

11. Februar 2021

## Homeschooling lastet auf den Rücken der Kinder

**Geschlossene Schulen, Kitas und Sportvereine, Ausgangssperren, dunkle und kalte Jahreszeit: All das führt hinsichtlich der verlängerten Lockdown-Beschränkungen, die gestern auf der Bund-Länder-Konferenz beschlossen wurden, zu gravierenden Gesundheitsproblemen bei Kindern. Darauf macht der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) e.V. aufmerksam und gibt Eltern Hinweise, die Kinder zu mehr Bewegung motivieren sollen.**

Besonders Kinder leiden derzeit unter mangelnder Bewegung, da sie nicht wie Erwachsene z.B. zur Arbeit radeln, im Park joggen oder regelmäßig einkaufen gehen können. „Die jetzige Ausnahmesituation kann für Kinder dramatische Folgen haben. Besonders alarmierend sind die derzeitigen übermäßig langen Sitzzeiten, die daraus oft resultierende falsche Körperhaltung und die fehlende sportliche Betätigung“, so BVOU-Präsident und Orthopäde Dr. Johannes Flechtenmacher.

Fehlhaltungen oder muskuläre Insuffizienz können zu krankhaften Veränderungen führen. Die Rumpfmuskulatur der Kinder bildet sich möglicherweise nicht richtig aus, Muskeln können sich dadurch verkürzen. Das Resultat wäre eine Haltungsschwäche. Risikofaktoren dafür sind längere Zwangshaltungen, fehlende oder einseitige körperliche Belastung, Nackenkrümmung und nicht größenangepasste Sitzmöbel. „Haltungsschwäche bezeichnet eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur, die zu einem Haltungsverfall führen kann. Daraus können sich strukturelle Achsabweichungen des Rumpfskelettes entwickeln. Es lassen sich bereits jetzt bei Kindern vermehrt Beschwerden beobachten, die eigentlich typisch für Erwachsene sind“, so Dr. Flechtenmacher.

### Eltern: Kindern bewusst zu mehr Bewegung anregen

Folgende Tipps für Eltern können Kinder zu mehr körperlichen Aktivitäten motivieren:

- Achten Sie darauf, dass Kinder besonders während des Homeschoolings Dehn- und Streckübungen nach langen Sitzzeiten machen. Übungen dazu finden Sie unter [www.aktion-orthofit.de/uebungen-fuer-den-ruecken](http://www.aktion-orthofit.de/uebungen-fuer-den-ruecken). Auch Yoga und Tanzübungen können hilfreich sein.
- Dynamisches Sitzen: spätestens alle zehn Minuten die Sitzposition verändern, um Überlastung der Rückenstrukturen zu vermeiden.
- Nehmen Sie Ihre Kinder für Besorgungen (z.B. Supermarkt oder Drogerie) mit.
- Ermutigen Sie Ihre Kinder dazu, auch bei kälteren Temperaturen einen Spaziergang im Park zu machen.

**Geschäftsstelle Berufsverband für  
Orthopädie und Unfallchirurgie e.V.**

Straße des 17. Juni 106-108  
10623 Berlin

Fon 030 797 444-44

Fax 030 797 444-45

Mail [office@bvou.net](mailto:office@bvou.net)

Web [www.bvou.net](http://www.bvou.net)

### Presse

Herr Janosch Kuno

Mail [presse@bvou.net](mailto:presse@bvou.net)

Fon 030 797 444-55

- Wenn Sie im Park joggen, fragen Sie Ihr Kind, ob es Sie auf dem Fahrrad begleiten möchte.

### **Hintergrund: Kinderrücken besonders anfällig für Fehlentwicklungen**

Bis zum fünften Lebensjahr ist die Körperhaltung labil und wechselt häufig. Mit Erreichen des Schulalters bildet sich die Wirbelsäule mit dem angrenzenden Schulter- und Beckengürtel voll aus. Auch die Muskulatur wird leistungsfähiger. Die einwirkenden Belastungen nehmen zu. „Besonders in dieser Phase ist die Entwicklung der Wirbelsäule und damit auch die Körperhaltung für Fehlentwicklungen anfällig“, betont Dr. Flechtenmacher. „Wenn die Beschwerden sich häufen, sollte ein Orthopäde aufgesucht werden“, ergänzt er.

### **BVOU e.V.**

Der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) ist die berufspolitische Vertretung für mehr als 7.000 in Klinik und Praxis tätiger Orthopäden und Unfallchirurgen. Seit über zehn Jahren richtet der BVOU die Aktion Orthofit aus. Ziel ist es, das Bewusstsein in der Bevölkerung und insbesondere der Kinder und Eltern für eine gesunde Entwicklung des Bewegungsapparats zu schärfen. Dabei spielt die Motivation zu mehr Bewegung und zur kontinuierlichen Vorsorge eine besondere Rolle.

### **Pressekontakt:**

Janosch Kuno  
Kommunikation und Pressearbeit  
Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU e.V.)  
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin  
Telefon: +49 (0)30 797 444 55  
E-Mail: [presse@bvou.net](mailto:presse@bvou.net)  
[www.bvou.net](http://www.bvou.net)