

# RÜCK(G)RAT – Ergonomie und Bewegung im Schulalltag

Ein Programm zur Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems in der Lebenswelt Schule

## Hintergrund

Kinder wachsen heute in einer sitzenden Gesellschaft auf, die von mangelnder Bewegung und hohem Medienkonsum gekennzeichnet ist. Rückenschmerzen zählen nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch schon im Kindesalter zu den häufigsten Beschwerden<sup>1</sup>, so gaben 49 % der 11–17-Jährigen bei einer Befragung an, in den letzten drei Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben.<sup>2</sup>

Im Jahr 2015 hatten Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems einen Anteil von 21,7 Prozent am Krankenstand – dieser ist im Vergleich zum Vorjahr gestiegen. In der Gruppe der Muskel-Skelett-Erkrankungen haben die Rückenbeschwerden den größten Anteil.<sup>3</sup>

Einflussfaktoren für Rückenschmerzen sind körperliche Belastungen wie beispielweise langes Stehen, schweres bzw. einseitiges Heben und Tragen oder langes Sitzen am PC. Wenn körperliche und psychosoziale Belastungen zusammentreffen, ist das Risiko für Rückenschmerzen besonders hoch. Hohe Arbeitsanforderungen, Termin- und Leistungsdruck und andere Stressauslöser erhöhen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Rückenleiden.



## Ziele

Übergeordnetes Ziel ist die Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems bei allen Akteuren der Lebenswelt Schule. Durch eine Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten, eine ergonomische Gestaltung der Schule und die Verankerung von Bewegung in den Alltag werden die körperlichen Belastungen reduziert und Gesundheitskompetenzen gestärkt.

Die Beteiligung der Eltern ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheitsförderung in der Kita. Die Kinder sehen in Ihnen Vorbilder – ihr Verhalten und ihre Vorgaben haben einen großen Einfluss auf das Bewegungsverhalten und die Gesundheit der Kinder.

Die direkte Umsetzung der Bausteine in der Lebenswelt Schule erreicht alle Pädagog\*innen und Kinder mit deren Familien.

## Bausteine

### Begehung der Schule mit Ergonomieberatung

- Einschätzung der Voraussetzungen und Bedürfnisse der Schule
- Empfehlungen zur ergonomischen Gestaltung der Lebenswelt Schule

### Lehrerfortbildung (6 h)

- „Kleines Haltungs-ABC“
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung für Groß und Klein
- Bausteine einer „Bewegungsfreudigen Schule“
- Schulranzen und Lehrertaschen
- Ausgleichende Übungen
- Stressbewältigung durch Entspannung

### Elterninformationsabend (2 h)

- Bedeutung von Ergonomie und Bewegung für körperliche Entwicklung und Rückengesundheit der Kinder
- Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung im Kinderzimmer
- Ranzen-Check
- Bewegungsideen für den Familienalltag



1 Vgl. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 53, 2012  
 2 Vgl. KIGGS-Studie des Robert-Koch-Institutes  
 3 Vgl. DAK-Gesundheitsreport 2015

## UK Nord

Standort Kiel  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Telefon 0431/64 07-0  
Fax 0431/64 07-250

E-Mail: [praevention@uk-nord.de](mailto:praevention@uk-nord.de)  
Internet: [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)



### Kinderrückenschule (7 x 1 h)

- Wahrnehmen und Bewerten der eigenen Körperhaltung
- „Kleines Haltungs-ABC“
- Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung in Klassenzimmer und Turnhalle

### Rückenfest (3 h)

- Gemeinsamer Rückblick
- Abschluss mit gemeinsamen Bewegungsaktivitäten
- Beratungsangebot für die Eltern



### Wer führt das Programm in der Schule durch?

Die Begehung und Ergonomieberatung erfolgen durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. Als externe Moderator\*innen werden speziell qualifizierte Physiotherapeut\*innen eingesetzt.

### Wer nimmt am Programm „Rück(g)rat – Ergonomie und Bewegung in der Schule“ teil?

Alle Pädagogen und Kinder mit ihren Familien. In der Regel nehmen alle Klassen teil, es können aber auch Jahrgänge ausgewählt werden.

### Wie lange dauert die Umsetzung?

Die Dauer variiert von einem halben bis zu einem Jahr, je nach Größe der Schule und individueller Terminplanung.

### Welche Kosten entstehen?

Projektträger ist die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung. Die Kosten werden von den Projektpartnern Unfallkasse Nord und Techniker Krankenkasse übernommen. Die Eigenbeteiligung der Schule besteht in der Bereitstellung von Arbeitszeit, Räumlichkeiten und Materialien.

### Kontakt:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Flämische Straße 6–10 | 24103 Kiel

Tel.: 0431 94294  
Fax: 0431 94871  
[gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)  
[www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de)

Ansprechpartnerin:  
Dorothea Wilken-Nöldeke

UK Nord  
Seekoppelweg 5a | 24113 Kiel  
Tel.: 0431 6407-0  
Fax: 0431 6407-450  
[praevention@uk-nord.de](mailto:praevention@uk-nord.de)  
[www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)



Gerne führen wir eine unverbindliche  
Informationsveranstaltung in Ihrer Schule durch!