

Wie schwer darf der Ranzen sein?

Kinder könnten mehr tragen, als Eltern oft meinen, sagt ein Kinderorthopäde. Das Problem liegt anderswo.

13.08.2018



Alles richtig gemacht: Der Ranzen eng am Rücken – und mit dem Rad zur Schule.

© 123RF/Irina Schmidt

Mit Beginn des neuen Schuljahres sind sie wieder da: Die Sorgen vieler Eltern, ihr Kind könnte unter der Last seines Ranzens zusammenbrechen oder sich zumindest einen Haltungsschaden zuziehen. Sie würden es daher am liebsten zur Schule fahren. Wie begründet die Ängste sind, wollte die Sächsische Zeitung von Kinderorthopäde Professor Robert Rödl wissen.

Herr Rödl, gilt die Faustregel noch, dass der Ranzen nicht schwerer als 15 Prozent des Eigengewichtes des Kindes sein darf?

Nein, die ist überholt. Selbst bis zu 30 Prozent überlasten die Kinder nicht, wenn sie einen moderaten Schulweg haben. Um mal eine Rechnung aufzumachen: Wiegt das Kind 30 Kilogramm, darf der Ranzen im Ausnahmefall auch mal neun Kilogramm wiegen. Aber das bekommt man meist nicht einmal dann hin, wenn alle Bücher auf einmal transportiert würden. Das Problem ist eher, dass die Kinder untrainiert sind. Das resultiert aber aus der allgemeinen Bewegungsarmut, die ständig zunimmt. So gesehen ist ein

Schulranzen ein Trainingsprogramm. Denn ein Kind, das jeden Tag eine kurze Strecke zur Schule geht und seinen Ranzen trägt, hat eine andere muskuläre Situation am Rücken als ein Kind, das immer zur Schule gefahren wird.

Viele Kinder schleppen noch Turnbeutel und Maltasche mit. Wie verteilen sie das Gewicht am besten?

Der Turnbeutel sollte nicht am Ranzen angehängt werden. Man kann ihn sich aber vor die Brust schnallen. Das Gewicht körpernah, möglichst oben und am Körperschwerpunkt zu tragen, ist das alles Entscheidende. Insgesamt ist es nicht schlecht, wenn das Kind mal belastet wird.

Worauf sollten Eltern noch achten?

Der Ranzen sollte so gepackt werden, dass die schweren Schulsachen direkt am Rücken getragen werden. Denn durch den kürzeren Hebelarm wird das Gewicht geringer. Gut sind Schultaschen mit Beckengurt und Brustgurt. Der Brustgurt bringt die beiden Schultergurte in die richtige Position und verhindert, dass die Gurte nach außen rutschen und die Schultern nach hinten ziehen. Die Schultergurte müssen so eingestellt werden, dass der Ranzen an beiden Schulterblättern anliegt und knapp über Schulterhöhe abschließt. Der Beckengurt verteilt den Druck flächig am Körper.

Gerade größere Kinder tragen ihren Rucksack gern lässig nur auf einer Schulter. Sind da Haltungsschäden programmiert?

Auf Dauer gesehen macht selbst das keinen Schaden. Viele haben Schulterhochstände links oder rechts, aber das ist der Körperasymmetrie geschuldet. Ein Rechtshänder ist immer rechts auch stärker trainiert. Die meisten Menschen, die Rückenschmerzen haben, hatten als Kinder keine besonderen Belastungen auf ihren Schulwegen. Risikofaktoren sind vor allem Bewegungsarmut und Übergewicht. Aber nicht, dass als Kind der Rucksack auf dem Schulweg falsch getragen wurde. Jeweils 20 Minuten an fünf Tagen die Woche haben keine entscheidende Möglichkeit, das Skelett zu verformen. Das geht nicht.

Welche Kräfte braucht es denn dafür?

Wenn wir eine Rückenverkrümmung behandeln, muss der Patient 23 Stunden am Tag ein Korsett mit massiven Druckpunkten tragen. Das versetzt uns noch nicht einmal in die Lage, das Rückgrat zurückzubiegen und so zu korrigieren. Sondern wir schaffen es lediglich, dass sich keine Verschlechterung einstellt. Das verdeutlicht, dass die 20 Minuten Rucksacktragen nichts bewirken können. Besorgte Eltern können sich entspannen. Ist die Tasche zu schwer, wird das Kind diese Erkenntnis sehr schnell selbst haben und sich den Rucksack richtig aufsetzen oder unnötiges Gewicht auspacken.

Das Gespräch führte Susanne Plecher.