

Die Schulbank drücken – mit gesundem Rücken

/ Optimal sitzen beim Lernen



Nackenbeschwerden vorbeugen durch die richtige Sitzhaltung

Kinder und Jugendliche sitzen während der Schulzeit viel. Ausserdem beschäftigen sie sich häufig und lange mit neuen Medien. Den Kopf leicht nach vorne geneigt, den Blick auf den Bildschirm fixiert und die typische «Smartphone-Position» ist eingenommen. In dieser Position steigt die Gewichtsbelastung auf die Halswirbelsäule gegenüber der geraden Position von ca. 5 kg auf bis zu 30 kg. Nackenschmerzen und die damit verwandten Beschwerden sind vorprogrammiert.

Anzeichen für Fehlhaltungen / «Handynacken»

- Regelmässige Kopf- und /oder Nackenschmerzen
- Verspannungen im Gesichtsbereich
- Schwindel
- Sehstörungen
- Schmerzen und Kribbeln in den Armen

Empfehlungen für eine gesunde Haltung

- Medienzeit möglichst kurz halten
- Sitzposition verändern (auch bei den Hausaufgaben)
- Tisch- und Stuhlhöhe bestmöglich an die Körpergrösse anpassen
- Vielfältige Bewegungsangebote in der Freizeit, um muskulären Verspannungen entgegenzuwirken
- Nackenbeschwerden mit gezielten Übungen vorbeugen



Stadt St.Gallen Schulärztlicher Dienst

Bahnhofplatz 7
CH-9001 St.Gallen
Telefon +41 71 224 56 97
schularzt@stadt.sg.ch
www.schulgesundheits.stadt.sg.ch

Weitere Informationen, Tipps und Übungen
stadtsg.ch/schularzt@stadt.sg.ch