



## PRESSEMITTEILUNG

### Die Deutsche Wirbelsäulengesellschaft (DWG) informiert zum neuen Schuljahr: **Ein falscher Schulranzen führt zu Rückenschmerzen und Haltungsschäden**

**Orthopäden stellen fest, dass jedes fünfte Kind über sechs Jahre Haltungsschäden aufweist. Tatsache ist, dass die Stabilität und die Belastbarkeit der Wirbelsäule erst mit dem Wachstum und dem Alter zunehmen. Ungeeignete und zu schwere Schultaschen steigern das Risiko für Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule. Wer also im Erwachsenenalter nicht darunter leiden will, kann bereits in jungen Jahren vorbeugen, so rät die Deutsche Wirbelsäulengesellschaft (DWG).**

Gerade zu Beginn eines neuen Schuljahres stehen viele Eltern vor der Frage, welcher Schulranzen der Richtige ist und wie schwer man ihn beladen darf. Welche mögliche Gefährdung für den heranwachsenden Rücken besteht, ist von verschiedenen Faktoren wie dem Alter des Kindes, der Belastungsdauer, den ergonomischen Qualitäten des Schulranzens und dem individuellen Trageverhalten abhängig.

**Bis zum Alter von 13 Jahren sollte der Schulranzen auf dem Rücken getragen werden.** Falsches oder einseitiges Tragen belastet die Wirbelsäule und führt zu Haltungsschäden. Werden in den ersten beiden Schuljahren meistens Schulranzen getragen, findet danach vor allem der Schulrucksack seinen Einsatz. Beide sollten mittig und nicht einseitig getragen werden, rät die DWG. Taschen und Koffer stellen in dieser Altersgruppe keine Alternative dar.

#### **Der Schulranzen ist oftmals viel zu schwer**

Dies liegt zum einen am Eigengewicht des Ranzens. Empfohlen wird bei einem Innenvolumen von fünfzehn Litern ein Leergewicht von 1,3 kg für Kinder im Grundschulalter und später 1,5 kg.

Ein weiteres Problem stellt der viel zu schwer beladene Ranzen dar. Zwar kann die Belastbarkeit des Kinderrückens sehr unterschiedlich sein, denn sie hängt von der Muskelkraft, der Koordination und dem Gleichgewichtssinn ab. Doch deutliche Anzeichen für eine Überbelastung sind zu erkennen, wenn das Kind seine Oberkörperhaltung unnatürlich verändert, sich zu stark nach vorne oder hinten beugt. Noch eindeutiger Warnzeichen stellen Kribbeln und Taubheitsgefühle in den Fingern dar.



Als Faustregel gilt: Der gepackte Ranzens sollte 15 Prozent des Körpergewichtes des Kindes nicht überschreiten. Bestätigt wurde dies durch eine Untersuchung aus Kalifornien, die zeigte, dass es ab zwanzig Prozent des Körpergewichtes zu deutlichen Auswirkungen auf die Wirbelsäule kommt.

**Falscher Sitz führt zu Verspannungen, Rückenschmerzen und im Extremfall zu Fehlhaltungen.** Neben dem richtigen Packen spielt auch das korrekte Tragen des Ranzens eine enorm wichtige Rolle. Eine falsche Position führt zu einem Ungleichgewicht der Rücken- bzw. der Bauchmuskulatur. Einen korrekten Sitz erreicht man durch die Benutzung von beiden Tragegurten. Der Ranzens sollte oben mit den Schultern abschließen. Hängt der Schulranzen zu tief, führt dies zum Hohlkreuz mit hoher Belastung der Lendenwirbelsäule.

**Der Schulranzen muss rückenfreundlich sein und einen hohen Tragekomfort haben.** Der ideale Schulranzen ist nicht nur leicht, sondern sein Rückenteil muss sich der Wirbelsäule des Kindes anpassen und ergonomisch geformt sein. Er darf dem Rücken nicht zu eng anliegen.

**Bis zum Ende der Pubertät wächst das Kind und auch seine Wirbelsäule. Über- oder Fehlbelastungen können sich deshalb negativ auswirken.**

Knochen, Sehnen und Gelenke sind noch nicht voll ausgereift. Die Knochen sind weich und neigen zur Verformung, es kann auch zu Sehnenentzündungen kommen. Zudem werden die Bandscheiben durch ein zu hohes Gewicht stark zusammengeschoben. In ihrer Funktion als Stoßdämpfer für den Körper sind sie dann eingeschränkt. Verspannungen im Hals- und Nackenbereich führen oft zu Muskel- und Kopfschmerzen. Solche Beschwerden sind meist gut behandelbar. Strukturelle Schäden im Bereich der Wirbelsäule aber können dauerhafte und schwer therapierbare Störungen auslösen.

**Fazit:** Das Tragen von falschen und zu schweren Rucksäcken und Schulranzen, so warnt die Deutsche Wirbelsäulengesellschaft, steigert das Risiko für Rückenschmerzen und Krankheiten der Wirbelsäule. Dies lässt sich durch die Beachtung oben genannter Punkte erheblich reduzieren.

Experten zu diesem Thema vermittelt:

DWG-Pressesprecherin  
Dr. Annette Heller  
Mobil: 0173 – 65 22 321  
E-Mail: [aamheller@aol.com](mailto:aamheller@aol.com)

### **DWG im Kurzportrait:**

Bis zum Jahr 2006 gab es in Deutschland zwei Gesellschaften, die sich wissenschaftlich mit den Problemen der Wirbelsäule auseinandersetzten:

1. Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulen Chirurgie
2. Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung.

Die Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulen Chirurgie (DGW) wurde am 4. Juni 1987 in Hamburg gegründet als eine Vereinigung von Chirurgen, Unfallchirurgen, Orthopäden, Neurochirurgen sowie weiteren Personen, die auf dem Gebiet der Wirbelsäule in Klinik und Forschung tätig waren.

Zweck waren die Weiterentwicklung und Vertiefung der klinischen und wissenschaftlichen Forschung auf dem Gebiet der Wirbelsäulen Chirurgie. Aufgabe der Mitglieder der Gesellschaft war es, durch den Austausch und die Vermittlung eigener Kenntnisse und Erfahrungen die experimentelle und klinische Forschung auf diesem Gebiete zu fördern.

Die Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung wurde schon viel früher, nämlich am 5. Juli 1958, in Frankfurt gegründet, um die interdisziplinäre Auseinandersetzung mit den Problemen der Wirbelsäule zu fördern. Regelmäßige Jahres- und Arbeitstagungen und die Herausgabe der Zeitschrift "Wirbelsäule in Forschung und Praxis" zeigten das Engagement.

Darüber hinaus wurden herausragende wissenschaftliche Arbeiten mit dem Georg-Schmorl-Preis ausgezeichnet. Verdiente Wirbelsäulenforscher wurden durch die Junghanns-Gedächtnis-Vorlesung geehrt.

Thematische und inhaltliche Überschneidungen führten schon ab 1990 zu Bemühungen, eine Vereinigung beider Gesellschaften zu erreichen, um die Kräfte zu bündeln. Zu diesem Zeitpunkt war aber aufgrund von auftretenden Widerständen die richtige Idee noch nicht durchsetzbar.

Im Jahr 2003 schließlich wurde Herr Prof. Carstens zum Präsidenten der Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung gewählt. Auf der entscheidenden Mitgliederversammlung wurde ihm das ausdrückliche Mandat zur erneuten Kontaktaufnahme mit der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulen Chirurgie übertragen mit dem Ziel von Gesprächen hinsichtlich einer möglichen Vereinigung beider Gesellschaften.

Die Veränderungen auch auf europäischer Ebene mit der Entstehung von "Spine Societies" in vielen Ländern der Welt und einer "Spine Society of Europe" zeigten die Notwendigkeit der Überprüfung der bisherigen Überlegungen.

Nicht zuletzt waren das persönliche Vertrauensverhältnis der Präsidenten der beiden Fachgesellschaften Herr Prof. Carstens und Herr Prof. Mayer und die hervorragende Zusammenarbeit der Vorstandsmitglieder der beiden Gesellschaften die unabdingbare Grundlage dafür, das Projekt "Deutsche Wirbelsäulengesellschaft" zu realisieren.

In vielen Verhandlungen konnte man sich auf eine gemeinsame Satzung einigen, die von Herr Prof. Carstens und Herr Prof. Wilke, dem damaligen Generalsekretär der DGW, ausgearbeitet wurde. Formal wurde die Vereinigung dadurch ermöglicht, dass sich die Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung 2005 auflöste und ihren Mitgliedern empfahl, in die Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulen Chirurgie einzutreten.

Diese wiederum beschloss auf der Jahrestagung 2006 in München ihre Umbenennung in "Deutsche Wirbelsäulengesellschaft (DWG)". Herr Prof. H. Michael Mayer aus München, der letzte Präsident der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulen Chirurgie, wurde der erste Präsident der DWG, Herr Prof. Claus Carstens wurde dann 2007 der zweite Präsident.

Die Notwendigkeit des Zusammenschlusses der beiden Gesellschaften und die damit verbundene Freisetzung von offensichtlich vorhandenen Potentialen werden durch die folgenden Zahlen verdeutlicht. Die Jahrestagungen der Gesellschaft für Wirbelsäulenforschung verzeichneten ca. 50, die der Deutschen Gesellschaft für Wirbelsäulen Chirurgie ca. 350 Teilnehmer. Der Gründungskongress der DWG 2006 in München zählte dagegen 747 Besucher, 2007 in Mannheim waren es 819, in Ulm 2008 schon 1.025, in München 2009 1.291, in Bremen 2010 1.303, in Hamburg 1.427 Besucher, in Stuttgart 1.491 und 2013 in Frankfurt 1.609 Teilnehmer.

Inzwischen ist die DWG die größte, fachgebundene Wirbelsäulengesellschaft Europas. Sie ist das interdisziplinäre Forum von Grundlagenforschern sowie konservativ und operativ tätigen Kollegen in Deutschland. Die Ende des Jahres 2012 über 1.250 Mitglieder rekrutieren sich mit einer jedes Jahr steigenden Zahl in erster Linie aus Neurochirurgen, Unfallchirurgen und Orthopäden. Die beschriebene Erfolgsgeschichte wird weitergehen und zeigt retrospektiv die Richtigkeit der 2005 - 2006 getroffenen Entscheidungen.