



## Rück(g)rat –

# Ergonomie und Bewegung im Kita-Alltag

Verhalten und Verhältnisse im Blick – für mehr Bewegung und Rückengesundheit

### Hintergrund

Rückengesundheit ist ein Thema für alle. Für Beschäftigte in Kindertageseinrichtungen ist es von besonderer Bedeutung, denn durch die Umstände am Arbeitsplatz sind sie mit besonderen körperlichen Belastungen konfrontiert. Mit verschiedenen verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen kann es gelingen, die Belastungen effektiv zu reduzieren. Dies entlastet den Körper, insbesondere den Rücken, wie unter anderem die Ergebnisse des ErgoKita-Projektes der DGUV (vgl. IFA-Report, 2015) belegen.

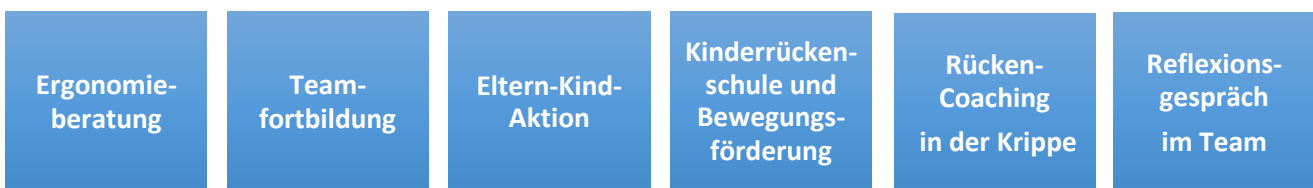
Kinder wachsen heute in einer sitzenden Gesellschaft auf, die von mangelnder Bewegung und hohem Medienkonsum gekennzeichnet ist. Rückenschmerzen zählen nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch schon im Kindesalter zu den häufigsten Beschwerden (vgl. KiGGS-Studie, 2019) - mit steigender Tendenz!

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 Umsetzung des Programms direkt in der Kita erreicht alle Beschäftigten und Kinder mit deren Familien.

### Ziele

Durch eine Sensibilisierung für das eigene Bewegungsverhalten, eine ergonomische Gestaltung der Lebenswelt Kita und die Verankerung von Bewegung in den Alltag werden die körperlichen Belastungen in der Lebenswelt Kita reduziert und Gesundheitskompetenzen gestärkt. Auf diese Weise kann Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems bei Groß und Klein vorgebeugt werden.

### Bausteine des Programms



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

Träger des Programms ist die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. Die Durchführung erfolgt in Kooperation mit speziell qualifizierten Physiotherapeut\*innen vor Ort. Möglich ist dies durch die freundliche Unterstützung der Unfallkasse Nord.

### Kontakt:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.  
Dorothea Wilken-Nöldeke  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 710387 23  
Fax: 0431 710387 29  
gesundheit@lvgfsh.de  
www.lvgfsh.de