

## «Kinder haben immer recht!»

**Mette Hobaek Siegenthaler** Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen wurden früher oft bagatellisiert. Aus Studien wird klar, dass diese Beschwerden viel häufiger sind, als wir angenommen haben. Fachchiropraktorin Mette Hobaek Siegenthaler ist davon überzeugt, dass wir diese Rückenprobleme ernst nehmen müssen.

Mette Hobaek Siegenthaler weiss, was Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen auslösen können: Dazu gehören genetische Komponenten, psychischer Stress und häufig auch Bauch- und / oder Kopfschmerzen. Weiter führt sie aus: «Bewegungsmangel kann zu Muskelschwächen und Übergewicht führen. Beides tut dem Bewegungsapparat nicht gut. Allerdings kann zu viel Sport in jungen Jahren auch schaden, weil der Bewegungsapparat während des Wachstums auf einwirkende Kräfte empfindlich reagiert. Gelenke, Knochen, Sehnen und Muskeln können überbeansprucht und der Rücken zu stark belastet werden.»

Eine schlechte Haltung bei den Hausaufgaben durch vornübergebeugte Kopfhaltung verursacht oft Nacken-, Schulter- und Kopfschmerzen. Aber auch Kinder mit Schulter- und Armschmerzen, aufgrund ergonomisch ungünstiger Haltung der Schreibstifte kommen oft in ihre Praxis. «Dann sehe ich auch verkürzte Muskeln in den Beinen aufgrund mangelhafter Bewegung. Dies kann zu einer Verdrehung im Beckenbereich und zu einer Haltungsschwäche führen.» Die jungen Patientinnen und Patienten erfahren in der Praxis, dass das Sitzen immer wieder durch Bewegungspausen unterbrochen werden muss, kurz aufstehen, herumgehen, also genügend Pausen mit Bewegungselementen einbauen. Natürlich ist auch ein sportliches Hobby empfehlenswert.



Dr. Mette Hobaek Siegenthaler, Fachchiropraktorin SCG/ECU, praktiziert seit 20 Jahren in Basel, wo sie eine eigene Praxis führt. Sie ist spezialisiert auf Muskel-Skelett-Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Mette Hobaek Siegenthaler studierte in Kalifornien Chiropraktik und hat einen Master in Advanced Health.



### «Kinder sind keine kleinen Erwachsenen»

**Laut verschiedenen Medienberichten sollen fast 30% der Kinder unter 11 Jahren unter Rückenschmerzen leiden, können Sie das bestätigen?**

Mette Hobaek Siegenthaler: Ja, das stimmt. Laut Studien haben 30% aller Elfjährigen Rückenschmerzen erlebt. Das Ausmass der Rückenschmerzen variiert aber sehr, einige haben einmal kurz Rückenschmerzen erlebt, andere haben mehrmals oder über längere Zeit Rückenschmerzen gespürt. Man weiss, dass Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen, die über einen Monat andauern, das Risiko chronischer Rückenschmerzen im Erwachsenenalter erhöhen.

**Warum? Bewegungsmangel bis Bewegungsarmut, zu schwere Lasten?**

Der Grund der Rückenschmerzen bei Schulkindern und Jugendlichen ist vielfältig. Meistens sind sie mechanisch bedingt, sogenannte funktionelle Rückenschmerzen, das heisst, es be-



stehen meistens keine Pathologien (wie Skoliose, Tumore usw.) als Ursache der Beschwerden. Oft kommt es aufgrund einer ungünstigen Bewegung oder Überbelastung ( Extremsportarten) zu Beschwerden. Kinder sind mutig und nehmen generell beim Spiel und Sport mehr Risiken in Kauf. Paradoxerweise sind Rückenschmerzen häufiger bei Kindern, die mehr als dreimal pro Woche Sport treiben, als bei Kindern, die keinen oder wenig Sport treiben. Die Wirbelsäule ist während der pubertären Wachstumsphase sehr empfindlich und dementsprechend belastungssensibel. Natürlich leiden auch Kinder und Jugendliche, die wenig Sport treiben, sowie Übergewichtige Kinder unter Rückenschmerzen. Oft haben sie einen schlechten Stützapparat, und bei kleineren Unfällen kommt es oft zu grossen Verletzungen.

Pathologien, wie Infekte, Tumore können ebenfalls Rückenschmerzen verursachen. Hier liegt es in der Kompetenz des Chiropraktors und der Chiropraktorin, entsprechend zu reagieren und Überweisungen an andere Fachspezialisten in die Wege zu leiten.

## **Welche Rolle nimmt da der Schulsack ein?**

Studien zeigen keinen Zusammenhang zwischen Rucksacktragen und Rückenschmerzen. Ein gut angepasster, nicht zu schwerer Rucksack sollte keine Beschwerden verursachen.

## **Vor 50 Jahren gab es in meiner Schule ein sogenanntes «Buggelturnen», eine Zusatzturnstunde für Kinder mit einer schlechten Haltung. Sollte man das wieder einführen?**

Nein, schon der Name ist irreführend. «Buggeli» kommt vom Rippenbuckel, den man bei Skoliosen beobachten kann. Ein richtiges «Buggeli» kann man nicht wegturnen! Ausserdem müsste bei einer ungünstigen oder schlechten Haltung ein individuelles Trainingsprogramm durchgeführt werden.

## **Werden Schmerzen von den Kindern gebührend wahrgenommen oder eher von den Eltern bagatellisiert?**

Die meisten Kinder und Jugendlichen wollen nicht in der Schule fehlen und vor allem nicht auf das Soziale verzichten. Das wichtigste Motto für mich in der Praxis ist: «Kinder haben

immer recht.» Wenn ein Kind Schmerzen hat, dann ist das ernst zu nehmen, von den Eltern und von mir. Wenn ein Kind nicht gut auf die Behandlung reagiert beziehungsweise es nicht besser wird, muss man sofort weiterschauen und der Ursache auf den Grund gehen.

## **Haben Konzentrationsprobleme und Müdigkeit oft auch mit einem Problem des Bewegungsapparates zu tun?**

Man weiss durch Studien, dass Kinder und Jugendliche mit Rückenschmerzen oft in der Schule fehlen und dementsprechend Mühe haben, dem Unterricht zu folgen. Es besteht aber kein direkter Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen und Konzentrationsstörungen. Weiter ist bekannt, dass chronische Rückenschmerzen oft zu sozialem Rückzug führen.

## **Gibt es schon im Jugendalter Haltungsschäden, die irreparabel sind?**

Ja, aber meistens sind es Haltungsschäden im Zusammenhang mit genetischen Faktoren oder Überbelastungen über längere Zeit. Das beste Beispiel ist der Morbus Scheuermann, bei dem es zum Rundrücken kommt. Meistens entsteht dies durch mechanische Faktoren, die die Wirbelkörper keilförmig verformen. Wenn das Kind dazu eine sogenannte «faule Haltung» aufweist, führt das zur Verstärkung dieses Problems und dementsprechend zum vermehrten und irreversiblen Rundrücken.

## **Wie steht es mit den Nackenschmerzen, wenn Kinder zu lange am Computer sitzen? Ist die Behandlung gleich wie bei den Erwachsenen?**

Ja, Nackenschmerzen können vorkommen, wenn Kinder zu lange am Computer sitzen oder mit dem iPad oder Handy gamen. Hier können wir als Chiropraktoren den Kindern ergonomische Richtlinien geben. Die Behandlung der Schulkinder und Jugendlichen sieht ähnlich aus wie bei den Erwachsenen. Kinder und Jugendliche sind aber keine kleinen Erwachsenen, und hier müssen die Kräfte bei den Behandlungen angepasst werden. Die Behandlung der Säuglinge gestaltet sich deutlich anders. Weiterhin muss das Wachstum mit einbezogen werden. Durch die Anamnese und Untersuchung kann man herausfinden, wie viel das Kind noch wächst und vor allem, ob in der Wirbelsäule noch ein Wachstum stattfindet oder nicht. Wichtig ist natürlich der altersentsprechende Umgang mit den jungen Patienten und Patientinnen bei der Befragung, beim Erklären der Diagnose und bei der Behandlung.

## **Wie kooperativ sind Teenager bei den Behandlungen?**

Die Teenager sind generell sehr kooperativ bei den Behandlungen.

## **Wie beurteilen Sie das Gesundheitsempfinden von jungen Patientinnen und Patienten?**

Das ist sehr individuell, wie bei den erwachsenen Patienten auch. Gewisse Menschen haben ein gutes Gesundheitsempfinden, andere weniger. Generell würde ich sagen, dass die meisten Kinder und Jugendliche eine gute Körperwahrnehmung haben. ■