

Rückenschmerzen sind leider schon lange kein abschließliches Problem der Erwachsenenwelt mehr. Im Kindes- und Jugendalter werden die Grundsteine für die körperliche Entwicklung und Körperhaltung gelegt.

Da die heutige Gesellschaft den Kindern immer weniger Anlass und Möglichkeiten zu Bewegung und der damit verbundenen optimalen motorischen Entwicklung gibt, nimmt die Zahl der Bewegungsauffälligkeiten und Haltungsschwächen im Kindesalter zu:

- Jedes dritte Kind wird mit einer Haltungsschwäche eingeschult
- Zwei Drittel aller über 14jährigen Deutschen leiden unter Rückenschmerzen

Zur Vorbeugung von Schäden am Bewegungssystem ist neben ausreichender Bewegungsförderung die körper- und größengerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes wichtig.



## „Rück(g)rat – Ergonomie und Bewegung in Kita und Schule“

ist ein gemeinsames Gesundheitsförderungsprojekt der Unfallkasse Nord, der Techniker Krankenkasse sowie der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Ziel des Projektes ist die Prävention von Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems bei Kindern und Erwachsenen.

Mit unterschiedlichen Bausteinen werden Kinder, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen in ein ganzheitliches Konzept integriert, in dem die individuelle ergonomische Beratung und Bewegungsförderung wichtige inhaltliche Bestandteile sind.



**RÜCK(G)RAT**

Ergonomie und Bewegung  
im Kindergarten



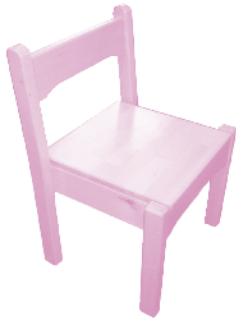
UK Nord  
Seekoppelweg 5 a • 24113 Kiel  
Tel.: 04 31-64 07-0 • Fax: 04 31-64 07-450  
E-mail: [ukn@uk-nord.de](mailto:ukn@uk-nord.de) • Internet: [www.uk-nord.de](http://www.uk-nord.de)

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Flämische Straße 6-10 • 24103 Kiel  
Tel: 0431-94294 • Fax: 0431-94871  
E-mail: [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de) • [www.lv-gesundheit-sh.de](http://www.lv-gesundheit-sh.de)

**Vom Kindergarten-  
zum Schulkind**

**... wenn schon sitzen,  
dann richtig!**

## Der Stuhl



Optimal ist ein Stuhl, der in der Sitzhöhe und der Sitztiefe mitwachsen kann.

- die **Füße** sollten guten Bodenkontakt haben
- der Winkel in der **Hüfte** sollte mindestens 90° betragen
- der Winkel im **Kniegelenk** sollte ebenfalls mindestens 90° betragen
- zwischen Kniekehle und **Stuhlkante** sollten 3 cm „Luft“ sein
- das Becken sollte hinten Kontakt zur **Rückenlehne** haben
- mögliche **Sitzkissen**: Keil- oder Ballkissen
- **Alternativen** zum Sitzen: Stehpult oder Bauchlage



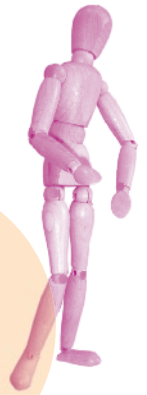
## Der Tisch

- bei geradem Rücken und entspannten Schultern sollten die **Ellenbogen** auf der Tischfläche abgelegt werden
- der Winkel im **Ellenbogengelenk** sollte mindestens rechtwinklig sein
- zwischen Oberschenkel und **Tischkante** mindestens 5 cm Bewegungsspielraum lassen
- eine schräge **Tischplatte** (16°) unterstützt die Aufrichtung der Wirbelsäule
- ein Tischpultaufsatz oder Manuskripthalter sind gute **Alternativen** zur schrägen Tischplatte.

Ist die Tischhöhe verstellbar, werden die Füße auf dem Boden aufgestellt. Bei einem hohen Tisch müssen die Füße unterlagert werden, z.B. mit einem Treppen-Stuhl oder einer separaten Kiste.



## Die Körperhaltung



Optimales Sitzen ist aufrecht und dynamisch. Deshalb darf das Kind seinem natürlichen Bewegungsdrang während des Sitzens nachkommen.

Idealerweise ist beim Sitzen

- das **Becken** leicht nach vorne gekippt
- das **Brustbein** nach vorne und oben angehoben
- der **Kopf** in Verlängerung, also über der Wirbelsäule

Gönnen Sie ihrem Kind alle zwanzig bis dreißig Minuten eine Bewegungspause – so entlasten Sie nicht nur Muskeln und Gelenke, sondern fördern auch die Konzentration Ihres Kindes.

