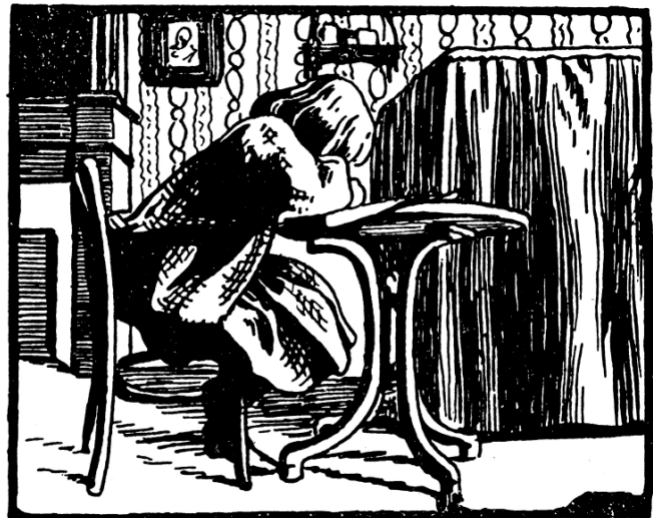


Haltungshygiene: Eltern - Merkblatt

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,
liebe (Patienten-)Eltern!

Wir alle kennen dieses Bild: wenn ein Kind so dasitzt, nützt es wenig, durch Ermahnen oder Drohen ein *gerades Sitzen* erzwingen zu wollen. Natürlich wird der Sprössling – je nach Einfühlungsvermögen und Wirksamkeit der Drohungen – für Sekunden oder Minuten gerade sitzen; lange dauert der angestrebte Zustand aber nie.

Das Aufstützen des Kopfes ist ein unbewusster Schutz vor der Überlastung der Haltestrukturen des Halses. Unsere Muskulatur bleibt nur wenige Minuten aktiv, wenn wir eine Haltung einnehmen; dann überlässt sie die Arbeit den Bändern und Gelenkkapseln. Wie lange diese der Belastung gewachsen sind, ist alters- und veranlagungsbedingt; der eine schafft's Stunden, dem anderen wird's schon nach Minuten zu viel – oder er ‚hibbelt‘ auf seinem Platz hin und her, um dadurch unbewusst die Muskeln zu aktivieren.



Viel Geld wird für Sitze ausgegeben, der Arbeitsfläche auf dem Schreibtisch selber aber wenig Augenmerk geschenkt. Sie können selbst ein kleines Experiment machen, wie wichtig die Orientierung der Schreibfläche für unser Sitzen ist: beobachten Sie jemanden, der an einem flachen Tisch eine Zeitung oder ein Buch liest, und stellen Sie dieses dann etwas schräg; Sie werden sehen, dass sich die Haltung ganz automatisch bessert.

Dies gilt besonders für alle, deren Bänder relativ dehnbar sind, seien es Kinder und Jugendliche – auf die das besonders zutrifft – oder manche Erwachsene. Wir sprechen dann von einer konstitutionellen *Hypermobilität*, d.h. veranlagungsbedingt überbewegliche Gelenke. Auch denjenigen, deren obere Halswirbelsäule wegen „spezieller“ Konstruktion nur schlecht längere Vorbeuge toleriert empfehlen wir, ein solches Schrägpult zu verwenden. Für kurze Zeit am flachen Tisch (s. o.) ist das nicht so wichtig. Wenn man aber länger am Schreibtisch arbeitet, um ein Buch zu studieren, etwas zu zeichnen oder eine Klassenarbeit zu schreiben ‚verfällt die Haltung‘ mit allen langfristigen Konsequenzen, die von einfachen Nackenverspannungen bis zu - manchmal migräneartigen - Kopfschmerzen und Schwindel reichen können.

Viele Eltern wollen es besonders gut machen und kaufen fürs Kinderzimmer die bekannten Schreibtische mit neigbarer Fläche. Unserer Erfahrung nach hat das wenig Sinn: die

Kinder haben schlicht keine Lust, dass ihnen alles runterrutscht, wenn sie die Arbeitsplatte kippen, und so bleibt der teure Tisch horizontal, ganz abgesehen davon, dass die Hausaufgaben gern mit Blickkontakt zur Mutter in der Küche oder im Wohnzimmer gemacht werden.

Ein ca. DIN-A-4 großes Schrägpult hingegen wird in aller Regel akzeptiert. Wir halten solch ein Schrägpult in stabiler Ausführung für Sie bereit. Wenn Sie handwerklich geschickt sind, können Sie sich ähnliches auch selber bauen (ein Anstellwinkel von ca. 20° ist optimal). Wahlweise kann man sich auch ein Stehpult zulegen, was vor allem für Erwachsene – und als Ergänzung sinnvoll ist.

Zum Arbeiten am Computer:

Wenn man ‚nur‘ am Computer schreibt ist die Haltung meist gar nicht so schlecht; es sind denn andere Faktoren, die ermüden, wie z.B. ein schlechter Bildschirm oder eine hakelige Tastatur machen einem das Leben schwer. Auch muss man darauf achten, dass der Bildschirm möglichst blendfrei ablesbar ist. Sollten Sie von Vorlagen Daten in den Computer übertragen, ist es eminent wichtig, diese *neben* dem Bildschirm auf gleicher Höhe zu platzieren. Oft werden diese Schriftstücke auf den flachen Tisch gelegt und der Betreffende pendelt mit seinem Blick stundenlang diagonal zwischen Bildschirm, Tastatur und Vorlage hin und her. Das vertragen nur sehr robuste Häuse.

Vorlagenhalter verschiedenster Bauweise werden im Fachhandel angeboten; das geht bis zu Modellen, die eine Markierung per Fußtaste über den Text schieben, um die aktuelle Stelle zu hervorzuheben. Bitte befragen Sie hierzu Ihren Büromöbel- oder Computerlieferanten. Wenn Sie eine entsprechende Bescheinigung für Arbeitgeber oder Kostenträger benötigen, sagen Sie uns bitte Bescheid.

Man sollte auch darauf achten, dass man gerade vor dem Bildschirm sitzt. Besonders in Sekretariaten ist es oft so, dass der Bildschirm an der Seite steht und immer wieder mit einer Rumpfdrehung konsultiert wird. Man sollte es sich da zur Gewohnheit machen, den Stuhl vollständig zu drehen, damit man gerade auf den Schirm schaut. Leider bekommt man für derartige kleine Schusseligkeiten die Quittung erst zeitversetzt. Stunden später kommen die Verspannungen und nicht jedem ist dann der eigentliche Anlass noch gewarnt.

Noch ein Wort zu den sog. Balans-Stühlen: Diese Sitzmöbel sind für manche Formen von Wirbelsäulenbeschwerden durchaus sinnvoll, können aber nicht die starke Vorbeuge bei flacher Schreibfläche ausgleichen. Außerdem sitzt man auf ihnen in einer festen Haltung, man kann nicht variieren. Unserer Erfahrung nach sind sie deshalb bestenfalls als Ergänzung zu normalen Stühlen sinnvoll, man kann damit keine schlechte (da horizontale) Schreib- oder Lesefläche ausgleichen. Im Allgemeinen sind sie auch eher für zwischendrin als zur Dauerlösung geeignet.

Ebenso verhält es sich mit Petzi-Bällen, die in den letzten Jahren als Mittel der Wahl bei hyperaktiven Kindern propagiert wurden: für einige Zeit sind diese Bälle zum Abreagieren sicher praktisch und manche Lehrer können so ihre unruhigsten Kinder besser beruhigen – auf die Dauer bringen sie mehr Unruhe als gewünscht.

P.S.: Wenn Sie als Lehrer oder im Elternbeirat Einfluss auf die Auswahl der Schulmöbel nehmen können, drängen Sie bitte darauf, dass zumindest dort, wo viel gezeichnet wird (oder z.B. in Klausurräumen) schräge Schreibflächen installiert werden. Wir stellen Ihnen gerne die wissenschaftlichen Literaturquellen zur Verfügung.