Wie viel Minuten sitzen Sie täglich bei folgenden Tätigkeiten?

Aufstehen, Frühstücken	
Bus-/Autofahrt	
Schultag	
Mittagessen Mensa/zu Hause	
Heimfahrt	
Hausaufgaben/Freizeit	
Abendessen	
sonstiges	
insgesamt	

Sitzen Sie mehr als sechs Stunden am Tag?

Leiden Sie bereits am „Zivilisationsphänomen“ Bewegungsmangel? Müdigkeit, Konzentrationsschwäche oder Rückenbeschwerden? Der Einfluss der Bewegung auf den Körper ist in der folgenden Abbildung am Beispiel von Rückenschmerzen dargestellt.

Abb. Häufigkeit von Rückenschmerzen in Abhängigkeit von Lebensalter und Sport

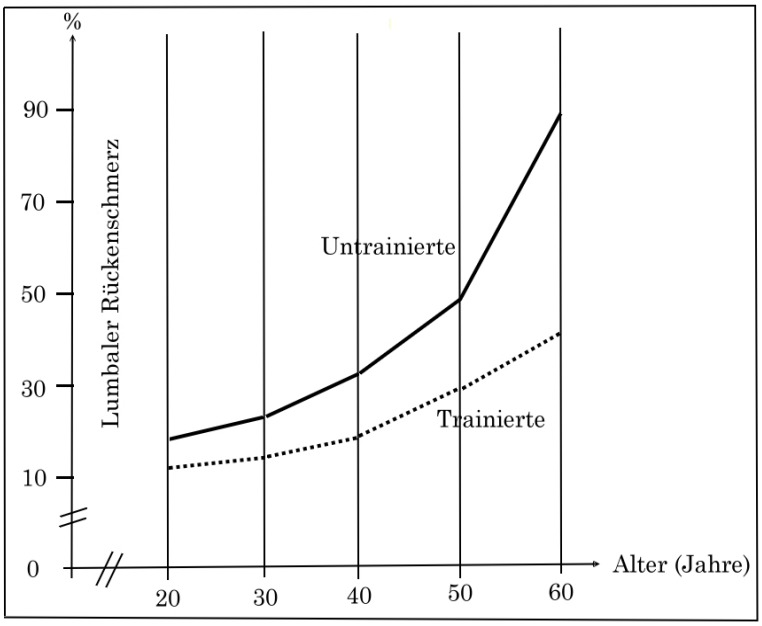

Abb. Hermann
Quelle: modifiziert nach Friedmann, Karl: Fit sein durch Ausdauer und Kraft, Sporttheorie für die Schule, 7. Auflage, Reutlingen 2011, S.9

Ursachen für die Entstehung von Rückenbeschwerden

Die Hauptursache für Rückenbeschwerden sind Muskelverspannungen, die durch stundenlange sitzende Tätigkeiten und Übergewicht entstehen können. Ständiges Sitzen verringert das Leistungsvermögen, denn es ist für den Organismus nicht effektiv, Leitungsreserven zur Verfügung zu halten, die nicht gebraucht werden. Durch langes Sitzen kommt es zu einem Schwund der Knochen- und Muskelmasse. Die Knochen werden porös (Osteoporose) und brechen leichter. Bei statischer Überbeanspruchung durch die Sitzhaltung können Muskelgruppen im Hals- und Lendenbereich verhärten (Myogelosen). Schmerzen führen zu Vermeidungshandlungen, die Muskeln werden nicht mehr bewegt, es entsteht eine Atrophie, ein Muskelschwund. Die Bewegungen werden ungenauer, und man nimmt Schonhaltungen ein, um Schmerzen zu vermeiden. Die einseitige Belastung der Gelenke führt zur Verminderung der Gelenkschmiere in den Gelenken. Letztendlich führt dies zum Gelenkverschleiß, der Arthrose, einer schmerzhaften Abnutzungserscheinung der Gelenkknorpel.

Aufgaben

1. Befragen Sie Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler wie viele Kreuzschmerzen haben oder hatten?

2. Geben Sie die Aussage der o.a. Abbildung „Häufigkeit von Rückenschmerzen in Abhängigkeit von Lebensalter und Sport“, wieder!

3. Geben Sie in Stichworten die Ursachen für die Entstehung von Rückenschmerzen an.

4. Welchen Ausgleich zum Sitzen gibt es für Sie?