



**Chiropraktor/in:  
Ihre erste  
Ansprechperson  
für Wirbelsäule  
und  
Nervensystem**

Personen mit Schmerzen an der Wirbelsäule oder Beschwerden am Nervensystem stehen bei der Chiropraktorin/dem Chiropraktor im Zentrum. Acht bis neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen diese Fachleute zur ersten Ansprechperson, wenn der Körper schmerzt. Die Chiropraktorin/der Chiropraktor diagnostiziert die Ursache der Beschwerden umfassend. Sie/er behandelt PatientInnen manuell, also mit den Händen.

In vielen Fällen kann so auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden. Chiropraktik ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung.



## **Kontakt**

### **ChiroSuisse**

Sulgenauweg 38, CH-3007 Bern

Telefon +41 31 371 03 01

info@chirosuisse.info, www.chirosuisse.ch

Jan 2023

# **Rückenschmerz bei Kindern**





## Ziel der Therapie ist eine Haltungskorrektur

### **Bewegungsmangel und falsches Sitzen**

Jedes zweite Kind zwischen elf und sechzehn Jahren hat Probleme mit der Wirbelsäule, jedes vierte Kind leidet regelmässig an Rücken- und Kopfschmerzen. Weitere Beschwerden und die Einnahme von Schmerzmitteln sind die Folgen. Viele Kinder leiden an Bewegungsmangel. Sie sitzen in der Schule an ergonomisch ungünstigen Pulten und auf unzweckmässigen Stühlen. Die Muskulatur ermüdet rasch, der Rücken verkrümmt sich. Folgen sind Verspannungen, Rückenschmerzen, Muskelschwäche, verminderte Belastbarkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche.

### **Ziel: Haltungskorrektur**

Für den Erfolg der Behandlung ist ausschlaggebend, dass die Chiropraktorin oder der Chiropraktor die Beschwerden frühzeitig erkennt. Ziel der Therapie ist die Beschwerdelinderung und Haltungsverbesserung. Das Kind lernt, seine Haltung wahrzunehmen, und es trainiert seine Muskulatur unter fachkundiger Anleitung. Die Chiropraktorin/der Chiropraktor behandelt Gelenke, die bereits beeinträchtigt sind, und informiert Eltern und Kinder über Massnahmen für eine optimale Haltung.



«Die Vorsorge für einen gesunden Rücken beginnt in der Kindheit.»

### **Idealer Stuhl – ideales Pult**

Die Vorsorge für einen gesunden Rücken beginnt in der Kindheit – zu Hause und in der Schule. Ein idealer Stuhl ist höhenverstellbar, verfügt über eine rutschfeste, neigbare Sitzfläche mit abgerundeter Vorderkante und eine gewölbte Rückenlehne mit Lendenstütze. Optimale Pulte sind höhenverstellbar und schränken die Beinfreiheit nicht ein; die Schreibfläche lässt sich neigen. Langes Sitzen sollte häufig durch kurze Pausen und Bewegung unterbrochen werden.