



Schulärztlicher Dienst

Der passende Rucksack für die Schule

Über mehrere Jahre tragen Kinder und Jugendliche fast täglich einen Schulrucksack zur Schule und zurück. Dieser wirkt stets mit einer Gewichtsbelastung auf den Rücken. Gerade ab der Mittelstufe nimmt das Gewicht des Rucksacks oft zu. Mit einem passenden Modell können Eltern einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit ihrer Kinder leisten. Worauf sollte geachtet werden.



Der Schulthek stellt eine Gewichtsbelastung für den Rücken von Kindern und Jugendlichen dar. Diese muss aber gesundheitlich nicht nachteilig sein. Bei richtiger Auswahl und richtigem Bepacken und Tragen kann der Rucksack sogar einen Trainingseffekt für sich entwickelnde Muskeln und Knochen darstellen.

Die richtige Auswahl

Schulrucksäcke sollten an die besonderen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen angepasst sein, d.h. viel Bewegungsfreiheit und hohen Tragekomfort bieten. Einige Rucksäcke kombinieren die Eigenschaften guter Wanderrucksäcke und Schulrucksäcke (siehe Foto). Allerdings ist für Kinder und gerade für Jugendliche

das Design meist wichtiger als der Tragekomfort. Eltern sollten bei der Auswahl folgende Punkte beachten:

- ▶ Taschen, die nur einseitig zu tragen sind, möglichst vermeiden, sie können zu Muskelverspannungen und Haltungproblemen führen.
- ▶ Der gewählte Rucksack sollte im Geschäft anprobiert werden.
- ▶ Das Eigengewicht des Rucksacks sollte so leicht wie möglich sein.
- ▶ Die Schultergurte sollten verstellbar, gepolstert und mindestens 4cm breit sein.
- ▶ Ein gepolsterter Beckengurt hilft, das Gewicht zusätzlich abzustützen.
- ▶ Ein ergonomisches und anliegendes Rückenpolster sowie seitliche Polster gewährleisten die optimale Platzierung am Rücken.

Im Handel gibt es auch Schultrolleys, die gezogen werden können. Für Kinder und Jugendliche, bei denen es bereits Rückenprobleme gibt, kann dies eine Alternative sein. Die Mechanik von Trolleys ist jedoch schwer, braucht viel Platz und bei unebenen Schulwegen ist er wenig geeignet.

Das richtige Tragen

Ein gut sitzender Schulrucksack verteilt die Gewichtsbelastung optimal auf den Rücken. Deshalb ist vor allem das richtige Trageverhalten entscheidend:

- ▶ Der Schulrucksack sollte auf dem Rücken getragen werden, mit den Trägern über beiden Schultern.
- ▶ Er sollte an beiden Schulterblättern anliegen. Bei geschlossenem Beckengurt befindet sich die Oberkante waagrecht auf Schulterhöhe.
- ▶ Schwere Schulmaterialien nahe am Rücken tragen.
- ▶ Aussen keine zusätzlichen Taschen (Turnsack) befestigen.
- ▶ Nicht benötigtes Schulmaterial in der Schule oder zu Hause lassen.
- ▶ Bei Verwendung von Taschen Gurt quer über der Brust tragen und häufig die Schulter wechseln

Bewegung im Alltag:

Noch wichtiger als die Auswahl, das richtige Tragen und der Inhalt des Schultheks sind tägliche Bewegung im Alltag (z.B. Schulweg zu Fuss, Treppen steigen, etc.) und regelmässige sportliche Aktivitäten. So werden die Rückenmuskulatur und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, was für die Gesundheit von Kindern und Jugendliche von wesentlicher Bedeutung ist. Bei wiederkehrenden Rückenschmerzen sollten Eltern mit ihrem Kind eine/n Arzt/Ärztin aufsuchen.

