



Die Schulbank drücken – mit gesundem Rücken

Geschätzte Lehrpersonen, liebe Schulleiterinnen und Schulleiter

Das Schuljahr nähert sich bereits dem Ende. Mit dem vierten Quartalsbrief zum Jahresthema Rückengesundheit wird das Thema sicher lange nicht abgeschlossen sein, es gibt einfach zu viele Aspekte in diesem breiten Themenfeld.

Mehrheitlich sind die Ursachen von Rückenschmerzen nicht gefährlich, was sie aber nicht weniger belastend oder leichter behandelbar macht. In über 80% der Fälle kann keine eindeutige körperliche Ursache nachgewiesen werden. Es sind also oft verschiedene Faktoren, die uns Schmerzen im Rücken verspüren lassen und auch der Psyche kommt in diesem Zusammenhang eine gewisse Bedeutung zu. Das Wort «Stress» leitet sich aus dem lateinischen Wort «stringere» = anspannen ab. In dieser Anspannung verbirgt sich die psychische, wie auch physische Komponente. Die psychische Belastung bewirkt eine unbewusste Anspannung der Muskulatur, ähnlich einer körperlichen Fehlbelastung. Prädestiniert für stressbedingte Verspannungen sind Schulter-, Nacken-, Kiefer- und Rückenmuskulatur.

Neben der regelmässigen Bewegung, ggf. mit gezielten Rückenübungen, tun wir uns und unserem Rücken also auch Gutes, wenn wir uns für die andere Seite, die gezielte Entspannung, Zeit nehmen. Zur gezielten Entspannung der Muskulatur können beispielsweise die Techniken der progressiven Muskelrelaxation für Erwachsene¹ wie auch für Kinder und Jugendliche² angewandt werden. Auch im Yoga, Thai Chi, bei der Feldenkrais-Methode und zahlreichen weiteren Entspannungsverfahren wird mit Muskelentspannung gearbeitet. Um die richtige Methode zu finden ist Offenheit für Neues und Ausprobieren gefragt. Schliesslich ist das das Richtige, was guttut.

¹ → [Bewegung und Muskeltypen – Helsana](#)
→ [Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen \(mediclin.de\)](#)

² → [Nach Jacobson \(elternwissen.com\)](#)
→ [Strategien zur Spannungsregulation kennen, selber entwickeln, anwenden und reflektieren \(bernergesundheits.ch\)](#)

Trotz der mehrheitlich gutartigen Ursache von Rückenschmerzen dürfen diese nicht verharmlost werden. In der Medizin sind einige Warnzeichen definiert, die eine rasche Abklärung und den Ausschluss einer gefährlichen Erkrankung erfordern. Zu den sogenannten «red flags» zählen:



Ungeklärter Gewichtsverlust, keine Schmerzabnahme in Ruhe, Nachtschmerzen, Fieber, Nachtschweiss, Altersgruppe > 50 Jahre oder < 20 Jahre, Blasen-Mastdarmfunktionsstörung, Krebserkrankung in der Vorgeschichte

Zum Schluss nochmal ein kritischer Blick durch das Schulzimmer:

- Sind alle mit dem passenden Mobiliar versorgt?
- Sind die Höhen der Tische und Stühle noch aktuell? Wurde der letzte Wachstumsschub schon berücksichtigt?
- Sitzen ungefähr zwei gleichgrosse Kinder in den Doppelbänken?
- Werden genügend Bewegungspausen/Rückenentspannungsübungen in die Lektion eingebaut?

Gerade in der Unterstufe, wo der Grössenunterschied zwischen SuS und Lehrpersonen gross ist, ist Einfallsreichtum gefragt. Das unbewusste Vorbeugen am Schulpult kann zum Beispiel vermieden werden, wenn sich die Lehrperson auf einem Rollhocker durch das Klassenzimmer bewegt. Im Kindergarten sind die Sitzmöbel kaum erwachsenengerecht, dennoch bietet sich gerade hier eine gesundheitsfreundliche Alternative. Machen Sie es wie die Kinder, arbeiten Sie in der **tiefen Hocke**. Eine ganz natürliche Position, die wir uns in unseren Breitengraden leider abtrainiert haben, bei Naturvölkern aber alltäglich ist. Anfänglich eine Herausforderung, mit der Zeit aber eine angenehme Angewohnheit, die nebenbei den Energieverbrauch erhöht, die Beweglichkeit in Hüft-, Knie- und Sprunggelenken verbessert, die Bein- und Gesässmuskulatur und den Beckenboden trainiert sowie den unteren Rücken entspannt.



Einen schönen Sommer mit Zeit für rückenfreundliche Bewegung, Entspannung und vielleicht sogar der Gelegenheit Neues auszuprobieren.

Auch im neuen Schuljahr wird der Rücken gefordert bleiben und die Rückengesundheit bleibt top-aktuell. Das schulärztliche Jahresthema wird aber wieder ein Neues sein. Seien Sie gespannt!