckst dich in alle Richtungen, gähnst noch ganz tief und fest.

Nun kletterst du aus dem Bett, wäschst dir am Waschbecken das Gesicht kräftig mit beiden Händen, rubbelst dich mit dem Handtuch fest ab, putzt dir die Zähne, ziehst Hose und Pulli an und packst nun deinen Rucksack.

Dazu gehst du in die Hocke – denk daran, dass dein Rücken dabei gerade bleibt – und packst verschiedene Sachen ein, die um dich herum liegen. Dann stehst du auf und nimmst den Rucksack auf deine Schultern. Deine Freundin wartet schon auf dich. Die Wanderung kann beginnen.

Am Wegrand steht ein großer Apfelbaum mit wunderbaren Früchten. Wenn du dich ganz fest streckst und auf die Zehenspitzen stellst, kannst du die ganz schönen Äpfel weit droben gerade noch erreichen. Sie sind gerade richtig für ein kleines Frühstück.



Nun führt der Weg euch zu einem Dickicht. Da heißt es: ganz klein machen. Auf allen Vieren krabbelst du nun unter den dichten Ästen durch ... Geschafft! Du stehst wieder auf, aber, oh je, du bist voller dürrer Fichtennadeln. Versuche diese mit deinen Händen von den Schultern und dem Rücken zu klopfen. Das ist gar nicht so leicht! Da musst du dich ganz schön strecken. Weiter geht es durch einen lichten Wald. Dort – eine wunderschöne alte Eiche mit vielen Eicheln dran. Nichts wie rauf auf den hohen Baum! Da brauchst du ganz schön Kraft in deinen Armen und Beinen! Eine wunderbare Aussicht von dort oben.

Da vorne ist ein Fluss, das wäre doch eine echte Abkühlung nach dieser Klettertour. Also nichts wie runter vom Baum, auf den Fluss zu und kräftig schwimmen ... Nun genug! Du springst ans Ufer und schüttelst dich kräftig ab. Zum Trocknen legst du dich auf das weiche Moos und lässt dich von der warmen Herbstsonne bescheinen. Dabei legst du beide Hände unter deinen Kopf. Du entspannst dich richtig und schläfst dabei ein wenig ein.

(etwa zwei Minuten Ruhezeit)

Wenn du wieder aufwachst, ist deine Reise zu Ende und du bist wieder in unserem Klassenzimmer.



Übungen für einen gesunden Rücken

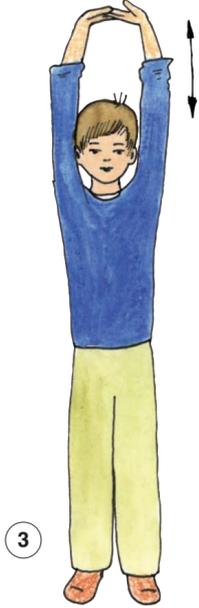
Wähle täglich fünf Übungen aus und mache jede mehrfach hintereinander, am besten ein paar Mal am Tag.



1 Bein strecken und anziehen



2 Arme abwechselnd nach oben strecken



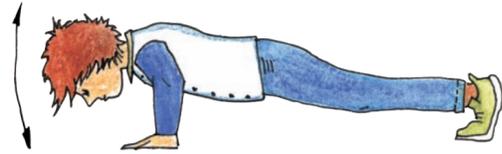
3 beide Arme zusammen mehrfach strecken



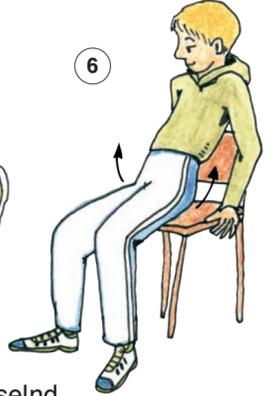
4 Band hinter dem Körper auf und ab



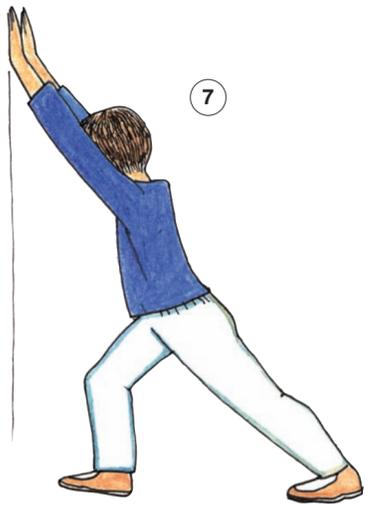
5 **Tipp:** richtiges (rechts) und falsches Sitzen (links)



6 Liegestütz mit gestrecktem Körper



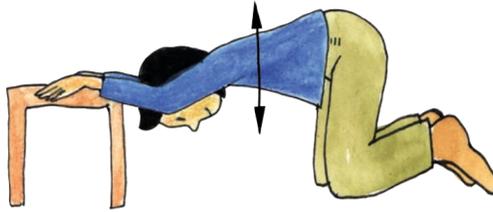
7 abwechselnd linke und rechte Pohälfte heben



8 abwechselnd ein Bein vor und zurück



9 in die Hocke gehen und aufstehen



10 Oberkörper heben und senken



11 Bauch und Po nach oben drücken



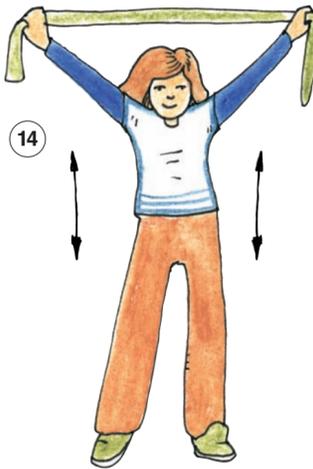
12 Bein und Arm im Wechsel bewegen



13 Kopf seitlich hin und her bewegen



14 Arm und Bein im Wechsel heben



15 Band hinter dem Körper heben und senken



16 Unterschenkel abwechselnd heben und senken



17 Hochspringen und Körper nach links und rechts drehen



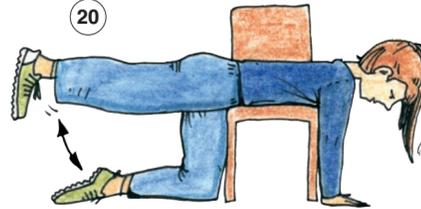
18 mit den Beinen in der Luft Rad fahren



19 abwechselnd ein Bein nach oben ziehen



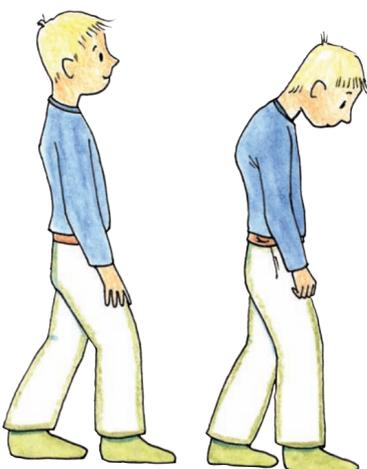
20 Hochspringen, Seite, Mitte, Seite



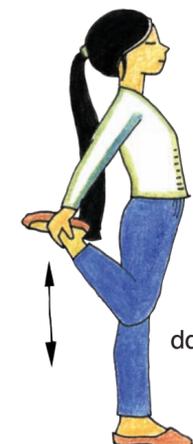
21 Beine abwechselnd strecken



22 abwechselnd ein Bein auf den Stuhl stellen



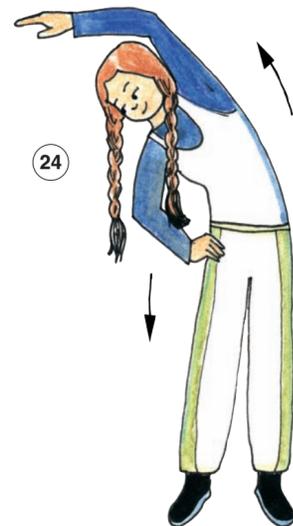
23 **Tipp:** richtiges (links) und falsches Stehen (rechts)



24 abwechselnd den linken – dann den rechten Unterschenkel hinten hochziehen



25 Oberkörper an der Tischkante auf und ab



26 Arme abwechselnd über den Kopf strecken



27 wie ein Vogel flattern