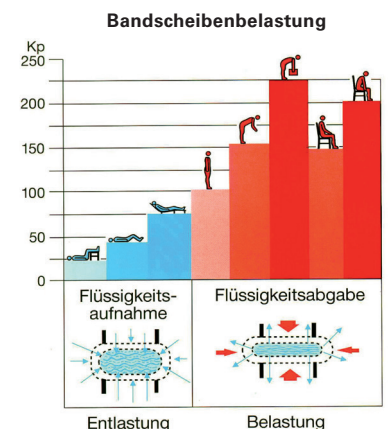




Die Schulbank drücken – mit gesundem Rücken

Geschätzte Lehrpersonen, liebe Schulleiterinnen und Schulleiter

Dieser Infobrief zum Jahresthema Rückengesundheit befasst sich im zweiten Quartal schwerpunktmässig mit dem Sitzen. Eine typische und oft nicht vermeidbare Arbeitsposition in der Schule ist die sitzende Position. Obwohl viele von uns das Sitzen als erholsam und wohltuend empfinden, ist es das für unseren Rücken allerdings nicht. Im Sitzen wird der Druck auf unsere Bandscheiben massiv erhöht. Geht man in stehender Position von einer Druckbelastung von 100% auf die Bandscheiben aus, so erhöht sich dieser Druck auf 140% beim geraden Sitzen. Eine leichte Verlagerung in eine subjektiv als bequem empfundene Position nach leicht vorne kann eine Druckerhöhung bis auf knapp 200% bewirken.



Auch unsere Rumpfmuskulatur, wird permanent beansprucht. Langdauerndes Stillsitzen kann durch ungleichmässige Inanspruchnahme einzelner Muskeln oder einseitiger Muskelgruppen zu muskulärem Ungleichgewicht führen. Es gilt hier wirklich die gesamte Rumpfmuskulatur zu betrachten, nicht nur die Rückenmuskulatur, da ein permanentes Zusammenwirken verschiedener Muskelgruppen die Rumpfstabilisation ausmacht. Auch der stärkste Rücken leidet beispielsweise unter zu schwachen Bauchmuskeln. Dies sind typische Beispiele, wie unser Halteapparat in der sitzenden Position beansprucht wird und macht deutlich, dass eine Störung in diesem komplexen System zu gesundheitlichen Beschwerden führen kann.

Einige Faktoren können wir aber positiv beeinflussen:

- Die Sitzposition sollte häufig gewechselt werden, es gibt nicht eine Position, die als richtig gilt. Wichtig ist die Dynamik.
- Die Pausen zwischen den Lektionen für Bewegung nutzen, also auch wenn kein Klassenzimmerwechsel erfolgt, darauf achten, dass alle aufstehen und sich kurz durchbewegen.
- Die Einrichtung des Arbeitsplatzes gilt als Basis, damit die verschiedenen Sitzpositionen möglichst rückengerecht eingenommen werden können und auch genügend Raum für Bewegungsfreiheit bleibt.

Grundsätzlich sind folgende Punkte bezüglich des Sitzplatzes zu beachten:

- Stuhlhöhe: Die vordere Sitzkante ist im Stehen etwa auf Höhe der unteren Kniescheibe. Im Sitzen bilden Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel, die Fusssohlen können bei waagerechten Oberschenkeln gerade auf dem Boden abgestellt werden.
- Tischhöhe: Bei aufrechter Wirbelsäule bilden die angelegten Arme einen 90°-Winkel im Ellbogengelenk. Die Unterarme werden entspannt auf der Tischplatte abgelegt, die Ellbogenspitzen befinden sich ca. 2–3 cm unterhalb der Tischplattenhöhe. Optimal kann die Tischplatte bis ca. 16° geneigt werden. Es bleibt genügend Platz zwischen Oberschenkeln und Tischplatte. Gerade bei Kindern und Jugendlichen im Wachstum kann es nötig sein die einmal eingestellte Position regelmässig zu überprüfen.

Weitere spannende Informationen hierzu bieten beispielsweise diese Dokumente:

- docplayer.org/55140740-Richtig-sitzen-in-der-schule-mindestanforderungen-an-tische-und-stuehle.html
- www.schuleinbewegung.ch/files/L4K2DW8/wer_sich_nicht_bewegt_bleibt_sitzen.pdf

Über die Rückengesundheit hinausgehend haben in den vergangenen Jahren Untersuchungen gezeigt, dass der sitzende Lebensstil an sich einen eigenen Risikofaktor für die Gesundheit darstellt. Wie sich regelmässiges Aufstehen aus der sitzenden Position positiv auf zahlreiche Organsysteme auswirkt stellen das Infoblatt des BAG «Auswirkungen von langem Sitzen»¹ und das Faktenblatt «Sitzen gefährdet die Gesundheit: Warum es sich lohnt aufzustehen!»² übersichtlich zusammen. Es ist inzwischen bekannt, dass tägliches langandauerndes Sitzen nicht genügend mit körperlicher Aktivität in der Freizeit kompensiert werden kann.

Glücklicherweise bietet das Prinzip der Lektionen in den Schulen allen die Gelegenheit zu regelmässigen Unterbrechungen der Sitzdauer. Und auch in der Unterrichtsgestaltung kennen Sie sicher vielfältige Möglichkeiten das langdauernde Sitzen zu unterbrechen. Beispielsweise können einige Unterrichtsanteile, in denen es vor allem ums Zuhören geht stehend abgehalten werden, neben dem rückengesunden Aspekt ergibt sich auch ein aufmerksamkeitsfördernder Ansatz. Probieren geht über Studieren! Obwohl in der Schule natürlich das Studieren die oberste Priorität hat, bleiben viele Optionen Neues zu probieren und ein niederschwelliges Engagement in der Gesundheitsförderung an den Tag zu legen.

Noch mehr Lust auf spannende Informationen?

- www.hepa.ch/content/hepa-internet/de/dokumentation.download/hepa-internet/de/documents/ausgleichsbewegung/BASPO_BAG_Sitzender_Lebensstil_2014_DE.pdf
- www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/auf-stehen.html
- www.pebonline.de/fileadmin/pebonline/Projekte/peb-Transfer/peb-Transfer_Nr_1_2013.pdf

¹ www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/ernaehrung-bewegung/bewegungsfoerderung/bag_auswirkungen.pdf.download.pdf/161021_bag_auswirkungen_dt.pdf

² www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/ernaehrung-bewegung/bewegungsfoerderung/faktenblatt-aufstehen.pdf.download.pdf/auf-stehen_faktenblatt_d.pdf