

Presseinformation

Anstieg orthopädischer Erkrankungen im Schulalter: Marianowicz Medizin kämpft mit Aufklärung und Partner-Aktionen für gesunde Haltung und gesunde Füße bei Kindern und Jugendlichen

- **Zusammenarbeit mit Orthofit-Initiativen des BVOU e. V. unter Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach**
- **Aufklärungsbesuche an Schulen, um Bewusstsein für gesunden Bewegungsapparat bei Kindern zu schaffen**
- **Kinderorthopädin Dr. Nicole Wittmann: „Es ist wichtig, dass Kinder sich schon in jungen Jahren ausreichend bewegen.“**

(München, Februar 2024) Stundenlange Smartphone-Nutzung, Unterricht bis in die Nachmittagsstunden, Bewegungsmangel – Kinder leiden heute bereits oft im Grundschulalter unter akuten Rückenschmerzen, Haltungproblemen und Erkrankungen des Fußapparats. Weil vor allem in jungen Jahren die Grundlagen für ein gesundes Leben gelegt werden, ist die Tragweite orthopädischer Erkrankungen im Kindesalter umso gravierender. Das Marianowicz Medizin Zentrum für Diagnose & Therapie in München setzt sich deshalb auch für die orthopädische Gesundheit junger Menschen ein, berät Kinder und Eltern im Rahmen der Sprechstunde bezüglich der Diagnose und Therapie haltungsindizierter Erkrankungen bzw. der Fußgesundheit und unterstützt Aktionen wie die Orthofit-Initiativen „Haltung zeigen“ und „Zeigt her Eure Füße“ des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU) unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach.

„Die Lebensrealität von Kindern hat sich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten stark gewandelt. Die Freizeit wird öfter als früher zu Hause oder vor Smartphone- und Computer-Bildschirmen statt spielend draußen verbracht und in weiten Teilen der Gesellschaft spielen Sport und Bewegung leider eine geringere Rolle als früher“, erläutert Dr. Nicole Wittmann, Fachärztin für Kinderorthopädie im Marianowicz Medizin Zentrum in München-Bogenhausen: „Doch genau die frühkindliche Bewegung ist wichtig dafür, dass sich der Bewegungsapparat gesund entwickelt, stabilisierende Muskulatur gestärkt wird und Fehlhaltungen verhindert werden. Besonders die Fußgesundheit leidet heute

stark in Verbindung mit Bewegungsmangel durch Faktoren wie falsches oder zu kleines Schuhwerk. Hier setzen wir an, klären auf, leisten Prävention und therapieren wo nötig.“

Besuch von Schulen

So war Dr. Nicole Wittmann im Rahmen der Orthofit-Präventionsaktion erst kürzlich an der Grundschule an der Gebelestraße in München und klärte bei fünf ersten Klassen zum Thema „Gesunde Füße und gesunder Rücken“ auf. Dr. Wittmann: „Bei diesen Aktionen erklären wir den Kindern mit spielerischen Mitteln, wie wichtig gesunde Füße und die richtige Haltung für einen gesunden Bewegungsapparat sind. Barfußpfad, Malen mit den Füßen und lustige Rückenübungen sind nur einige der Aktivitäten, die die Kleinsten an diesem Tag anstelle normalen Unterrichts erleben. Und man merkt, dass Kinder Spaß daran haben, wenn sie lernen, dass Bewegung oder im besten Fall Sport wichtig ist – nicht nur im Schulunterricht.“

Verantwortung für Bewegung bei den Eltern

Deshalb empfiehlt das Marianowicz Medizin Zentrum, Kinder so früh wie möglich im Vereinssport anzumelden – idealerweise bereits im Einschulungsalter. „Allerdings ist es wichtig, dass man die Interessen der Kinder berücksichtigt. Nur weil Schwimmen als besonders gesund gilt, heißt es nicht, dass jedes Kind Spaß daran hat. Jeder Sport ist besser als kein Sport. Kinder, die einmal das Erlebnis regelmäßigen Sports verinnerlichen, machen ihn in der Regel zum Teil ihres Lebens“, so Dr. Wittmann. Aber auch jenseits von aktivem Sport ist Bewegung wichtig, zum Beispiel beim sonntäglichen Familienspaziergang, im Urlaub oder dem Spielen auf dem benachbarten Spielplatz. „Freude an Bewegung kann man weitergeben, leider geschieht das heute definitiv weniger als früher. Die Eltern spielen hierbei eine große Rolle.“ Auch bei der Auswahl des „Equipments“.

Richtiger Schulranzen und passende Schuhe

Vor allem bei Grundschulern und ABC-Schützen ist es schwer, die 10%-Regel einzuhalten, nach der das Gewicht des Schulranzens 10 % des Körpergewichts nicht überschreiten sollte. „Der Ranzen eines Kindes mit 20 bis 25 Kilogramm dürfte demnach nur 2 bis 2,5 Kilogramm wiegen. Das klappt oft nicht, dennoch sollten die Eltern immer prüfen, dass Kinder nicht zu viel mit sich herumtragen“, so Dr. Wittmann. Und auch beim Schuhwerk kann Unachtsamkeit schnell böse Folgen haben. „Kinderfüße wachsen sehr schnell und sind sehr weich – deshalb merken Kinder oft gar nicht, wenn die Schuhe zu klein werden“, so Dr. Wittmann. Immer ausreichend Platz, mindestens 1 cm Luft nach

vorne, und eine weiche Sohle für gutes Abrollen lautet hier die Grundregel – damit sich der Fuß gesund entwickeln kann.“

Prävention das A und O

Die meisten orthopädischen Probleme bei Kindern lassen sich schon durch das Einhalten dieser einfachen Regeln von Grund auf vermeiden. Bei Beschwerden, aber auch im Rahmen der Vorsorge können Eltern mit ihren Kindern jederzeit in der Sprechstunde in der orthopädischen Praxis von Marianowicz Medizin in der Törringstraße 6 in München vorbeischauen. Das Zentrum ist auch auf den Bewegungsapparat von Kindern und Jugendlichen und auf die Diagnose und Therapie entsprechender Beschwerden spezialisiert.

Über Marianowicz Medizin:

Zeit für Gesundheit: Im Marianowicz Medizin Zentrum für Diagnose & Therapie in München fühlt sich das Team rund um den Ärztlichen Leiter Dr. med. Willibald Walter und Gründer Dr. med. Martin Marianowicz diesem Versprechen täglich verpflichtet. Im Fokus steht die nicht-operative Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen des gesamten Bewegungsapparates, von Erwachsenen wie von Kindern. Insgesamt sechs Fachärzte, sechs Fachangestellte und drei Sportwissenschaftler spannen den Bogen zwischen modernster multifaktoreller Diagnostik und innovativen Therapieformen auf Spitzenniveau: von orthopädischen Check-ups und Bodynostik (Bewegungslabor) über Kinderorthopädie bis hin zu interventionellen Schmerztherapien und Sportmedizin. Den ganzheitlichen Ansatz verdeutlicht die enge Zusammenarbeit mit Radiologie, Neurologie, Psychosomatik, Psychotherapie, Kardiologie, Gastroenterologie und Allgemeinmedizin unter einem Dach. Besonderer Wert wird auf einen Faktor gelegt, der heute nicht selbstverständlich ist: Zeit. So geht jeder Behandlung ein intensives Patientengespräch voraus, damit die individuell bestmögliche Therapie eingeschlagen werden kann.

www.marianowicz.de

Pressekontakt

Deutscher Pressestern®

Bierstadter Str. 9 a

65189 Wiesbaden

www.deutscher-pressestern.de

Benno Adelhardt

E-Mail: b.adelhardt@public-star.de

Tel.: +49 611 39539-20