

Siegen, 13. März 2014

Ein gesunder Rücken - der Grundstein dafür wird in der Kindheit gelegt

Kinderorthopäde der DRK-Kinderklinik Siegen informiert zum Tag der Rückengesundheit am 15.03.2014

„Ich hab Rücken“, so flapsig kann man eine der Volkskrankheiten unseres Landes sicher auch einfach beschreiben. Doch den Millionen von Betroffenen pro Jahr in Deutschland ist damit leider nicht geholfen. Rund 400.000 Rücken-OPs pro Jahr sprechen für sich. Grund genug, für die Kinderorthopäden und Kinderärzte der DRK-Kinderklinik Siegen, zum Tag der Rückengesundheit am 15. März jeden Jahres darauf hinzuweisen, dass der Grundstein für einen gesunden Rücken schon in der Kindheit gelegt wird. Denn nur, wenn sich der Rücken, die Füße und die Muskulatur eines Kindes richtig entwickeln können, sind spätere Belastungen im wahrsten Sinne des Wortes besser zu ertragen.

Im Rahmen der vielen U-Untersuchungen sollten die Kinder von Geburt an auch immer wieder auf ihren Bewegungsapparat und die Füße hin untersucht werden. Wenn der Arzt dabei in der Diagnostik nicht sicher ist, hilft die Überweisung zum Kinderorthopäden weiter. Denn viele Fehlstellungen oder Problematiken lassen sich bereits bei Kindern erkennen und mit geeigneten Hilfsmitteln korrigieren oder zumindest lindern.

Aber auch durch einen gesunden Lebensstil kann man Kindern schon frühzeitig den Weg in ein entspanntes Leben aufzeigen. „Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Rücken“, so bringt es der Kinderorthopäde des MVZ der DRK-Kinderklinik Siegen, Dr. Björn-Christian Vehse, in einem kurzen Satz auf den Punkt.

Diese muss nicht zwangsläufig aus intensivem Sport bestehen. Schon das Klettern und Toben im Garten oder auf dem Spielplatz sorgt für den Aufbau der Muskulatur und die Verbesserung der Beweglichkeit. Durch die Bewegung kann auch dem Übergewicht, das inzwischen auch bei Kindern und Jugendlichen durchaus ein Thema ist, Einhalt geboten werden. Denn genau wie ein zu schwerer, ungeeigneter Ranzen oder Rucksack belastet auch das Eigengewicht das Skelett von Kindern nachhaltig. Und da Kinder und

Jugendliche durch Schule und Hausaufgaben viel (zu viel) sitzen, ist ein spezieller, geeigneter Stuhl ebenfalls sehr wichtig. Sofern der auf die Größe des Kindes angepasste Stuhl oder besser die Sitzgelegenheit häufige Positionswechsel, gelegentliches Aufstehen und dynamische Bewegungen während des Sitzens zulässt bzw. gar anregt, gibt es aus Sicht der Orthopäden Nichts zu befürchten. Und auch beim Kinderbett und der entsprechenden Matratze sollte man auf spezielle Angebote zugreifen, die dem Alter, dem Gewicht und damit den Bedürfnissen der Person angepasst sind. Häufig unterschätzt durch Eltern werden die Schuhe von Kindern und Jugendlichen. Auch wenn bei Jugendlichen die Mode die Schuhwahl beeinflusst, sollte geeignetes Schuhwerk Halt geben, den Auftritt dämpfen und vor allen Dingen passgenau gekauft werden.

Gerade für Kinder kann ein Hund übrigens ein motivierendes Element für die tägliche Bewegung darstellen. Denn die vierbeinigen Familienmitglieder animieren dazu, täglich den Weg nach draußen in die Natur zu suchen, egal, bei welchem Wetter. Wenn der Hund dann über Stämme klettert, über Wiesen rennt und Hänge erklimmt, rennen die Kinder meist mit großem Elan hinterher. Und wer Hunde oder Katzen einmal genau beobachtet, wird bereits bemerkt haben, dass die Tiere sich nach jedem Aufstehen erst einmal recken und strecken, um ihren Rücken zu entspannen. Genau dies sollte man nach langem Liegen und Sitzen übrigens auch für seinen Rücken machen.

Wer mit seiner Familie nur einige dieser Punkte beherzigt, der sorgt dafür, dass zumindest ihm der Rücken in der Kindheit und dem Alter dank Muskulatur und entsprechender Beweglichkeit nicht den Spaß an einem aktiven Leben nimmt.

Bild 1: Dr. Björn-Christian Vehse, Oberarzt an der DRK-Kinderklinik Siegen, Facharzt für Orthopädie, Kinderorthopädie, Chirotherapie und Ärztlicher Leiter des MVZ Wellersberg

Bild 2: Dr. Vehse bei der Untersuchung eines Babys

Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.

- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich über 6.100 Patienten stationär und etwa 51.000 Patienten ambulant** versorgt.
- 138 Betten im stationären Bereich sowie 10 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Etwa **700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher sowie unsere Klinikclowns.

Die Lebensqualität für Kinder verbessern.

Das ist unser Auftrag.