



Schulärztlicher Dienst

Der passende Schulthek

Über mehrere Jahre tragen Kinder fast täglich einen Schulthek zur Schule und zurück. Dieser wirkt stets mit einer Gewichtsbelastung auf den Rücken. Mit dem passenden Schulthek und einem Schulweg zu Fuss können Eltern im Alltag einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit ihrer Kinder leisten. Worauf sollte geachtet werden.

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

Die richtige Auswahl

Der Schulthek sollte an die besonderen Bedürfnisse von Kindern angepasst sein, d.h. viel Bewegungsfreiheit und hohen Tragekomfort bieten. Kinder sind oft stolz auf ihren ersten Schulthek. Bei der Wahl ist für sie allerdings das Design meist wichtiger als der Tragekomfort. Eltern sollten

bei der Auswahl folgende Punkte beachten:

- ▶ Das Kind sollte beim Thek-Kauf dabei sein und zur Probe mit dem gewählten Thek im Geschäft herumrennen und hüpfen.
- ▶ Das Eigengewicht des Theks sollte so leicht wie möglich sein.
- ▶ Die Schultergurte sollten verstellbar, gepolstert und mindestens 4cm breit sein.
- ▶ Ein ergonomisches und anliegendes Rückenpolster sowie seitliche Polster gewährleisten die optimale Platzierung am Rücken.
- ▶ Reflektoren helfen, die Sichtbarkeit und damit die Sicherheit im Strassenverkehr zu erhöhen.

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 Schulkindern von wesentlicher Bedeutung ist. Bei wiederkehrenden Rückenschmerzen sollten Eltern mit ihrem Kind einen Arzt aufsuchen.



Tipp: Statt alte, gut erhaltene Schultheks zu entsorgen, können sie auch an eine Hilfsorganisation gespendet werden.

Das richtige Tragen

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

- ▶ Der Schulthek sollte auf dem Rücken getragen werden, mit den Trägern über beiden Schultern.
- ▶ Er sollte an beiden Schulterblättern anliegen. Die Oberkante verläuft waagrecht und befindet sich auf Höhe der Schultern.
- ▶ Schwere Schulmaterialien nahe am Rücken tragen. Das heisst: grosse, dicke Bücher hinten nahe am Rückenpolster und kleinere, leichtere Dinge wie das Mäppli vorne an der Verschlussseite einpacken.
- ▶ Aussen keine zusätzlichen Taschen (Turnsack) befestigen.
- ▶ Nicht benötigtes Schulmaterial in der Schule oder zu Hause lassen.

