

Spielen statt leiden

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer eins. Auch bei Kindern. Helfen würde aber schon ein bisschen mehr Bewegung oder ab und zu ein Purzelbaum.

NINA RUDNICKI

Kinder bewegen sich automatisch. Schon ein Baby beginnt ziemlich stark zu zappeln, wenn es sieht, wie sein Schoppen zubereitet wird. Es festzuhalten, fällt dann schwer. Oder fährt im Zugabteil eine Familie mit Kindern mit, sieht man immer wieder, wie diese auf den Polstern hoch und runter wippen. Und im Restaurant gehört es zum oft beobachteten Bild, wie Eltern versuchen, ihre Kinder am Esstisch ruhig zu halten. Aber trotz dieses angeborenen Bewegungsdrangs (siehe Kasten) bewegen sich die heutigen Kinder viel zu wenig. Die Folge ist, dass immer mehr Kinder an Rückenschmerzen leiden. Was also läuft falsch?

Halfte sind Rückenschmerzen

Zunehmende Rückenschmerzen bei Kindern war das Thema des letzten europäischen Orthopädiekongresses in Istanbul. Das Fazit: Es gibt zwar mehr Kinder und Jugendliche mit Rückenschmerzen, zugleich aber auch ein verstärktes Bewusstsein für das Problem und ein zunehmendes wissenschaftliches Interesse. Hanspeter Huber, Oberarzt der Kinderorthopädie am Kinderspital in Zürich und Konsiliararzt am Kantonsspital Münsterlingen und Frauenfeld, sagt, dass man daher die Zunahme an Rückenschmerzenfällen kontrovers diskutieren müsse.

Dass Rückenschmerzen aber vermehrt untersucht und erforscht würden, sei vor allem von gesellschaftlichem Interesse. «Wer bereits als Kind Probleme mit dem Rücken hat, wird mit viel höherer Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsener davon betroffen sein», sagt er. Fakt ist: Etwa 50 Prozent aller chronischen Schmerzprobleme sind auf Rückenschmerzen zurückzuführen. «Dadurch entstehen sozioökonomische Kosten von geschätzten fünf Milliarden Franken pro Jahr», sagt Huber.

Weniger Purzelbäume

Alarmierend ist, dass vor allem jene Rückenschmerzen aufgenommen haben, die durch Bewegungsmangel verursacht werden. «Purzelbäume sind ein typisches Beispiel dafür. Heutige Kinder machen das viel weniger als früher. Dafür sitzen sie lieber

vor den Spielkonsolen», sagt Huber. Ein Problem, das auch die Ärzte im Ostschweizer Kinderspital in St.Gallen beschäftigt. Harry Klima, leitender Arzt der Kinderorthopädie, sagt, dass 50 Prozent aller Schweizer Kinder gelegentlich an Rückenschmerzen leiden. «Man muss sich vor Augen führen, dass man heutzutage im Alltag hauptsächlich liegt und sitzt», sagt er. Das gilt zunehmend auch für Kinder. «Viel gehen würde da schon viel helfen.»

Kleine Wesen der Wirbelsäule

Kommt also der Erstklässler von der Schule nach Hause und klagt über Schmerzen im Nacken oder im Kreuz, tun Eltern genau das Falsche, wenn sie ihm Ruhe verordnen und ihn umsorgen. Draussen spielen, toben und laufen wäre hingegen das richtige Mittel, sagt die Zürcher Bewegungspädagogin Janine Dick und fügt an: «Rückenschmerzen sind zur Volkskrankheit Nummer eins geworden. Wir sind eine Sitz-Hochleistungsgesellschaft.» In ihrer Rückenschule bietet Dick daher Kurse für Kinder an. Hier lernen sie ihren Rücken kennen und verstehen. Etwa durch die Geschichten über die «Bandschis». Das sind kleine Wesen, die als Bandschei-



Bild: fotolia

Wer als Kind auf dem Spielplatz herumturnt, dem dankt es der Rücken im Alter.

ben in den Körpern der Kinder wohnen. «Ich zeige den Kindern dann, mit welchen Bewegungen sie die Bandschis zum Lachen bringen und was sie krank und traurig macht.» Dick setzt sich dafür ein, dass man präventiv etwas für den Rücken macht. «Dann, wenn noch alles gut ist.» Daher geht sie auch in Schulen und überprüft als «Rückenfrau», ob Tische und Stühle richtig eingestellt sind und die Kinder nicht verkrümmt darsitzen. Vor allem älteren Lehrern sei dieses Problem nicht bewusst. Genauso wenig wie vielen Eltern. «Auch wenn es erstaunt, immer häufi-

ger muss ich Eltern darauf aufmerksam machen, dass sich ihr Kind zu wenig bewegt.»

Kleinkinder beobachten

Auch wenn fast jeder in seinem Leben mal an Rückenschmerzen leidet: Nur selten handelt es sich dabei um gefährliche Erkrankungen.

Trotzdem muss man jeden Fall genau anschauen. Vor allem bei Kindern unter fünf Jahren. «In den ersten Lebensjahren wächst der Rücken besonders stark. Und wenn ein kleines Kind ausdrücklich sagt, dass es Schmerzen im Rücken hat, muss

man das ernst nehmen.» Einen Arzt aufsuchen müsse man mit seinem Kind oder als Erwachsener, wenn man wegen Rückenschmerzen nachts aufwache, Gewicht verliere oder Fieber bekomme. Bei kleineren Kindern könnte es sich etwa um eine eitrige Bandscheibenzündung handeln, Tumore in der Wirbelsäule oder angeborene Fehlbildungen der Wirbelsäule. Bei Mädchen im Jugendalter ist Skoliose, die Verkrümmung der Wirbelsäule, eine häufige Krankheit. Etwa zwei Prozent der Jugendlichen erkranken daran. Bei den Jungen kommt der Morbus Scheuermann etwas häufiger vor. Bei dieser Krankheit bildet sich ein Buckel. Beide Erkrankungen führen nur selten zu Schmerzen und können durch eine Korsetttherapie behandelt werden.

Wenn Sport schadet

Dann wären da noch jene Kinder und Jugendlichen, die mehr als sechs Stunden pro Woche trainieren oder Leistungssport machen. Gymnastik, Fussball, Golf und Volleyball sind alles Sportarten, bei denen der Rücken besonders überstreckt wird. «Diese Kinder haben übrigens häufiger Schmerzen als Kinder, die gar nichts machen», sagt Huber. Dann helfen nur eine Sportpause, Physiotherapie und Massagen.

Sportliche Menschen zur Pause zu zwingen, sei aber das kleinere Problem, als passive Menschen zur Bewegung anzutreiben. «Das ist die wahre Herausforderung und das einzige, was längerfristig hilft.»

Gehen Nach Millionen Jahren von den Füßen geholt

Millionen von Jahren waren wir zu Fuss unterwegs. Seit hundert Jahren gehen wir immer weniger, schreibt Johann-Günther König in seinem neuen Buch «Zu Fuss». Das Phänomen des bequemer werdenden Menschen nahm er zum Anlass, eine Chronik über das Gehen zu schreiben. So heisst es:

- Die Bipedie, also die Fähigkeit zur zweifüssigen Fortbewegung in aufrechter Haltung, wird uns in die Wiege gelegt. Bereits Neugeborene verfügen über den Schreitreflex. Wenn sie auf eine Unterlage gehalten werden, beginnen sie an Ort und Stelle zu gehen.
- Eine der ersten Fussgängerinnen ist «Ardi». Die 4,4 Millionen Jahre alte Vertreterin der Spezies *Ardipithecus ramidus* war rund 51 Kilo schwer, lebte

in der Gegend von Äthiopien und konnte aufrecht gehen.

- Beim Gehen werden 700 Muskeln und 100 Gelenke bewegt.
- Ein Kind beginnt in der Regel zwischen dem 9. und 18. Monat damit, eigenständig zu gehen. Einjährige kommen auf rund 170 Schritte in der Minute, Siebenjährige auf 140 und Erwachsene auf 120. Rennen können Kinder meist nach 24 Monaten.
- Im ersten Weltkrieg marschierten etwa die deutschen Infanteristen täglich bis zu 35 Kilometern mit rund 20 Kilogramm Gepäck. Als das VII. Reserve Korps einmal 64 Kilometer in 24 Stunden laufen musste, fiel ein Viertel der Infanteristen vor Erschöpfung aus.
- Die Kraftanforderung an die Muskulatur liegt bei einer gesunden Person bei einem Viertel der maximalen Kraft.

- Wer 30 Minuten täglich zu Fuss geht, senkt sein Risiko für Zivilisationskrankheiten körperlicher und seelischer Art um 30 Prozent.
- Bereits in den 1960er-Jahren prognostizierten Kritiker das Ende des Fussgängers. Im Buch «Der letzte Fussgänger» etwa steht: «Wer nicht motorisiert ist, zählt nicht mit, und die Besitzer kostspieliger Wagen blicken auf die einfacheren herab. Menschen, die zu Fuss gehen, sind auf der Strasse kaum noch anzutreffen. So ist vielleicht der Tag, an dem der letzte Fussgänger über die Erde schreitet, nicht mehr fern.» (nar)

Johann-Günther König: Zu Fuss. Eine Geschichte des Gehens, Reclam 2013, S. 239, Fr. 17.90.

TUN & LASSEN

Hose runter in Miami

Darf die Öffentlichkeit sehen, wie Justin Bieber in Florida bei der Polizei eine Urinprobe abgibt? Die Frage scheint absurd, aber ein Richter in Miami muss tatsächlich juristisch darüber befinden. Der 19-Jährige musste auf einem Polizeiposten eine Urinprobe abgeben, weil der Verdacht bestand, er sei unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ein Autorennen gefahren. Bieber weist die Vorwürfe zurück. Das öffentliche Interesse am Popstar ist in den USA zwar immens. Dennoch überrascht, dass erstens die Polizei einen Menschen bei der amtlich verfügbaren Verurteilung überhaupt filmen darf. Und zweitens es Medien gibt, die einen Anspruch auf solche Bilder einfordern. Der Richter hat das Begehren vorerst abgelehnt. Doch mit Bieber haben auch Medien wie der «Miami Herald» und der Sender CBS die Hose runter gelassen. (as)

LOB & PREIS

Ohne Dich - ganz positiv

Ohne Dich... - ist's grau um mich. Ohne Dich... - ist wie Kult ohne Multi. Das sind zwei von mehreren hundert Einträgen, die sich auf der Internetseite www.ohnedich.ch finden. Mit einem Foto und der Ergänzung des Satzes «Ohne Dich...» sind seit gut einer Woche alle eingeladen, Liebe, Zuneigung und Sympathie zwischen Schweizerinnen und Schweizern und Menschen anderer Nationen zu bekunden. Initiiert haben die Seite drei Werbeköpfe, die nicht zwingend politisch sein wollen, wie sie auf der Seite schreiben. Sie wollen vielmehr positive Stimmung verbreiten und so eine Fremdenfreundlichkeits-Offensive lancieren. Eine sympathische Idee. Aber auch eine Form der Selbstbestätigung: Also wir waren das nicht. (as)



Am schönsten ist es, wenn man die Geschichte eines Möbels selber schreibt und es nicht gebraucht in einem Laden kaufen muss.

Andreas Bechtiger
Produktgestalter (siehe Zoom 14)

