

Ausgabe Juni 2016

Warum schon Kinder über Kreuzweh klagen Stiftung Kindergesundheit informiert über ein zunehmendes Gesundheitsproblem

Dass Kinder häufig unter Bauchschmerzen leiden, wissen alle Eltern aus Erfahrung. Rückenschmerzen vermutet man dagegen eher bei Erwachsenen. Leider ein Irrtum: Mittlerweile gehören auch Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen, berichtet die Stiftung Kindergesundheit in einer aktuellen Stellungnahme.

„Noch in den 1980er Jahren war es eine weitverbreitete Lehrmeinung, dass Rückenschmerzen bei Kindern selten auftreten und wenn doch, dann seien sie fast immer Symptome einer ernstzunehmenden Erkrankung“, berichtet Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Inzwischen haben jedoch mehrere große Untersuchungen ergeben, dass Rückenschmerzen auch bei Kindern und Jugendlichen ein weit verbreitetes Phänomen sind und in den letzten Jahren massiv zugenommen haben“.

An der europaweit größten Kinderstudie KiGGS des Robert-Koch-Instituts Berlin – KiGGS steht für „Kinder und Jugendgesundheitsurvey“ – haben 17.641 Kinder und Jugendliche gemeinsam mit ihren Eltern teilgenommen. Mehr als drei Viertel aller 11- bis 17jährigen Kinder gaben in dieser Studie an, in den letzten drei Monaten Schmerzen gehabt zu haben. Fast die Hälfte von diesen Kindern klagte über Rückenschmerzen.

Klagt ein Kind oder ein Heranwachsender häufig und regelmäßig über Rückenschmerzen, sollte selbstverständlich auch heute der Kinder- und Jugendarzt oder ein Kinderorthopäde konsultiert werden, um eine organische Ursache der Beschwerden auszuschließen, betont Professor Koletzko und verweist als Beispiel auf zwei Störungsbilder, die gerade im Jugendlichenalter besonders häufig Probleme machen.

Skoliose. Bei ca. jedem 200. Kind in Deutschland muss damit gerechnet werden, dass es später eine Skoliose, also eine seitlich verkrümmte, starre Wirbelsäule bekommt. Mädchen sind viermal häufiger und zumeist auch schwerer betroffen als Jungen. Die Ursache der Skoliose ist in der Mehrzahl der Fälle nicht geklärt.

Eltern sollten wissen: Die Skoliosebehandlung hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Diese können aber nur dann genutzt werden, wenn die Krankheit rechtzeitig erkannt und früh genug behandelt wird. Je früher Eltern die Entwicklung einer Fehlstellung der Wirbelsäule erkennen, desto weniger aufwändig und belastend sind die notwendigen Maßnahmen zur



Behandlung der Skoliose und desto größer sind die Erfolgsaussichten. Heute werden rund 90 Prozent aller Skoliosen konservativ, also mit Krankengymnastik und gegebenenfalls mit Korsetten behandelt und bedürfen keiner Operation.

Scheuermann. Die häufigste Veränderung der Wirbelsäule bei Jugendlichen ist die Scheuermann-Krankheit, eine Verknöcherungsstörung der Wirbelsäule. Dabei krümmt sich die Wirbelsäule nach vorne, es entsteht ein runder Rücken. Die Krankheit tritt typischerweise im Alter zwischen 8 und 14 Jahren auf. Vom Morbus Scheuermann sind nach unterschiedlichen Schätzungen bis zu 30 Prozent aller Jugendlichen betroffen, Jungen doppelt so häufig wie Mädchen. Die Ursache der Erkrankung ist unbekannt. Die Therapie ist vom Ausmaß der Krümmung abhängig.

Diese und andere organische Erkrankungen finden die Ärzte allerdings bei höchstens 15 Prozent von Kindern und Jugendlichen, die über „Rücken“ klagen. Was also steckt hinter dem so rasant zunehmenden Problem?

Auf der Suche nach den Ursachen führte vor kurzem das Forsa-Institut Berlin im Auftrag der DAK eine bundesweite Umfrage unter 100 Kinder- und Jugendärzten durch. Diese Ärzte sind ja die ersten, die mit den Gesundheitsproblemen der Altersgruppe konfrontiert werden. Die Studie ergab: Die Zahl der Jungen und Mädchen mit Rückenschmerzen hat in den vergangenen zehn Jahren spürbar zugenommen. Die Probleme beginnen meist schon bei der Einschulung und treten besonders oft bei den 11- bis 14-Jährigen auf.

Als häufigste Ursachen für die Zunahme von Rückenschmerzen vermuteten die befragten Pädiater vor allem folgende:

- Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich zu wenig in der Freizeit (98 Prozent);
- sie verbringen zu viel Zeit mit Medien und PC (95 Prozent);
- die Eltern regen die motorische Entwicklung ihrer Kinder nicht genug an (91 Prozent);
- die Kinder erhalten zu wenig oder schlechten Schulsportunterricht (60 Prozent).

Leider gibt es für diese Vermutungen handfeste Beweise, bestätigt die Stiftung Kindergesundheit.

Nicht mal eine Stunde am Tag aktiv

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für Kinder und Jugendliche eine moderate bis starke Bewegungsaktivität, mindestens eine Stunde pro Tag und das an fünf Tagen in der Woche. Dieser Richtwert wird in Deutschland gegenwärtig nur von 27,5 Prozent der 3- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen erreicht, ergab die erste Folgebefragung von 12.368 Teilnehmern der KiGGS-Studie (KiGGS Welle 1). Je älter die Kinder werden, umso stärker lassen ihre Alltagsaktivitäten nach. Von den Jungen zwischen 14 und 17 Jahren sind nur noch 15 Prozent in dem von der WHO empfohlenen Maß aktiv – immerhin noch doppelt so viele wie die Mädchen mit lediglich acht Prozent.



Dabei hätten viele Kinder gute Möglichkeiten, sich ausreichend zu bewegen, betont die Stiftung Kindergesundheit. Schließlich sind nach den gleichen Erhebungen 59,7 Prozent der Kinder und Jugendlichen in einem Sportverein organisiert, mehr als je zuvor. So ergibt sich die paradoxe Situation, dass zwar der Organisationsgrad der Kinder ansteigt, ihre Aktivität in der Freizeit jedoch abnimmt. Die Aktivität in Sportvereinen kann offenbar den Bewegungs- und Fitnessmangel im Alltag nicht kompensieren.

Unterwegs in „Mamas Taxi“

In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler um rund zehn Prozent verschlechtert. Ihr Leben spielt sich im Sitzen ab: Nach einer Untersuchung von Professor Dr. Klaus Bös am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe bei über 1000 Grundschulern verbringen die Kinder etwa neun Stunden am Tag im Sitzen, ebenfalls neun Stunden im Liegen, fünf Stunden stehend und lediglich eine Stunde in Bewegung.

Legten anfangs der 70er Jahre noch 91 Prozent der Erstklässler den Schulweg allein oder mit anderen Kindern zurück, waren es im Jahr 2012 nur noch 50 Prozent. Zugenommen haben dagegen Fahrten im „Mamas Taxi“. Nach Erhebungen des Bundesverkehrsministeriums legen heute Kinder und Jugendliche 58 Prozent ihrer täglichen Wege passiv sitzend in Transportmitteln zurück.

Die Folgen sind besorgniserregend:

- 43 Prozent der Kinder und Jugendlichen können beim Rumpfbeugen das Fußsohlenniveau nicht erreichen.
- 35 Prozent schaffen es nicht, zwei oder mehr Schritte auf einem drei Zentimeter breiten Balken rückwärts zu balancieren.
- Ihre Leistungen beim Weitsprung aus dem Stand haben sich im Laufe von zwanzig Jahren um 14 Prozent verschlechtert.
- Nach Ansicht Kölner Sportmediziner benötigen 30 bis 50 Prozent aller Grundschul Kinder eine motorische Förderung.

Medien als Freizeit-Diebe

Die Nutzung von Medien beansprucht einen immer höheren Anteil der Zeit von Kindern und Jugendlichen. Über 70 Prozent der Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren können ein Leben ohne Handy nicht mehr vorstellen. Bereits 2013 besaßen 96 Prozent von ihnen ein eigenes Mobiltelefon. Ein Jahr später verfügten 94 Prozent über ein eigenes Smartphone, mit dem sie mehr können als nur telefonieren: 78 Prozent hören Musik, 70 Prozent surfen im Internet und über 90 Prozent nutzen Apps, allen voran WhatsApp, Facebook, Instagram und Snapchat. Diese Apps werden im durchschnitt



hundertmal am Tag, etwa alle zehn Minuten aufgerufen. Manche Heranwachsende können das Gerät auch am Abend und während der Nacht nicht loslassen.

Acht von zehn Jugendlichen sehen regelmäßig fern, nach eigenen Angaben durchschnittlich 113 Minuten am Tag. Fernsehzeit stellt naturgemäß keine Bewegungszeit dar, geht jedoch häufig mit einem erhöhten Kalorienkonsum einher.

Die von Professor Dr. Wolfgang Ahrens vom Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie in Bremen koordinierte IDEFICS-Studie untersuchte bei über 11.000 Kindern in acht europäischen Ländern die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensstil und sozialen Determinanten und der Entwicklung von Übergewicht bei zwei- bis neunjährigen Kindern. Mit jeder zusätzlichen Stunde, die ein Kind am Tag vor dem Fernseher verbrachte, erhöhte sich die Wahrscheinlichkeit um 22 Prozent, zur Gruppe mit dem größten Zuwachs des Body-Mass-Index zu gehören. Diese Gefahr wächst um 33 Prozent, wenn das Fernsehgerät im Kinderzimmer steht und um 22 Prozent, wenn während des Essens ferngesehen wird.

Damit beginnt jedoch oft eine besorgniserregende Spirale, so die Stiftung Kindergesundheit: Dicke Kinder bewegen sich weniger wegen ihres Körpergewichts. Ihre Inaktivität führt zu einem ständig schlechteren Abschneiden in sportlichen Leistungen. Die so entstehende Frustration führt dann oft zu noch mehr Essen, noch mehr Sitzen, noch mehr Rückenschmerzen.

Eltern sollten bessere Vorbilder sein

Wissenschaftliche Gremien in Europa empfehlen, mindestens an drei, besser jedoch an allen Tagen der Woche eine halbe Stunde körperlich aktiv zu sein, wobei Puls und Atemfrequenz zunehmen und ein leichtes Schwitzen auftreten sollten. Als günstig gelten beispielsweise Ausdauersportarten wie Dauerlauf, Schwimmen, Radfahren, Rudern und Skilanglauf, doch selbst eine halbe Stunde zügiges Gehen am Tag kann bei Ungeübten einen positiven gesundheitlichen Effekt erzielen.

Leider halten sich lediglich 13 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an diese Empfehlung. Laut Robert-Koch-Institut Berlin (RKI) treiben ab 18 Jahren 37,4 Prozent der Männer und 38,4 Prozent der Frauen in Deutschland überhaupt keinen Sport. Weitere 20,9 Prozent der Männer und 28,4 Prozent der Frauen sind weniger als zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv. Die übrigen 41,7 Prozent der Männer und 33,2 Prozent der Frauen geben an, sich zwei oder mehr Stunden in der Woche zu bewegen.

Die Stiftung Kindergesundheit appelliert an die Eltern, bewegte Vorbilder für ihre Kinder zu sein. Sie sollten von klein auf mit ihren Kindern gemeinsame Aktivitäten entfalten:

Gemeinsam Sport treiben, lieber mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen, anstatt das Auto zu benutzen. Ihr gutes Beispiel wirkt ansteckend auf die Kinder und nutzt auch den Eltern selbst.



Mehr Platz für Kinder

Um die Bewegungsdefizite von Kindern und Jugendlichen auszugleichen, sind viele Maßnahmen nötig, betont die Stiftung Kindergesundheit und nennt Beispiele:

- Sport- und Gesundheitsunterricht für Kindergarten- und Schulkinder so oft wie möglich, am besten täglich.
- Eine konsequente Verkehrsberuhigung in Wohngebieten und die verstärkte Ausweisung von Spielstraßen.
- Die Schaffung von attraktiven Bewegungsräumen, wo Kinder gefahrlos und weitgehend unbeaufsichtigt spielen können. Dadurch hätten sie die Chance, dort auch ungeplant andere Kinder zu treffen, die als Spielpartner bei allen Bewegungsaktivitäten benötigt werden. Wer allein spielt, bewegt sich wenig.
- Das Schaffen von bewegungsfreundlichen Rahmenbedingungen in Ausbildungsstätten.
- Rigorose Kontrolle des Medienkonsums durch die Eltern.
- Intensive Nutzung der Bewegungsangebote von Sportvereinen.

„TigerKids“ haben Spaß an der Bewegung

Als einen eigenen Beitrag zur Bewegungs- und Ernährungserziehung entwickelte die Stiftung Kindergesundheit gemeinsam mit der Kinderklinik der Universität München und verschiedenen weiteren Partnern das Präventionsprojekt "TigerKids - Kindergarten aktiv". Das bundesweit erfolgreich eingeführte Programm wird derzeit in etwa 4.000 KiTas durchgeführt. Die Ziele des Projekts für eine bewegte Kinderwelt:

- Verhaltensänderung der ganz Kleinen, um ein gesundes, aktives Erwachsenwerden zu ermöglichen
- Förderung regelmäßiger Bewegung, die Spaß macht
- Gesundheitsfördernde Auswahl von Speisen und Getränken
- Erleben und Einüben eines gesunden Lebensstils.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.



Newsletter

Die monatliche Information der
Stiftung Kindergesundheit für
Journalistinnen & Journalisten



Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit** können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München
IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!



Stiftung
Kindergesundheit

