

The header features a light blue background with a horizontal gradient. Scattered across this background are numerous small, colorful squares in shades of green, yellow, orange, pink, and blue. The main title 'Kinder und ihre Welt' is centered in a large, playful font. 'Kinder' is in green, 'und' is in blue, 'ihre' is in pink, and 'Welt' is in yellow.

# Kinder und ihre Welt

## Kindern richtig den Rücken stärken

Haltungsschäden durch Vorsorge vermeiden

Längst sind Rückenschmerzen nicht mehr nur ein Erwachsenenproblem. Auch Kinder leiden vermehrt unter Haltungsschäden.

„Wir haben wesentlich mehr und immer jüngere Patienten in Behandlung“, bestätigt Priv.-Doz. Dr. med. Alexander Katzer von der Orthoclinic Hamburg. In der Schnelsener Praxis finden bei ihm und seinen Kollegen die jungen Betroffenen Hilfe. Dabei weist das Expertenteam ausdrücklich darauf hin, dass es durch umsichtiges und vorbeugendes Handeln gar nicht so weit kommen muss. „Die Rückenschmerzen der Kinder werden vor allem durch zwei Faktoren verursacht“, weiß der Experte.

„Zum Einen durch zu vieles und falsches Sitzen, zum Beispiel auf dem Sofa bei einem Videospiel oder vor dem PC. Zum anderen mangelt es den Kindern an Bewegung, wird auch in den Schulen das Turnen immer mehr vernachlässigt.“ Zur Vorbeugung von Rückenleiden gehören deshalb nicht nur die Anschaffung eines ergonomisch geformten Schulrucksacks und geeigneter Sitzmöbel für das Kind.

„Entscheidend ist eine regelmäßige sportliche Betätigung zur Stärkung der Rückenmuskulatur“, so der Experte. *moe*

► Orthoclinic Hamburg, Praxis Schnelsen, Oldesloer Straße 9, Tel.: 550 12 14, [www.orthoclinic-hamburg.de](http://www.orthoclinic-hamburg.de)