

# Gerade in die Zukunft blicken

**Jedes zweite Schulkind** in Österreich hat **Haltungsschäden**. Gleichzeitig ist Kindern ihre Gesundheit aber offenbar sehr wichtig. Ihnen fehlen oft nur die Informationen. Engagierte Schulärztinnen und Schulärzte können viel zur Gesundheit der Schülerinnen und Schüler beitragen. Das zeigt ein Projekt an der HTL Kapfenberg.

YANA SIDENKO

Die Entwicklungen unserer modernen Zivilisation beginnen sich schon im Kindesalter auszuwirken. Wir sind mit ganz anderen Lebensumständen konfrontiert als die Generation vor 20 bis 30 Jahren: allgemeiner Bewegungsmangel, fehlende oder mangelnde körperliche Aktivitäten in frischer Luft, ständiges Arbeiten am PC, eine zunehmende (Selbst-)Isolation durch überwiegendes Handysurfen statt Kontakten mit Gleichaltrigen – all das beeinträchtigt im Wesentlichen die Kindheit als eigenständige Lebenswelt.

Die Folgen dieses veränderten Lebensstils lassen nicht lange auf sich warten: Es häufen sich soziale Identitätsfindungsproblematik, reduzierte Lern- und Koordinationsfähigkeit, geringere Belastbarkeit und verminderte Arbeitsfähigkeit.

Andererseits treten immer mehr degenerative Organ- und Muskelentwicklungen, Wirbelsäulen-Fehlhaltungen bzw. Fehlstellungen sowie Fußfehlstellungen auf. Mit orthopädischen Problemen gehen oft mangelndes Selbstvertrauen, Hänselfen und negatives Image in der Klasse einher.

Die Statistik ist erschreckend. Circa jedes zweite Schulkind in Österreich hat Haltungsschwächen. Die Wirbelsäule wurde laut Statistik Austria

*Damit keine Haltungsschäden entstehen, soll das Gewicht einer Schultasche max. 10 bis 12 Prozent des Körpergewichtes betragen – an der HTL Kapfenberg wurden zum Teil 18 Prozent gemessen.*



schon im Jahr 2007 als „Problemzone Nummer eins“ bezeichnet. Rund ein Drittel der Personen im Alter ab 15 Jahren, also ca. 2,3 Mio. Menschen, leiden unter Wirbelsäulenbeschwerden. Nach Angaben der Grazer Universitätsklinik für Orthopädie handelt es sich mittlerweile um eine schwerwiegende Volkskrankheit: Mehr als acht Millionen der insgesamt knapp 40 Millionen Krankenstandstage des Jahres 2009 in Österreich waren durch Probleme des Bewegungsapparats bedingt. Fast 100.000 Krankenhausaufenthalte entfallen

jedes Jahr auf Wirbelsäulenleiden. Nicht viel besser sieht es bei Fußfehlstellungen aus, die mittlerweile bereits als „Zivilisationskrankheit“ bezeichnet werden: 40–50 Prozent aller ÖsterreicherInnen haben Fußfehlstellungen, oft mit weitreichenden Folgen. Anhand einer im Jahr 2008 durchgeführten Untersuchung von 11.430 Grazer Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 7 und 14 Jahren wurde Folgendes herausgefunden: 26,26 Prozent der SchülerInnen zeigten eine allgemeine Haltungsschwäche, 7,32 Prozent Fehlhaltungen

der Wirbelsäule und 22,22 Prozent Fußfehlstellungen.

Aus meiner schulärztlichen Praxis konnte und kann ich diese Fakten nur bestätigen. Auffallend ist aber, wie hellhörig jene Schülerinnen und Schüler waren, bei denen ich eine orthopädische Problematik entdeckte: Den meisten war ihre Gesundheit sehr wichtig und sie waren bereit etwas zu tun, um ihre Fehlhaltungen bzw. Fehlstellungen auszubessern. So bin ich auf die Idee gekommen, mit dem Projekt „Orthopädische Probleme in der Schule“ im Rahmen der schulärztlichen Tätigkeit zu beginnen. Es sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass die Schulärztin/der Schularzt oft der erste ärztliche Ansprechpartner von SchülerInnen ist und auch sehr oft die bzw. der erste, die/der im Schul-



„Die Schulärztin/der Schularzt ist letzte die Verteidigungslinie der Gesundheit von Schulkindern.“

Yana Sidenko

Foto: Sidenko

ter gesundheitliche Probleme feststellt.

### Die Untersuchungslücke

Gesundheitsvorsorge hört mit der letzten Mutter-Kind-Pass Untersuchung auf und beginnt wieder mit der ersten Gesundenuntersuchung im Erwachsenenalter. Also fallen die meisten SchülerInnen in der Regel zwischen 6 und 18 Jahren in eine „Untersuchungslücke“. Screening und Präventionsmöglichkeiten im Schulalter finden also hauptsächlich in den schulärztlichen Ordinationen statt, wo jedes Kind im Schulalter einmal jährlich untersucht wird. Somit werden so manche Wirbelsäulenprobleme oder Fußfehlstellungen oft erstmals durch eine Schulärztin oder einen Schularzt entdeckt. Das unterstreicht natürlich die Wichtigkeit eines aufrechterhaltenen Schularztwesens und der jährlichen schulärztlichen Untersuchungen. Mit anderen Worten: Die Schulärztin/der Schularzt ist die letzte Verteidigungslinie der Gesundheit von Schulkindern.

„Den meisten war ihre Gesundheit sehr wichtig und sie waren bereit etwas zu tun ...“

Yana Sidenko

### Das Projekt

Im Rahmen des Projekts „Orthopädische Probleme in der Schule“ wurde eine Zusammenarbeit zwischen Schulärztin, LehrerInnen, TurnlehrerInnen, Schulwart und den SchülerInnen und Schülern organisiert. In der HTL Kapfenberg wurden folgende Schritte umgesetzt:

1. Eine Vortragsreihe „Orthopädische Probleme in der Schule“ mit PowerPoint-Präsentation für alle SchülerInnen, die nicht nur die orthopädische Problematik im Schulalter erklärte, sondern auch deren Vorbeugung.
2. Die TurnlehrerInnen haben Wirbelsäulengymnastik-Einheiten sowie Übungen für aufrechte Haltung und die Stärkung der Rückenmuskulatur in ihren Unterricht integriert.
3. Die LehrerInnen haben die SchülerInnen auf evt. vorhandene falsche Sitzhaltung aufmerksam gemacht.
4. Der Schulwart hat stichprobenweise das Gewicht der Schultaschen kontrolliert, das im Normalfall nicht mehr als 10–12 % des Körpergewichtes betragen soll. Es wurde allerdings festgestellt, dass die Mehrheit der SchülerInnen und Schüler zu schwere Schultaschen bzw. Rucksäcke haben. In einigen Fällen betrug das Schultaschengewicht mehr als 18 % des Körpergewichtes seines Trägers.
5. Die Problematik des Schultaschengewichtes wurde mit LehrerInnen und dem Schulwart besprochen, aber auch mit den SchülerInnen im Laufe der Vorträge. Im Moment empfiehlt sich als einzige vernünftige

Lösung die Notwendigkeit elektronischer Schulbücher für höhere Schulen. Durch deren Nutzung würde ein wesentlicher Teil der Schulbücher entfallen, die täglich in den Schultaschen getragen werden müssen.

6. Für jene SchülerInnen, die ihre orthopädische Problematik ernstgenommen und durch Übungen, Gymnastik usw. weitgehend beseitigt haben, wurden Anstecker (Buttons) entworfen und angefertigt. Sie werden den SchülerInnen als Auszeichnung für den bewussten Umgang mit eigener Gesundheit verliehen.
7. Die statistischen Daten über die Häufigkeit orthopädischer Probleme im Schulalter und über die Besserung der Situation aufgrund eingeleiteter Therapie bzw. Heilgymnastik werden gesammelt. Diese Statistik ist noch in Arbeit und könnte nach Fertigstellung bei Bedarf auch publiziert und zugänglich gemacht werden.



Wenn wir uns mit der orthopädischen Problematik als „Volkskrankheit“ der jungen Generation ernsthaft auseinandersetzen möchten, wäre es sehr hilfreich, diese relativ leicht umsetzbaren Schritte an den meisten österreichischen Schulen zu unternehmen. Denn die Jugend bildet und prägt im Wesentlichen unsere Zukunft.

Zum Schluss möchte ich Arthur Schopenhauer zitieren: „Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußeren Güter so sehr, dass wahrlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König.“

*Dr. Yana Sidenko ist  
Schulärztin an der HTL  
in Kapfenberg.*