

Orthopädische Betreuung für ein ganzes Leben

„Der prozentuale Anteil von Haltungsschäden bei Kindern hat sich in den letzten 50 Jahren von 20 auf 40 Prozent verdoppelt“, erklärt Dr. Siegfried Götte, Vorsitzender des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie. Um Haltungsschäden frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, wurde ein spezieller orthopädischer Vorsorgekalender entwickelt.

Abbildung 1: Unsere Kinder sitzen täglich etwa 8,5 Stunden in der Schule.



**Abbildung 2:
Schultaschen sollten
nicht zu schwer sein
und auf dem Rücken
getragen werden.**



Unsere Kinder sitzen täglich etwa 8,5 Stunden – in der Schule, beim Essen, bei den Hausaufgaben, vor dem PC und vor dem Fernseher, warnt Dr. S. Götte. „Darum sollte bereits im Kindergartenalter für ausreichend Bewegung gesorgt werden.“ Doch für aktiven Sport begeistern sich immer weniger Kids, und die Auswirkungen von massivem Bewegungsmangel werden immer deutlicher: Jeder Zweite über 30 leidet an Rückenproblemen, jeder Dritte über 40 an Arthrose.

Um Haltungsschäden frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, wurde jetzt ein spezieller orthopädischer Vorsorgekalender entwickelt. „Für die 4. bis 6. Lebenswoche empfehle ich generell eine orthopädische Säuglingsuntersuchung“, so Prof. Fritz-Uwe Niethard von der Aachener Universitätsklinik.

„Besonders wichtig ist die umfangreiche Untersuchung der Bewegungsorgane, um mögliche Fehlstellungen des Hüftgelenkes (Hüftdysplasie) oder Fehlentwicklungen der übrigen Bewegungsorgane frühzeitig zu erkennen und entsprechend therapieren zu können.“ Denn vor

allem im ersten Lebensjahr kann man viele Schäden noch mit einfachen Maßnahmen erfolgreich behandeln. Ab dem zweiten Lebensjahr wachsen Kinder langsamer, und Fehlstellungen können nicht mehr so leicht behoben werden.

Sitzen ist gar nicht so einfach

Bei Schulkindern ist es häufig die Wirbelsäule, die falsch belastet wird, aber auch Achsfehlstellungen der Beine (O- und X- Bein-Entwicklung) oder Fußdeformitäten bedürfen der besonderen Beurteilung durch den Orthopäden.

Bei der Schuleintrittsuntersuchung prüft der Orthopäde auch die

allgemeinen physischen Voraussetzungen für den Schulbesuch. Beispielsweise sollten Eltern und Lehrer informiert werden, wenn Kinder körperlich noch nicht in der Lage sind, länger als zwei Stunden ruhig auf einem Stuhl zu sitzen.

„Während der Schulzeit sollten Eltern immer darauf achten, dass ihren Kindern rückenfreundliche Arbeitsmöbel zur Verfügung stehen“, erklärt Prof. Niethard. „Außerdem sollten Schultaschen nicht zu schwer sein und auf dem Rücken getragen werden, damit die Wirbelsäule nicht einseitig belastet wird.“

Zum Ende der Wachstumsphase mit 14 bis 16 Jahren empfehlen Orthopäden ebenfalls eine orthopädische Untersuchung. Ein bis dahin unerkanntes Fehlwachstum oder eine möglicherweise unzureichende Knochenentwicklung können dann vom Fachmann behandelt werden. Ein Fehlwachstum oder Hinweise auf Bewegungsmangel werden durch gezielte Behandlungsmaßnahmen, adäquate Sportempfehlungen oder auch bei der Empfehlung zur Berufswahl berücksichtigt und damit nicht dem Zufall überlassen. Gerade bei der Berufswahl gilt es, neben der intellektuellen Voraussetzung auch die körperlichen Voraussetzungen zu prüfen.

(Dieser Artikel erschien in orthinform, der Patientenzeitschrift des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie.)



Jens Seydel & Dr. med. Dietmar Göbel
Fachärzte für Orthopädie, Unfallchirurgie,
Rheumatologie, Sportmedizin,
Naturheilverfahren, Chirotherapie
und ambulante Operationen.

Orthopädischer Vorsorgekalender

Wann?	Was?	Warum?
Zwischen 4. und 6. Woche	Ultraschalluntersuchung der Säuglingshüfte (Hüftsonographie) durch einen Orthopäden	Die Hüftsonographie deckt Fehlentwicklungen wie Hüftdysplasie oder Hüftgelenksverrenkung auf.
I. Jahr	Orthopädische Untersuchung des Kleinkindes	Wenn Säuglinge sich nicht frei entfalten können, z.B. nur auf einer Seite liegen, drohen Entwicklungsverzögerungen („schiefer Säugling“).
6 - 7 Jahre	Schuleintrittsuntersuchung durch den Orthopäden	Die individuellen Voraussetzungen für den Schulbesuch müssen beachtet werden, beispielsweise sollten Eltern und Lehrer informiert werden, wenn ein Kind körperlich noch nicht in der Lage ist, länger als 2 Stunden auf einem Stuhl zu sitzen.
11 - 18 Jahre	Sporttauglichkeitsuntersuchung	Vor Aufnahme eines körperlichen Trainings sollte ein Orthopäde prüfen, ob ein Kind körperlich regelmäßigem Sport gewachsen ist. Ein Kind, das eine Sportart mit hohem Leistungsanspruch ausübt, sollte jährlich durchgecheckt werden.
11 - 13 Jahre	Orthopädische Untersuchung bei Einsetzen der Pubertät	Körperliche Veränderung durch Pubertät frühzeitig erkennen
14 - 16 Jahre	Orthopädische Berufseignungsuntersuchung	Zum Ende der Wachstumsphase sollten Gesundheit u. richtige Haltung überprüft werden.
55 - 60 Jahre	Orthopädische Untersuchung zur Tertiärprävention	<ul style="list-style-type: none"> - Körperliche u. hormonelle Veränderungen im Alter (z.B. Wechseljahre der Frau) prüfen - Knochendichtemessung - Bewegungstherapie - Ernährungsumstellung

Welche Erkrankungen drohen?	Was kann man tun?
Frühzeitiger Hüftgelenksverschleiß	Je nachdem, wie stark die Fehlstellung ausgeprägt ist, rangieren die Behandlungsmöglichkeiten vom breiten Wickeln über Schienen und Bandagen bis hin zur OP.
Schädelasymmetrie, Schiefhals, Brustverformung, Beckenschräge, Hüftdysplasie, Fußverformung	Motorische Förderung kann Fehler korrigieren, dazu dient eine spezielle Krankengymnastik (am besten schon im 1. Lebensjahr, ab dem 2. Lebensjahr wächst ein Kind langsamer).
<ul style="list-style-type: none"> - Haltungfehler, wenn Schultasche falsch getragen wird (einseitige Belastung) etc. - Skoliose (Fehlstellung der Wirbelsäule, vor allem im Kindes- und Jugendalter) wird oft zu spät entdeckt, da im Frühstadium keine Beschwerden auftreten 	Kinder sollten sich soviel wie möglich bewegen. Von Anfang an sollten Lehrer und Eltern auf richtige Möbel achten. Die Behandlung der Skoliose erfolgt mit Krankengymnastik, einem Korsett oder operativ.
Überlastungsschäden im Bereich der Wachstumsfugen („Werferschulter“, „Turnerhandgelenk“) können zu vorzeitigem Wachstumsfugenschluss führen, der Knochen ist in seinem Wachstum gestört, daraus können Fehlbildungen resultieren.	- Beratung
<ul style="list-style-type: none"> - Epiphysenlösung (Verrutschen oder Lösen der Wachstumsbereiche eines Knochens) ? tritt vor allem in der Wachstumsphase zwischen 9. und 15. Lebensjahr auf - Skoliose 	<ul style="list-style-type: none"> - Fixation der Epiphyse oder Umstellungsoperation - Skoliose: Krankengymnastik, Korsett oder Op
Bei bisher unerkanntem Fehlwachstum der Gelenke droht vorzeitiger Gelenkverschleiß.	<ul style="list-style-type: none"> - Beratung - Krankengymnastik, etc.
<ul style="list-style-type: none"> - Arthrose - Osteoporose - chronische Schmerzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Beratung - Gezieltes Sportprogramm