

Schulranzen sollte nicht deutlich über Schulterlinie hinausragen und unten etwas über dem Gesäß abschließen

Mitteilung: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Optimal sitzt ein Schulranzen, wenn sich sein oberes Ende etwa an den Schultern befindet, das untere Ende etwas über dem Gesäß und der Ranzen dicht am Rücken anliegt.

„Der Schulrucksack sollte der Größe des Kindes angepasst sein. Ein zu großer Tornister, der breiter oder länger als der Rumpf des Kindes ist und zu weit unten hängt oder aber auf die Lendenwirbel drückt, kann zu Rückenproblemen führen. Breite gepolsterte Tragegurte sowie Brust- und Beckengurte sorgen für einen guten Halt“, rät Dr. Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin und Mitglied des Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Tragen Kinder ihren Schulranzen beispielsweise zu weit oben, sind sie gezwungen, sich nach vorne zu beugen und ihren Rücken zu überlasten. Ragt der Ranzen deutlich über die Schultern hinaus, behindert dies u.a. auch die Sicht des Kindes beim Zurückschauen und damit seine Sicherheit im Verkehr.

Um die passende Höhe für den Schulranzen zu ermitteln, können Eltern den Abstand von der Schulterlinie zur Taille messen und etwa 5 cm zusätzlich hinzunehmen. Die Schulterlinie befindet sich etwa auf halber Strecke zwischen Nacken und Schultergelenk. Die Taille liegt in der Höhe des Bauchnabels. Um die richtige Breite für einen Schulranzen zu finden, messen Eltern den Abstand zwischen den äußeren Enden der Schulterblätter ihres Kindes. Das Hinausragen von ca. 2,5 cm darüber hinaus auf jeder Seite ist noch akzeptabel. Kinder sollten Experten zufolge nicht mehr als 10% ihres Körpergewichts auf ihrem Rücken tragen.

Spanische und britische Wissenschaftler bestätigen diese Richtschnur fürs Gewicht in einer aktuellen Veröffentlichung in „Applied Ergonomics“ und verweisen darauf, dass auch ein Schulrolley eine Alternative sein könne. Dieser könne sogar mit fast bis zu 20% des Körpergewichts des Kinds beladen werden, ohne die Gehbewegungen des Kindes wesentlich zu verändern. „Wenn der Schulweg wenig Stufen und Treppen sowie Steigungen aufweist, kann das durchaus eine Alternative sein, denn das Gewicht wird zum großen Teil vom Boden getragen. Muss ein Trolley allerdings immer wieder hochgehoben werden, kann dies für den eingesetzten Arm sehr belastend sein. Auch eine zu lange einseitige Belastung sollte vermieden werden. Hier ist ein Schulrucksack wieder im Vorteil. Mit ihm hat das Kind auch alle Hände frei“, so Dr. Niehaus.

Quellen: Applied Ergonomics, Science Daily/University of Granada, BMC Pediatric, BMC Musculoskeletal Disorder, Int J Pediatr, ThoughtCo.com

PM v. 7.8.2019

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de