



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Starker Rücken - gesunde Schüler

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	4
---------------------------	---

Teil I

2 Eine Bestandsaufnahme: Zeit zu handeln	6
3 Das Modell und die Umsetzung	8
4 Theorie muss sein: Hintergrundwissen für Lehrkräfte	10
4.1 Die Wirbelsäule: Entwicklung, Aufbau und Funktion	10
4.1.1 Entwicklung der Wirbelsäule	11
4.1.2 Aufbau und Funktion der Wirbelkörper und Bandscheiben	11
4.2 Haltung und Haltungsschwächen	13
4.2.1 Die Haltung als Spiegel der Seele	13
4.2.2 Haltungsformen	13
4.3 Wie können Haltungsschwächen getestet werden?	15
4.3.1 Der Armvorhaltetest nach Matthiass	15
4.3.2 Der Rumpfvorbeuetest: Beugefähigkeit der Wirbelsäule und Dehnbarkeit der Oberschenkelmuskulatur	16
4.3.3 Der Rutschhaltungstest: Streckbarkeit der Wirbelsäule und Dehnbarkeit der Brustmuskulatur	17
4.4 Ursachen für Haltungsschwächen	17
4.5 Warum Ressourcenstärkung bereits in der Grundschule?	18

Teil II

5 Von der Theorie zur Praxis	19
6 Vorbild dringt tiefer als Worte: Die Einbindung der Eltern	21
6.1 Der Elternabend	21
6.2 Die Auswahl des Schulranzens und richtiges Trage- und Packverhalten	25
7 Wer weiß, versteht: Wissensvermittlung in der Schule	28
7.1 Kindern Halt geben: Haltungsschulung	28
7.2 Haltungsübungen im Klassenraum	30
7.3 Kräftigungsübungen	31
7.4 Mobilisation und Dehnungsübungen	35
8 Den Körper spüren und Stille erfahren: Entspannungsphasen in der Schule	38
8.1 Entspannungsphasen im Unterricht	39
8.2 Kennenlern- und Kontaktspiele	40
8.3 Entspannende Spiele	41
8.4 Kleine Stilleübungen	42
8.5 Atemübungen	43
8.6 Spielerische Massage	44
8.7 Entspannungsgeschichten	45
Literaturverzeichnis	48

1 Einleitung

Rückenschmerzen sind – neben vielen anderen negativen Begleiterscheinungen unserer zivilisatorischen Errungenschaften des 21. Jahrhunderts – in Deutschland und anderen Industrienationen ein stetig wachsendes Problem. Gerade Rückenbeschwerden bei Grundschulkindern sind in den letzten Jahrzehnten in den Fokus wissenschaftlicher Betrachtung gerückt. Vor allem der Einfluss von schweren Schulranzen auf Rückenschmerzen und Haltungsschwächen der Grundschul Kinder wird heftig diskutiert.

Dieser Broschüre liegen Forschungsergebnisse unterschiedlicher Studien des vergangenen Jahrzehnts mit verschiedenen Untersuchungsschwerpunkten zum Thema Rückenbeschwerden bei Grundschulkindern des vergangenen Jahrzehnts zugrunde. Hierbei galten Forschungsschwerpunkte dem Einfluss des Schulranzengewichts, der Prävalenz von schulranzeninitiierten Rückenbeschwerden und Haltungsveränderungen, der muskulären Beanspruchung, dem Einfluss des Trageverhaltens, psychosozialen Einflussfaktoren auf Beschwerdebilder sowie des präventiven Charakters von Rücken- und Haltungsschulungen an Grundschulen. Aus der umfassenden Analyse der aktuellen Studienlage ist dieses Buch entstanden. Ziel ist es, die Lehrkräfte für die vielschichtige Problematik zu sensibilisieren, zu informieren und ihnen ein Konzept mit Anregungen und Beispielen für die Prävention von Rückenbeschwerden im Schulalltag vorzustellen.

Für die Umsetzung und Gestaltung der Ressourcenstärkung an der Schule wurde das Anforderungs-Ressourcen-Modell (modifiziert nach Wydra 2014) gewählt, um die gewonnenen Erkenntnisse der Forschung in einer praxisorientierten Form Lehrkräften zugänglich zu machen. Das gewählte Modell betrachtet das Kind als Individuum, welches die tägliche Tragearbeit des Schulranzens verrichten muss. Hierbei ist es spezifischen physischen, psychischen und sozialen Anforderungen (zum Beispiel Tragegewicht, Trageverhalten, Schulweg, psychosozialer Belastung) ausgesetzt, denen es mit seinen individuellen physischen, psychischen und sozialen Ressourcen (zum Beispiel physische und psychische Verfassung oder Wissen über angemessenes Trage- und Packverhalten) begegnen kann. Durch eine Stärkung der vorhandenen Ressourcen kann dem Schulkind zu einer besseren Leistungsfähigkeit im Sinne einer Verbesserung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens verholfen werden. Im Mittelpunkt des Modells steht hierbei der Aufwand des Schulranzentragens als Indikator für einen gesunden Rücken, Beschwerdefreiheit und Bewältigung der Anforderungen im Schulalltag. Denn nur, wenn das Kind den Schulranzen richtig packen und tragen, eine rückschonende Sitz- und Körperhaltung einnehmen kann und sich ausreichend bewegt und die Muskeln entspannt, kann der Rücken gesund und beschwerdefrei werden/bleiben. Die Prävention von Rückenschmerzen steht hierbei im Vordergrund.

Durch eine Integration des vorgestellten Konzepts in den Schulalltag soll Rückenbeschwerden frühzeitig vorgebeugt und den Schulkindern ein gesteigertes physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden ermöglicht werden. Unter Berücksichtigung der Kernergebnisse des Forschungsstandes wird den Lehrkräften ein Konzept mit Möglichkeiten und Anregungen zur praktischen Umsetzung im Schulalltag aufgezeigt. Alle Übungen können ohne weiteren Aufwand und Materialien im Klassenzimmer praktiziert und somit gut in den Schulalltag integriert werden.

Diese Broschüre informiert zum einen über die Anforderungen, denen Schulkinder ausgesetzt sind, und bietet zum anderen praktische Ansätze und Ideen zur Stärkung der individuellen Ressourcen. Es handelt sich dabei nicht um eine detailliert ausgearbeitete Unterrichtsreihe. Es stellt ein Konzept zur Ressourcenstärkung im Schulalltag vor und zeigt Ideen und Übungen zur praktischen Durchführung auf. Jedoch obliegt es den Lehrkräften und Schulleitungen, die Problematik an der eigenen Schule zu erkennen und einen schulinternen individuellen Durchführungsrahmen zu gestalten. Hierbei ist es unabdingbar, sich als Lehrkraft selbst in die Thematik einzuarbeiten und sich mit den Umsetzungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen. Hierbei empfiehlt sich eine Kooperation mit Kinderärzten oder Physiotherapeuten oder die Anfrage bei Krankenkassen, welche bereits die Bedeutung von frühzeitiger Prävention bei Rückenbeschwerden erkannt haben und bereits einige Präventionsprojekte an Schulen ins Leben gerufen haben oder finanziell unterstützen.

2 Eine Bestandsaufnahme: Zeit zu handeln

Rückenbeschwerden bei Grundschulkindern nehmen in den letzten Jahrzehnten stetig zu und sind die Grundlage für zahlreiche Untersuchungen. Hierbei spielen vor allem der Einfluss des Tragegewichts des Schulrucksacks und die Einführung einer gesicherten Gewichtsobergrenze eine bedeutende Rolle. Jedoch nicht nur das Gewicht des Schulrucksacks und das Schmerzvorkommen werden diskutiert, sondern auch weitere Einflussfaktoren auf physischer, psychischer und sozialer Ebene werden als mögliche Einflussfaktoren für Rückenbeschwerden untersucht. Im Folgenden sind die zentralen Ergebnisse der Studien der vergangenen Jahre im Überblick dargestellt:

Untersuchungsgebiet	Erkenntnisse
Schulrucksack-tragegewicht	<ul style="list-style-type: none"> • Das Schulrucksackgewicht beträgt in acht von neun Studien über 10 % des individuellen Körpergewichts der Kinder (zum Teil auch erheblich mehr). • Die Autoren setzen sich für eine Reduktion der Tragegewichte ein.
Rückenbeschwerden und Haltungsschwächen	<ul style="list-style-type: none"> • In zehn von zwölf Studien wird ein hohes Vorkommen körperlicher Beschwerden festgestellt. • Der Höchstwert liegt bei einem Schmerzvorkommen von 85 % der untersuchten Kinder. • Das Gewicht der Schulrucksacks ruft beunruhigende Haltungsveränderungen und Schmerzen bei den Kindern hervor.
Trageverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Vier von acht Studien konnten in ihren Ergebnissen einen signifikanten Zusammenhang von Trageverhalten und Rückenbeschwerden nachweisen.
Psychosoziale Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Drei von fünf Studien konnten in ihren Ergebnissen einen signifikanten Zusammenhang zwischen psychologischen, sozialen und emotionalen Faktoren und Rückenbeschwerden bei Schülern entdecken.
Präventive Untersuchungen	<ul style="list-style-type: none"> • Vier von fünf Studien bestätigen den Wissensanstieg bezüglich rückschonenden Verhaltens durch entsprechende Aufklärungsprogramme.
Geschlecht	<ul style="list-style-type: none"> • Sieben Studien finden signifikante Hinweise darauf, dass Mädchen anfälliger für Rückenschmerzen sind. • Zwei Studien kommen zu dem Schluss, dass Mädchen zu höheren Tragegewichten neigen.

Die Ergebnisse der Literaturrecherche deuten auf die Vielschichtigkeit der Problematik hin und unterstreichen einen hohen Handlungsbedarf zur frühzeitigen Prävention von Rückenbeschwerden bei Grundschulkindern. Diese Annahme wird auch von vielen Forschungsgruppen vertreten, die dazu aufrufen, die Thematik in ihrer Komplexität zu begreifen und ihr in einem ganzheitlichen Ansatz zu begegnen. Ein Ansatz zur Prävention von Rückenbeschwerden bei Grundschulkindern kann nur geboten werden, wenn die Entstehung von Rückenbeschwerden in ihrem multifaktoriellen Kontext verstanden wird und geeignete Lösungsansätze zur individuellen Ressourcenstärkung aufgezeigt werden. Dieser Ansatz findet sich in dem *Anforderungs-Ressourcen-Modell* (modifiziert nach Wydra 2014) wieder, welches dieser Broschüre zugrunde liegt.

3 Das Modell und die Umsetzung

Das zugrunde liegende Modell steht in der Tradition der Ressourcentheorie. Es betrachtet den Menschen ganzheitlich und individuell. Als Individuum muss er bestimmte Anforderungen bewältigen und ihnen durch Nutzung seiner physischen, psychischen und sozialen Ressourcen begegnen. Unter Anforderungen werden dabei zumeist negative Belastungen verstanden, während Ressourcen sozioökonomische Mittel, Halt gebende soziale Strukturen und persönliche Eigenschaften sein können. Der Kerngedanke des Modells ist, dass zwei Individuen dieselben Anforderungen als unterschiedlich belastend empfinden können – je nach Ausprägung ihrer persönlichen Ressourcen.



Abbildung 1: Individuelle unterschiedliche Beanspruchung bei gleicher Belastung
(modifiziert nach Laurig 1990: S. 36)

Bei der Übertragung des Modells auf die vorliegende Thematik entspricht das Schulkind dem Individuum. Die äußeren Anforderungen, die an das Kind gestellt werden, sind zum Beispiel das Gewicht des Schulrucksacks, die Länge des Schulwegs, langes Sitzen und soziale Konflikte. Wie gut es diese Anforderungen bewältigen kann, hängt von seinen Ressourcen ab. Wichtige Ressourcen sind zum Beispiel eine gute physische und psychische Verfassung, sichere soziale Strukturen und das Wissen über eine rückschonende Haltung.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Starker Rücken - gesunde Schüler

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

