

Kinderrücken fördern – Kinderrücken schonen

Rückenschmerzen schon im Kindesalter

■ Schon Kinder und Jugendliche leiden an Beschwerden des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule. Die Folgen sind einschneidend: Beschwerden werden chronisch, der Schmerzmittelkonsum beginnt bei vielen Patienten schon im Kinder- und Jugendalter, und das Gesundheitswesen trägt enorme Kosten.

Hohe Kosten wegen Rückenbeschwerden.

■ Bei Kindern und Jugendlichen häufig sind Fehlhaltungen⁰¹ und Haltungsschwächen⁰², Babyschiefhals⁰³, Morbus Scheuermann⁰⁴ und Skoliosen⁰⁵ sowie die Folgen von Fehlernährung und Übergewicht⁰⁶ etc.

■ Bis zum Alter von 18 Jahren hat die Hälfte der Jugendlichen die Erfahrung von Rückenschmerzen gemacht.⁰⁷ Besondere Besorgnis bereitet, dass bis zu ca. 40 % der Jugendlichen regelmässig Schmerzmittel gegen Rückenschmerzen einnehmen.⁰⁸

Schon Kinder und Jugendliche nehmen Schmerzmittel.

■ Beschwerden der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates bei Kindern und Jugendlichen sollten entschieden bekämpft werden: Erwachsene werden eher chronische Rückenschmerzen haben, wenn sie bereits in der Jugend daran gelitten haben.⁰⁹

■ Rückenbeschwerden verursachen der schweizerischen Volkswirtschaft jährliche Kosten in der Höhe von 2,5–3 Milliarden Franken¹⁰.

Wie Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen verhindern?

■ Die Entwicklung der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates muss gezielt und zur Verhinderung von Beschwerden gefördert werden: Kinder, die Schmerzen¹¹ haben, bewegen sich weniger oder nehmen gar Medikamente⁰⁸. Beides ist ungünstig und führt in einen Teufelskreis.¹⁴

Gesundheit der Wirbelsäule muss gefördert werden.

■ Zu bedeutenden Einschränkungen der kindlichen und jugendlichen Wirbelsäule und des Bewegungsapparates führen Fehlbelastungen wie zum Beispiel Sportarten⁰⁴, die dem Kind oder Jugendlichen nicht angepasst sind, die die Wirbelsäule schädigen⁰⁴, falsches Training⁰⁴, zu schwere Lasten, etwa von Schulmappen¹⁵, ungünstiges Mobiliar in der Schule und am Arbeitsplatz zu Hause¹⁶, Schuhe, die dem wachsenden Fuss nicht gerecht werden¹⁷, Fehlernährung und Übergewicht¹⁸.

Fehlbelastungen führen zu Schäden an der Wirbelsäule.

■ Gefördert wird die Entwicklung der Wirbelsäule mit ausreichend Bewegung, mit dem Aufbau von Kraft¹⁹, Ausdauer²⁰, Koordination²¹ und Gleichgewicht²². Vordringlich ist der ausgeglichene Aufbau der Muskulatur.^{23,24}

■ Ein frühzeitiger Untersuch²⁵ der Wirbelsäule und des übrigen Bewegungsapparates durch einen kompetenten Fachmann, etwa einen Chiropraktor²⁶, ist von Vorteil. So werden Haltungsschwächen und Fehlhaltungen sowie Fehler im Bewegungsablauf rechtzeitig erkannt und Folgeschäden²⁷ vermieden.

Prävention ist einfach.

■ Vorteilhaft ist die chiropraktische Untersuchung von Kindern und Jugendlichen im Rahmen der schulärztlichen Untersuchung.

Behandlungen

■ Kindern und Jugendlichen mit Haltungsschwächen und Fehlhaltungen steht, entsprechend dem Grad der Beschwerden, eine Reihe von Therapien zur Verfügung: Spezialgymnastik²⁸, Chiropraktik²⁹, aufrichtende Korsetts³⁰ und, in sehr seltenen Fällen, Operationen³¹. Zu empfehlen ist, mit der «sanftesten» Methode frühzeitig zu beginnen. Mit der Chiropraktik werden in der Behandlung von Beschwerden des Bewegungsapparates bei Kindern und Jugendlichen gute Erfolge erzielt.

Chiropraktik bringt gute Resultate in Prävention und Behandlung.

ChiroSuisse

Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft

Priska Haueter, lic. phil., Zentralsekretärin · Sulgenauweg 38 · 3007 Bern

Telefon 031 371 03 01 · Fax 031 372 26 54 · www.chirosuisse.info · mail@chirosuisse.ch

Präsident: Dr. Franz Schmid · Brückenweg 6 · 3930 Visp · Telefon 027 946 78 00 · Fax 027 946 78 02

Kinderrücken fördern – Kinderrücken schonen

Anhang

■ ⁰¹ **Fehlhaltungen der Wirbelsäule** sind u.a. Babyschiefhals (Torticollis), Morbus Scheuermann, Skoliosen.

Fehlhaltungen der Wirbelsäule

■ ⁰² **Haltungsschwächen** können angeboren oder angeeignet (erworben) sein. Zu lange dauernde Fehlhaltungen verändern den tragenden Teil des Bewegungsapparates, also Knochen, Bänder und Sehnen, irreversibel. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen können solche Veränderungen schnell geschehen.

Haltungsschwächen bei Kindern haben langfristige Folgen.

■ ⁰³ **Babyschiefhals/Tortikollis:** Fast acht Prozent der Kinder kommen mit einer Deformation der Halswirbelsäule, einem sogenannten Neugeborenen-Schiefhals, zur Welt. Jungen sind deutlich häufiger betroffen als Mädchen. Die Art der Geburt hat keinen Einfluss. Als Ursache nimmt man an, dass das Kind in der Gebärmutter eine Fehlhaltung angenommen hat. Die Fehlhaltung ist meist auf asymmetrisch ausgebildete Muskeln zurückzuführen, in seltenen Fällen auf eine Verkürzung eines Halsmuskels. Heilt die Störung nicht spontan und wird sie nicht rechtzeitig behoben, kann sie sich verfestigen. Folge ist u.a. eine eingeschränkte Beweglichkeit.

Gute Resultate bei der chiropraktischen Behandlung des Babyschiefhalses.

■ ⁰⁴ **Morbus Scheuermann** ist eine erworbene Erkrankung der knöchernen Teile der Wirbelsäule: Der Wirbelkörper wird verformt, und die Bandscheibe verliert an Höhe. Folgen sind eine verminderte Beweglichkeit, eine Überbelastung benachbarter Teile des Bewegungsapparates, Abnützung und Schmerzen. Bis zu 30 % der Jugendlichen sind betroffen, häufiger sind es Jungen. Bei Morbus Scheuermann entscheidend ist die Vermeidung von Fehlbelastungen, zum Beispiel beim stundenlangen gebeugten Sitzen und bei Sportarten, bei denen die Wirbelsäule Stöße, Drehungen und Verkrümmungen ausgesetzt ist. Therapeutisches Ziel ist die Kräftigung der Bauch- und Schultermuskulatur, die Aufrichtung und Streckung der Brustwirbelsäule.

Morbus Scheuermann verlangt nach Rücksichtnahme im Alltag.

■ ⁰⁵ Die **Skoliose**, die seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, hat eine genetische Komponente: Mit einer Wahrscheinlichkeit von sieben Prozent wird man von Skoliose betroffen sein, wenn ein Verwandter ersten Grades daran leidet. Krümmungen ab 15 % sind vier- bis fünfmal häufiger bei Mädchen.

■ ⁰⁶ Abgesehen von den Schäden für den Stoffwechsel, auf die an dieser Stelle nicht eingegangen wird, führt **Übergewicht** in einen Teufelskreis für den Bewegungsapparat: Übergewichtige Kinder bewegen sich weniger, nehmen dadurch weiter an Gewicht zu und belasten ihren Bewegungsapparat stärker, unter anderem, weil sie die stützende und schützende Muskulatur vernachlässigen.

Übergewicht führt in einen Teufelskreis.

■ ⁰⁷ Der Bundesverband der Deutschen Betriebskrankenkassen hat im Jahre 2005 erhoben, dass ca. 50 % der bis 18-jährigen **Erfahrungen mit Rückenschmerzen** haben.

Am **Wirbelsäulentag 2007** der Weltgesundheitsorganisation WHO haben Schweizer Chiropraktoren mehrere hundert schulpflichtige Kinder kostenlos untersucht. Dabei hat sich gezeigt, dass 33 % der weniger als 12 Jahre alten untersuchten Kinder eine weitere Abklärung benötigen, davon 80 % im Zusammenhang mit ihrer Wirbelsäule. Bei den Jugendlichen über 12 Jahren liegt die Zahl der Abklärungsbedürftigen bei 49 %.

Untersuchung der Chiropraktoren zeigt zahlreiche Rückenbeschwerden.

■ ^{07, 08} In zahlreichen Studien wird über das hohe Vorkommen von **Schmerzsyndromen im Kindes- und Jugendalter** berichtet. So zeigt eine repräsentative niederländische Studie, dass 54 % der untersuchten bis 18-Jährigen in den letzten drei Monaten Schmerzen gehabt haben. 50 % dieser Kinder und Jugendlichen haben am häufigsten Kombinationen von Rücken-, Kopf- und Bauchschmerzen; 25 % klagten über Schmerzen, die länger als drei Monate dauerten. 39 % setzten Medikamente zur Schmerzbehandlung ein.

Viele Kinder nehmen Schmerzmittel gegen Rückenbeschwerden ein.

■ ⁰⁹ Eine Studie zeigt, dass Jugendliche, die an Rückenschmerzen leiden, wahrscheinlich auch als Erwachsene **chronische Rückenschmerzen** haben werden. Somit ist es angezeigt, Rückenschmerzen schon bei Jugendlichen vorzubeugen.

■ ¹⁰ Durch Rückenschmerzen bedingte **Ausfallzeiten** kosten die Schweizer Volkswirtschaft jährlich zwischen 2,5 und 3 Milliarden Franken, wie die Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) und die Unfallversicherung Suva berechnet haben. Behandlungskosten sind in dieser Zahl noch nicht berücksichtigt. Früherkennung, Prävention und geeignete Behandlungen könnten diese Kosten zum Nutzen der Schweizer Volkswirtschaft verringern.

Rückenschmerzen kosten die Volkswirtschaft mehrere Milliarden.

■ ¹¹ Die Datenerhebung des **Wirbelsäulentages 2007** von ChiroSuisse zeigt, dass 48 % der untersuchten Kinder und Jugendlichen an Rückenschmerzen leiden.

■ ¹⁵ Einseitiges Tragen und das hohe Gewicht von **Schultaschen** sowie die Tragedauer hängen eng zusammen mit dem Vorkommen, der Dauer und der Intensität von Rückenschmerzen.

Einseitiges Tragen schadet dem Kinderrücken.

■ ¹⁸ Ein Untersuch von 345 Schülern zwischen zehn und 13 Jahren hat gezeigt, dass nur **36,5 % unauffällige Füße** haben. Fast zwei Drittel der Schüler haben statische Probleme; 39,4 % leiden an einem Valgus; 19,1 % an einem Senkfuss und 17,1 % an einem Hallux valgus.

Zwei Drittel der Kinderfüsse sind auffällig.

■ ¹⁸ Jedes fünfte Schweizer Kind zwischen sechs und 13 Jahren ist von **Übergewicht** betroffen. Eine Studie der ETH Zürich zeigt, dass zehn Prozent dieser Kinder an starkem Übergewicht (Adipositas) leiden und einer Behandlung bedürfen. 40 Prozent

Übergewicht in der Jugend führt zu Übergewicht im Erwachsenenalter.

der adipösen Kinder und 80 Prozent der adipösen Jugendlichen werden adipöse Erwachsene.

■ ¹⁹ Die **Muskelkraft** ermöglicht die Bewegung und das Aufrechterhalten des Körpers im Alltag. Die Muskulatur stützt und schützt die Gelenke und damit auch die Wirbelsäule.

Muskulatur schützt und stützt.

■ ²⁰ Um die vorzeitige **Ermüdung der Muskulatur** zu verzögern und damit Schäden am Bewegungsapparat zu verhindern, müssen Muskeln ständig trainiert werden.

Ständiges Training ist nötig.

■ ²¹ Das **optimale Zusammenspiel der Muskeln** ermöglicht gezieltes, feines Bewegen, ohne den Körper fehlzubelasten. Vielseitiges polysportives Bewegen ist besonders wichtig für breite Bewegungserfahrung und entsprechend gute Koordination.

■ ²² Das **Gleichgewicht** ist ein Element der Koordination. Mit einem gut ausgebildeten Gleichgewicht wird Unfällen vorgebeugt.

■ ²³ Das **Zusammenspiel** von Kraft, Ausdauer und Koordination ist wichtig für einen gut funktionierenden Körper. Für eine gesunde Haltung braucht es nicht vordringlich Kraft, sondern Ausdauer – zum Beispiel beim Sitzen. Für die Bewegung braucht es je nach Intensität und Dauer eher Kraft oder Ausdauer, gekoppelt mit Koordination und Gleichgewicht. Wenn alle diese Faktoren optimal aufeinander abgestimmt sind, kann Schäden am Bewegungsapparat vorgebeugt werden.

■ ²⁴ Die Schweizer Chiropraktoren haben für Kinder und Jugendliche das **Bewegungsspiel «Move!»** entwickeln lassen. Das Spiel fördert auf spielerische Weise Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination. Das Bewegungsspiel ist bei ChiroSuisse erhältlich: www.chirosuisse.info.

Die Chiropraktoren bewegen die ganze Familie.

■ ²⁵ Die Schweizer Chiropraktoren bieten seit einigen Jahren anlässlich des internationalen Wirbelsäulentages der Weltgesundheitsorganisation WHO einen **kostenlosen Wirbelsäulenuntersuch für schulpflichtige Kinder und Jugendliche** an. Dabei zeigen sich zahlreiche Mängel im Zusammenhang mit der Wirbelsäulengesundheit und -entwicklung. Eine Integration der Chiropraktoren in den schulärztlichen Untersuchung ist deshalb zu begrüßen.

Chiropraktische Schuluntersuchungen sind nützliches Vorbeugen.

■ ²⁶ **Chiropraktik** ist einer von fünf **Medizinalberufen in der Schweiz**. Eine der Stärken der Chiropraktik liegt in der Abklärung von Problemen des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule, und in der gezielten Therapie.

Chiropraktik ist ein Medizinalberuf.

■ ²⁷ Zu den **Folgeschäden** sind insbesondere Arthrosen diverser Gelenke zu zählen. Arthrosen können die Beweglichkeit

und damit die Arbeitsfähigkeit und die Lebensqualität stark einschränken.

■ ²⁸ **Spezialgymnastik** umfasst fachmännisch geführtes, gezielt eingesetztes sportliches Training, Tanzausbildung und krankengymnastische beziehungsweise präventivgymnastische Betreuung, beispielsweise in **ChiroGymnastik-Kursen**.

■ ²⁹ **Chiropraktische Behandlung** optimiert die Funktionen des Bewegungsapparates. Der Chiropraktor weiss, wann entsprechende Massnahmen indiziert sind, und er ist befähigt, die meisten geeigneten Massnahmen selber durchzuführen beziehungsweise seinen Patienten für die Selbsthilfe zu instruieren. In der Prävention von Beschwerden des Bewegungsapparates sind Bewegung und Training des Bewegungsapparates unter fachkundiger Anleitung wichtige Pfeiler des Erfolges.

■ ³⁰ Neben Korsetten werden auch Schuheinlagen eingesetzt, um dem Verlauf der **Skoliose** Einhalt zu gebieten.

■ ³¹ Operationen werden vor allem ab einem gewissen Ausmass von **Skoliosen** empfohlen. Wichtig zu wissen ist, dass Patienten mit Skoliosen weder häufiger noch stärkere Rückenschmerzen haben.

Der Chiropraktor ist der Spezialist für den Bewegungsapparat

ChiroSuisse

Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft

Priska Haueter, lic. phil., Zentralsekretärin · Sulgenauweg 38 · 3007 Bern

Telefon 031 371 03 01 · Fax 031 372 26 54 · www.chirosuisse.info · mail@chirosuisse.ch

Präsident: Dr. Franz Schmid · Brückenweg 6 · 3930 Visp · Telefon 027 946 78 00 · Fax 027 946 78 02