

*kröber*   
Praxis für Physiotherapie

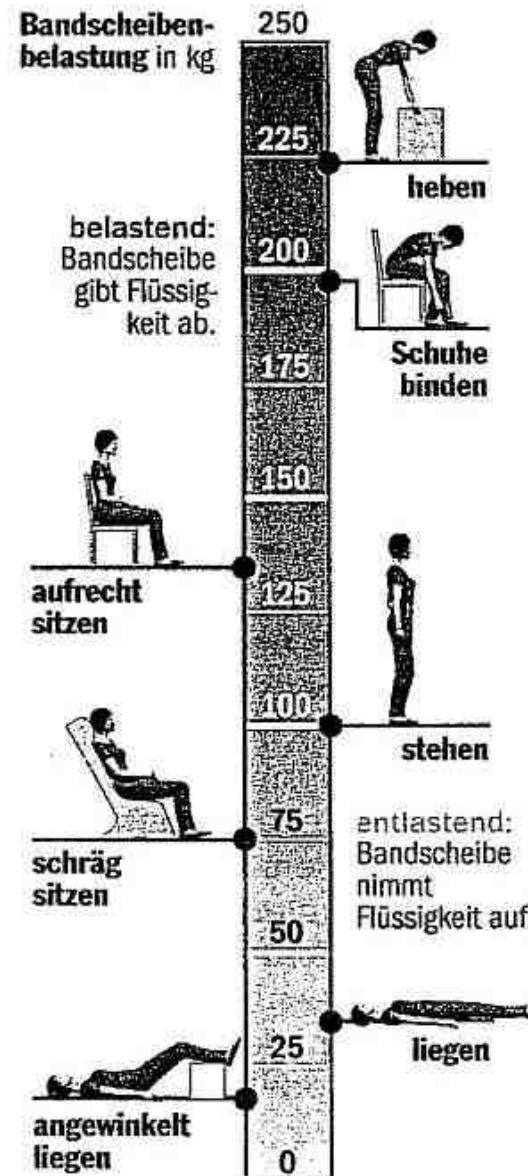
Der Schulranzen

–

Belastung für den Kinderrücken

# Bandscheibe im Alltag

Belastung der  
Wirbelsäule  
ist abhängig  
vom Winkel  
und Gewicht...



hoch

mittel

gering

# Schulranzen werden oft falsch getragen

- Oftmals zu schwer (verringerte Bandscheibenhöhe)
- Einseitiges Tragen (Winkel)
- Nicht körpergerecht geformt/anliegend (Winkel)
- Keine Polsterung

# Auswirkungen

- Gestörte Blutzirkulation im Schulterbereich
- Schwere Rückenschädigungen/Haltungsschäden (z.B. Rund- oder Hohlrücken)
- Chronische Rückenbeschwerden

# Auswirkungen



**Skoliotische**  
Veränderungen  
durch seitliches Tragen.  
! Bis 13 Jahre auf dem  
Rücken tragen !



Pathologische  
**Brustkyphose**  
durch zu schwere  
Ranzen mit zu  
kurzen Gurten.



Pathologische  
**Lendenlordose**  
durch zu schwere  
Ranzen mit zu  
langen Gurten.



**Harmonische**  
**Haltung**  
gesunder Rücken


# Kriterien für den richtigen Ranzen

- Stabilität des Produktes
- Gepolsterte Gurte
- Rückenpolster
- Körpergerechte Form
- **Maximal Ranzenbreite = Schulterbreite** des Kindes
- Ranzenoberkante sollte am Schulter- und die Ranzenunterkante am Beckengürtel abschließen

# Richtiges Tragen

- **besonders wichtig:** den Schulranzen auf dem Rücken tragen, nicht einseitig!
- eng am Rücken anliegend
- Hauptgewicht zentral am Rücken
  - Schwere Bücher gehören in ein Fach nah am Rücken
  - die leichten Sachen in die vorderen Fächer

# Das Gewicht des Ranzens



Der gepackte Ranzens sollte 20% Prozent des Körpergewichts des Kindes nicht überschreiten, eher in Richtung 10%. (Abhängig von Körperkonstitution und Fitness des Kindes)

**Daher: Abends den Inhalt prüfen!**

- Was braucht das Kind am nächsten Tag wirklich?
- Bücher und Hefte oder Malsachen, die nicht gebraucht werden, sollten herausgenommen werden

**Grundsätzlich immer so leicht wie möglich!**

Für Fragen  
stehen wir gern  
zur Verfügung,  
sprechen Sie uns  
bitte an!



# Kontakt

Physiotherapie Kröber GmbH  
Praxis in Gladenbach, Bahnhofstraße 1

Öffnungszeiten  
Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel: 0 64 62 / 91 66 21

Mail: [info@praxis-kroeber.de](mailto:info@praxis-kroeber.de)

Web: [www.praxis-kroeber.de](http://www.praxis-kroeber.de)