

Schulsäcke - Schweizer Chiropraktoren empfehlen Angemessenes Gewicht und korrektes Tragen für gesunde Rücken

Bern, 12. August 2019 – In diesen Wochen starten Tausende von Schülerinnen und Schüler ihren Schulalltag. Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren untersuchen seit vielen Jahren gezielt Kinderrücken und geben Empfehlungen ab. Das Schulgepäck soll zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts nicht überschreiten und korrekt getragen werden.

Wer zur Schule geht, lernt auch im Zeitalter elektronischer Kommunikationsmittel vorwiegend mit Büchern. Schulsäcke werden kiloweise bepackt und geschleppt. Viele Eltern machen sich Sorgen um die Rückengesundheit ihrer Sprösslinge. Es bringt nichts, Schulsäcke und die zahlreichen Bücher zu verteufeln. Es geht lediglich darum, einfache Regeln zu beachten, damit das Kind seinen gesunden Rücken erhalten kann. Eine einfache Regel sagt aus, dass das Schulgepäck nicht mehr als zehn bis zwölf Prozent des Körpergewichts wiegen soll. Denn zu schwere Schulsäcke können Rückenschmerzen auslösen, Knochen, Sehnen und Bänder belasten sowie die Bandscheiben schädigen. Auch sollte der Schulsack möglichst dicht am Rücken getragen werden und die Tragriemen sollten nicht einschneiden. Der Umgang mit dem Schulsack in anderen Situationen hat einen ebenso grossen Einfluss auf die Rückengesundheit: Bei unkontrolliertem An- oder Ausziehen, einseitigem Tragen oder dem Herumschwingen von schweren Rucksäcken entstehen am meisten Probleme. Hier sollte auf einen korrekten Umgang geachtet werden.

Kostenlose Untersuchung von Kinderrücken am Rückentag

ChiroSuisse rief vor mehr als zehn Jahren den jährlichen Rückentag ins Leben. Chiropraktoren untersuchen kostenlos Kinderrücken. Die Untersuchungen wurden teilweise wissenschaftlich ausgewertet. Sie zeigen, dass bereits 85 Prozent der Kinder zwischen elf und 16 Jahren Rückenbeschwerden haben oder Probleme mit der Wirbelsäule aufweisen. Langfristige Fehlhaltungen und Schäden an der Wirbelsäule können vermieden werden, wenn Kinder und Jugendliche frühzeitig auf ihren eigenen Rücken sensibilisiert werden und ihnen das korrekte Verhalten aufgezeigt wird. Chiropraktorinnen und Chiropraktoren erkennen Fehlhaltungen und geben gezielt Tips für einen gesunden Rücken.

Am Rückentag untersuchen die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren kostenlos die Rücken von Kindern und Jugendlichen. Er findet am Samstag, 9. November, statt.

Praktische Tipps für Schüler und Eltern

- Nicht benötigte Bücher zu Hause oder wenn möglich in der Schule lassen und nur das Nötigste transportieren
- Beim Kauf des Schulsacks auf verstellbare Träger achten
- Die Schultergurte sollten gut gepolstert, mind. 4 cm breit, rutschsicher und verstellbar sein
- Leichtes, jedoch stabiles Material wählen
- Das Gewicht des bepackten Schulsack auf 10-12 Prozent des Körpergewichts des Kindes beschränken
- Schwere Gegenstände dicht am Rücken packen

- Die Tragehöhe auf die individuelle Körpergrösse anpassen und den Schulsack dicht am Rücken tragen
- Brust- und Beckengurt stabilisieren und verteilen das Gewicht optimal
- Den Schulsack nicht nur auf einer Schulter tragen oder herumschwingen

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen:

Medienstelle ChiroSuisse, santémédia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32,
info@santemedia.ch