

Büro des Rektors
Auenbruggerplatz 2, A-8036 Graz

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

thomas.edlinger@medunigraz.at

Tel +43 / 316 / 385-72055

Fax +43 / 316 / 385-72030

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

Mit gesundem Rücken durchs Schuljahr: die richtige Schultasche und viel Bewegung

Graz, am 02. September 2021 - Mit dem Schulbeginn kommen zwei neue Herausforderungen auf den jungen Rücken der Schüler*innen zu: zum einen das Gewicht der Schultasche und zum anderen die statische Belastung durch das lange Sitzen. Damit der Rücken dennoch gesund bleibt und spätere Beschwerden vermieden werden, gibt es einige Tipps vom Experten der Med Uni Graz.

Vorher testen

Es ist das „Markenzeichen“ der Schüler*innen: Die Schultasche ist mehr als nur ein praktisches Stück, um Bücher und Unterlagen zu transportieren, sondern auch ein Statement und Modeaccessoire. Beim Kauf sollten aber nicht nur die Wünsche der Kinder erfüllt werden, sondern auch auf die Auswahl einer individuell passenden Tasche geachtet werden.

Am wichtigsten ist, dass die Schultasche einen guten Sitz zeigt. Überraschungseinkäufe oder Bestellungen aus dem Internet sind daher nicht zu empfehlen. Vielmehr sollte die Schultasche anprobiert und getestet werden: auf einen guten Sitz mit T-Shirt aber auch mit dicker Jacke wird ebenso geachtet wie darauf, ob die Riemen rutschen oder ob das Kind beim Tragen eine unerwünschte Haltung einnimmt. „Generell ist wichtig, dass die Tragegurte ausreichend breit und gut einstellbar sind, nicht drücken und die Last gleichmäßig verteilen. Die Fächeraufteilung soll das möglichst körpernahe Platzieren schwerer Gegenstände ermöglichen“, so Peter Ferlic von der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie der Med Uni Graz.

Die häufige Angst, dass zu schwere Taschen den Rücken schädigen ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Von einer übermäßigen Gewichtsbelastung sollte dennoch Abstand genommen werden und es sollte daher regelmäßig überprüft werden was wirklich hin- und hergetragen werden muss und was zuhause bzw. in der Schule bleiben kann.

Ausreichend Bewegung und Sport

„Eine noch bedeutendere Rolle, als das Gewicht der Schultasche für das Auftreten von Rückenschmerzen, dürften aber andere Faktoren, wie die Fitness, die tägliche Bewegung und die psychische Gesundheit spielen“, erklärt Peter Ferlic. Ein Kind mit guter Fitness kann auch schwerere Lasten tragen, während es bei Schüler*innen mit schwacher Rückenmuskulatur möglicherweise schon bei geringeren Belastungen zu Beschwerden kommen kann.

„Das lange Sitzen und insbesondere auch ein Mangel an Bewegung in der Freizeit können Ursachen für Rückenschmerzen sein.“, so Peter Ferlic. Es gibt Hinweise, dass die Zeit, die vor dem Fernseher oder elektronischen Geräten (Smartphone, Tablet oder Laptop)

verbracht wird, direkt mit der Häufigkeit von Rückenbeschwerden korreliert. Neben häufigen Turnstunden in der Schule kann daher insbesondere auch eine regelmäßige sportliche Betätigung in der Freizeit empfohlen werden. Diverse Sportvereine bieten hier ein breites Spektrum an Aktivitäten an. Nicht zu vergessen ist auch die psychische Gesundheit, die bei Kindern ebenso eine Rolle beim Auftreten von Rückenschmerzen spielt. „Zusammengefasst, kommt es bei der Entstehung von Rückenbeschwerden nicht nur darauf an welche Schultasche man trägt, sondern auch wer sie trägt. Der Schlüssel für ein rückengesundes Schuljahr ist neben einer gut gewählten Schultasche insbesondere regelmäßige Bewegung und ein fitter Rücken zum Ausgleich der neuen Belastungen.“, fasst Peter Ferlic abschließend zusammen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Univ. FA Dr.med.univ. Peter Ferlic, PhD.
Medizinische Universität Graz
Universitätsklinik für Orthopädie
und Traumatologie
peter.ferlic@medunigraz.at

Steckbrief: Peter Ferlic

Peter Ferlic ist Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Nach einer Ausbildung im In- und Ausland, war er mehrere Jahre in der Teamleitung für Wirbelsäule und Skoliose an der Universitätsklinik für Orthopädie in Innsbruck tätig und verstärkt seit 2020 als Oberarzt an der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie die Sektionen Wirbelsäule und Kinderorthopädie. Sein Schwerpunkt liegt in der Behandlung diverser Erkrankungen der Wirbelsäule, insbesondere von Skoliosen und Deformitäten bei Kindern und Jugendlichen. Er ist aktives Mitglied internationaler Fachgesellschaften und engagiert sich als Teil des Patient Line Komitees der europäischen Wirbelsäulengesellschaft (www.eurospinepatientline.org) und des Patient Education Committee der Scoliosis Research Society (www.srs.org) insbesondere für die Patient*innenaufklärung und die Bereitstellung qualitativ hochwertige Informationsangebote im Internet.