

Pressemitteilung

München, 4. Mai 2015

Bewegte Hausaufgaben für einen starken Rücken

Schon Grundschüler klagen über Rückenschmerzen

Wenn Kinder heute aus der Schule kommen, haben sie lange gesessen. Auch die Pausen sind bewegungsärmer als früher, denn vielfach haben Smartphone-Spiele und Kurznachrichten Fußball, Fangen, Verstecken und Fußball verdrängt. Dieser Bewegungsmangel führt schon bei Grundschulern zu Rückenschmerzen. Das war früher undenkbar!

Ausgleichende Bewegung am Nachmittag und bei den Hausaufgaben ist da dringend geboten. Die Aufgaben gehen nach ein bisschen Sport und Spiel auch gleich viel leichter von der Hand, weil Konzentration und Merkfähigkeit steigen. Die Kommunale Unfallversicherung Bayern und die Bayerische Landesunfallkasse haben ein paar Tipps zusammengestellt.

Bewegte Hausaufgaben – so geht's:

1. Bewegte Hausaufgaben im Liegen, Hocken oder Sitzen tun dem Rücken gut. Auch die Fensterbank kann mal zum Schreibtisch werden, die Couch zum Ort des Schulbuch-Lesens.
2. Nach 30 Minuten Hausaufgaben bringt eine Bewegungspause neue Energie - und wenn es nur kurzes Kicken auf dem Hof ist.
3. Für Bewegung sorgen auch „Frischluft-Aufgaben“ wie das Geschwisterkind aus dem Kindergarten abzuholen oder mit dem Fahrrad ein paar Sachen einzukaufen.
4. Müll herunterbringen, Spülmaschine ausräumen oder Gartenwege fegen sind unbeliebte Aufgaben. Sie fallen dem Kind leichter, wenn es anschließend eine kleine Überraschung gibt, etwa einen Obstteller neben den Hausaufgaben.
5. Schnupperstunden im Sportverein sind meistens kostenfrei. Das Kind kann ausprobieren und dann den passenden Sport wählen. Die Hemmschwelle sinkt, wenn der beste Freund oder die beste Freundin mitkommt und die Kinder sich gemeinsam für eine Sportart entscheiden.
6. Schwimmen lernen: Schwimmen zählt zu den gesündesten Sportarten. Es trainiert auf gelenkschonende Weise die Muskulatur. Mit fünf Jahren sind die meisten Kinder alt genug für einen „Seepferdchen“-Kurs. Viele Vereine haben lange Wartelisten.

www.deinruecken.de

Weitere Tipps rund um einen gesunden Rücken bietet www.deinruecken.de, die offizielle Seite der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken". Träger sind die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) sowie die Knappschaft. Die Kampagne hat das Ziel, Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit zu verringern.