

## Schule: Guter Start für den Rücken

18.07.2012, 17:26 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Avicenna Klinik Berlin*

---

Auch in diesem Sommer blicken wieder viele Kinder mit Spannung ihrem ersten Schultag entgegen. „Doch leider beginnen mit dem ‚Ernst des Lebens‘ immer häufiger auch Rückenprobleme“, weiß Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik Berlin, und erläutert: „Denn während in den ersten Lebensjahren viel Bewegung in Form von Laufen, Toben und Spielen den Alltag unserer Kinder prägt, verändert sich mit dem Schulstart das Bewegungsverhalten und ein großer Teil des Tages wird im Sitzen verbracht.“ Fast ein Drittel aller Schulkinder leidet zeitweise unter Rückenschmerzen. Daher gilt es, besonders darauf zu achten, dass in Pausen sowie an freien Nachmittagen und Wochenenden ausreichend Bewegung auf dem Programm steht. Neben Aktivitäten in Sportvereinen bieten sich auch klassische Kinderspiele oder gemeinsame Ausflüge mit der Familie an.

Darüber hinaus belasten zu schwere oder falsch eingestellte Schulranzen junge Wirbelsäulen. Dr. Sabarini rät: „Generell sollten Eltern darauf achten, dass Kinder keinen unnötigen Ballast transportieren und Bücher von jeweils nicht unterrichteten Fächern zu Hause lassen. Schwere Gegenstände am besten dicht am Rücken unterbringen und das Gewicht zu den Seiten hin gleichmäßig verteilen. Viele Schüler tendieren dazu, den Tornister locker über eine Schulter zu hängen. Dies belastet den Rücken jedoch einseitig und führt auf lange Sicht zu Fehlhaltungen und Verspannungen. Um diese zu vermeiden, sollte die Oberkante des Ranzens bei festgezogenen Riemen waagrecht an den Schulterblättern anliegen.“

### Portrait

Im Oktober 2010 gründete der Neurochirurg Dr. Munther Sabarini die Avicenna Klinik in Berlin. Neben den Hauptspezialgebieten der Hirn-, Wirbelsäulen- und Gelenkchirurgie komplettieren inzwischen Allgemein- und Unfallchirurgie, Orthopädie, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und Plastische Chirurgie das Angebot. Um eine optimale medizinische Versorgung zu gewährleisten, arbeiten international anerkannte Spezialisten eng zusammen. Besondere Schwerpunkte sind patientenschonende, innovative Behandlungsverfahren und minimalinvasive Methoden. Geeignete Therapien finden aufgrund der interdisziplinären Zusammenarbeit von Spezialisten schnellstmöglich Anwendung. Als Mitglied zahlreicher internationaler Gesellschaften unterstreicht die Klinik ihr Streben nach höchstem medizinischem Anspruch.

---

News-ID: 649509 • Views: 159 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/649509/Schule-Guter-Start-fuer-den-Ruecken.html>