

## Einfluss von „Rücken macht Schule“ auf die Haltung bei Kindern

Haltungstraining wird bei Kindern präventiv durchgeführt, um der zunehmenden Problematik der schlechten Haltung und mangelnden Halteleistungsfähigkeit entgegenzuwirken. Die Beurteilung der Haltung bei Kindern ist komplex, da unterschiedliche Definitionen und Normdaten von Haltung in ihrer Vielfalt bestehen und die Reliabilität praxistauglicher Testverfahren in Frage gestellt ist. In der Studie wird der Frage nachgegangen, ob das spezifische Rückenprogramm „Rücken macht Schule“ des Vereins Kinder<sup>3</sup>, welches einen ganzheitlichen Ansatz der Haltungsverbesserung verfolgt, einen Einfluss auf die Haltung von Primarschulkindern hat. Das Interventionsprogramm strebt eine Verbesserung der Haltung über Theorievermittlung, Förderung der Körperwahrnehmung und Verbesserung der Rumpfstabilität an. Im Trainingsprogramm integriert sind Kräftigung, propriozeptives und sensomotorisches Training, sowie Schulung von Bewegungsmustern.

Die Studie untersuchte die Wirksamkeit der Massnahmen von „Rücken macht Schule“ auf die Haltungsindikatoren Wirbelsäulenform, Halteleistungsfähigkeit, Rückenkraft und Gleichgewicht. Die Entwicklung wurde bei 228 Kindern im Alter von 8-12 Jahren dokumentiert und über bestimmte Parameter mittels Wirbelsäulenvermessung, Matthiass-Test, Rückenkrafttest, sowie Posturographie gemessen. Die Kinder der Interventionsgruppe absolvierten während einem halben Jahr das Rückeninterventionsprogramm. Die Kinder der Kontrollgruppe führten den normalen Schulsport durch. Die Veränderung der Parameter wurde bei Pre- und Posttest ermittelt und statistisch über nicht-parametrische Tests untersucht.

Die Untersuchung zeigte eine signifikante Veränderung bei den Kindern der Interventionsgruppe gegenüber den Kindern der Kontrollgruppe im Bereich der Rückenkraftausdauer und Körperschwerpunktverlagerung mit geschlossenen Augen, sowie eine tendenzielle Aufrichtung der Brustwirbelsäule im aufrechten Stand. Bei den anderen Parametern der Standpositionen, dem Matthiass-Test sowie der Posturographie konnten hingegen keine signifikant unterschiedlichen Entwicklungen zwischen den Gruppen festgestellt werden.

Die Ergebnisse bestätigen, dass das spezifische Interventionsprogramm einen Einfluss auf die Kraftzunahme und das Gleichgewicht der Kinder hat und das Aufrichten der Wirbelsäule beeinflusst werden kann. Für eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und Halteleistungsfähigkeit sind eine qualitative Umsetzung des Trainingsprogrammes und grundlegende Kenntnisse der unterrichtenden Lehrpersonen unumgänglich. Das Training mit propriozeptiven Elementen und unter Ausschluss des visuellen Systems ist ein wichtiger Bestandteil zur Förderung der Wahrnehmung und Tiefenstabilisierung, welche einen entscheidenden Einfluss auf die Haltung haben.

Haltung kommt aufgrund verschiedener Einflussfaktoren, individueller Voraussetzungen und aktueller Umstände zustande und ist bei Kindern inkonstant und variabel. Haltung stellt deshalb bezüglich der Untersuchung und Reproduzierbarkeit bei Längsschnittstudien auch weiterhin eine Herausforderung dar.

Quelle: Einfluss eines Rückeninterventionsprogrammes auf die Haltung bei Kindern. Masterarbeit Kathrin Peterer, ETH Zürich, August 2011.