

RÜCKENSCHULE AN PRIMARSCHULEN





HALTUNG

Haltung ist die ideale Belastung aller Körperteile im Sitzen, Stehen und während anderen körperlichen Tätigkeiten. Für die Haltung müssen Muskeln, Knochen, Gelenke, Bänder, aber auch die Sinnesorgane zusammenarbeiten. Eine optimale Belastung unterstützt das gesunde Wachstum der Körperteile.

Kraft

Ist jedoch die Muskulatur zu schwach, müssen die Knochen und die Bänder dies ausgleichen. Dadurch sind die Körperteile nicht mehr richtig belastet. Langfristig können Schäden an Knochen und Bändern entstehen.

Haltungsschwäche

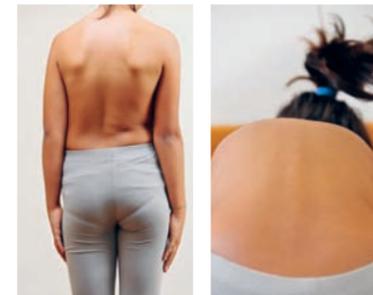
Bei Haltungsschwäche zeigt das Kind eine falsche Belastung der Körperteile. Dies hat jedoch noch zu keinem Schaden geführt. Durch gezieltes Training, z.B. durch Stärkung der Muskulatur, kann

die Fehlbelastung der anderen Körperteile wieder ausgeglichen werden.

Körperwahrnehmung

Neben zu schwachen Muskeln ist auch die mangelnde Körperwahrnehmung eine Ursache für Haltungsschwächen. Kinder bewegen sich heute viel weniger als früher – und können deshalb ihre Bewegungen schlechter einschätzen. Ihnen fehlt vielleicht nicht die Kraft, sie können diese jedoch nicht korrekt einsetzen und belasten den Körper falsch. Dies zeigt sich wiederum in Haltungsschwächen und Bewegungsauffälligkeiten.

Schwache Muskulatur, Fehlbelastung der Körperteile und mangelnde Körperwahrnehmung können zu Haltungsschwächen führen.





UNTERSUCHUNG DURCH PHYSIOTHERAPEUT/INNEN

In der 1. und 3. Klasse untersuchen Physiotherapeutinnen die Kinder auf Haltungs- oder Bewegungsauffälligkeiten. Sie beurteilen die Haltung der Kinder aufgrund der Gelenk- und Wirbelsäulenstellung, der Muskulatur und der Bewegungsabläufe. Die Untersuchung findet in der Schule in Zweiergruppen statt.

Freizeit – Gewicht – Grösse

Für die Gesamtbeurteilung werden die sportlichen Freizeitaktivitäten der Kinder erfasst, ihre Körpergrösse und das Körpergewicht gemessen.

Stellung – Kraft – Beweglichkeit

Beim Testen im Stehen achten die Physiotherapeutinnen auf Unterschiede in der Beinlänge des Kindes, Schultern, die unterschiedlich hoch stehen, oder Schulterblätter, die abstehen. Auch die Form der Wirbelsäule und die Stellung der Füße wird beurteilt.

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule lässt sich durch die maximale Beugung erkennen. Die Physiotherapeutinnen schauen auf die Dehnfähigkeit der hinteren Beinmuskulatur und die Haltekraft der Rumpfmuskulatur. Dazu stehen die Kinder mit je einem Fuss auf einer Waage und halten während 30 Sek. die Arme ausgestreckt nach vorne. Dabei interessiert, ob das Kind sein Gewicht zu einer Seite verlagert und ob es im Bauch- oder Rückenbereich ausweicht.

Bewegungsabläufe

Anhand verschiedener Übungen – z. B. Hüpfen – werden der rhythmische Ablauf der Bewegungen, das Gleichgewicht und die Kraft überprüft.

Aufgrund der Gelenk- und Wirbelsäulenstellung, der Muskulatur sowie der Bewegungsabläufe wird die Haltung der Kinder beurteilt.





INHALTE UND ZIELE

Gesunde Körperhaltung

Die Back Academy unterstützt eine bessere Körperhaltung durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen. Zusätzlich wird das Körpergefühl und somit das Gleichgewicht geschult. Die Kinder erlernen Übungen, die sie zu Hause und später als Erwachsener leicht nachvollziehen können.

Die Kinder lernen und erleben, wie sie im Alltag das Heben von schweren Gegenständen und das richtige Sitzen haltungsgerecht meistern können.

Gesundheitsförderung

Das vielseitige koordinative Training erweitert den Bewegungsschatz der Kinder. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit ihrem Körper. Durch viele neue Bewegungserfahrungen lernen die Kinder ihren Körper besser kennen und nehmen ihn genauer wahr.

Freude an der Bewegung

Neben der Stärkung der Körperhaltung stehen auch der Spass und die Freude an der Bewegung sowie an der sportlichen Betätigung im Vordergrund. Die Kinder erfahren in der Back Academy vielseitige Bewegung, erlangen eine breite Bewegungsgrundlage und erweitern ihr vorhandenes Bewegungsrepertoire. Je vielseitiger und regelmässiger sich Kinder bewegen, desto positiver wirkt sich dies auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus.





ORGANISATION DER BACK ACADEMY

- Die Kurse finden jeweils im Schulhaus statt, in welchem ihr Kind zur Schule geht. Kurstage sind Montag, Dienstag und Donnerstag sowie Freitag Mittag. Je nach Einteilung werden die Kurse zu folgenden Zeiten durchgeführt:

11.35 – 12.20 Uhr
15.15 – 16.00 Uhr
16.00 – 16.45 Uhr

- Das Training findet 1x wöchentlich während 45 Minuten statt.
- Die Kurse sind für alle Teilnehmenden kostenlos. Sie werden vom Schulamt finanziert.
- Die Back Academy kann durchgehend von der 2. bis zur 5. Klasse der Primarschule besucht werden. Kinder, die zur Back Academy angemeldet werden, sollten, wenn möglich, ein ganzes Schuljahr den Kurs besuchen.

- Die Eltern werden einbezogen, indem sie bei Kursbeginn über Ziele und Inhalte der Back Academy informiert werden.
- Während der Kursdauer besteht für die Eltern die Möglichkeit, sich bei den Leiter/innen der Back Academy regelmässig über die Fortschritte ihres Kindes zu informieren.

Einladung

Alle Kinder dürfen dieses zusätzliche Bewegungsangebot nutzen. Eine zusätzliche persönliche Einladung des Schulamtes erhalten die Kinder, welche in der Reihenuntersuchung der Physiotherapeutinnen auffielen. Die Reihenuntersuchungen finden jeweils von Dezember bis April in den 1. und 3. Klassen der Primarschulen statt. Die Eltern werden im Vorfeld schriftlich über die anstehende Untersuchung ihres Kindes informiert.





ABSCHLUSS

Am Ende des 5. Schuljahres der Primarschule endet die Back Academy. Alle Kinder, die die Back Academy in der 5. Klasse besuchen, werden einer abschliessenden Untersuchung durch die Physiotherapeutinnen unterzogen. Dabei werden Daten anhand der gleichen Beobachtungen, Übungen und Messungen erhoben wie bei den Reihenuntersuchungen in der 1. und 3. Klasse.

Treten im Rahmen dieser Untersuchung weiterhin nennenswerte Haltungsschwächen bei einem Kind auf, werden die Eltern schriftlich darüber informiert. So können sie die noch bestehenden Probleme durch ihren Hausarzt oder Kinderarzt weiter abklären und behandeln lassen.

Datenerhebung

Um die Qualität der Back Academy verbessern zu können, werden die von den Physiotherapeutinnen erhobenen Daten erfasst und anonym ausgewertet.





Schulamt
Inspektorat Schulsport
info@sa.llv.li
Tel. +423 236 67 70

Amt für Gesundheit
Öffentliche Gesundheit
info@ag.llv.li
Tel. +423 236 73 34