

Schmerzfalle Schulranzen

23. August 2017

"Stell dich gerade hin" - Das hören viele Kinder, insbesondere auch dann, wenn sie einen schweren Schulranzen tragen. Aber, was, wenn die Kinder durch zu langes Sitzen und daraus resultierenden verkürzten Faszien dazu gar nicht mehr in der Lage sind?

Die Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht weisen ausdrücklich auf diese Problematik hin und zeigen Übungen für eine bessere Rückengesundheit und das Vermeiden eines Rundrückens.

Etwas außergewöhnlich, aber sehr effektiv ist dem Experten Roland Liebscher-Bracht zufolge das Tragen des Schulranzen auf dem Bauch statt auf dem Rücken ...

Dazu Dr. Petra Bracht in ihrer Kolumne "Sprechstunde Gesundheit" in der [Frankfurter Neuen Presse](#):
"Das ausufernde Sitzen der Schulkinder legt die Basis dafür, dass Schulranzen zu Rückenkillern werden können. Was geschieht beim Sitzen? Da Oberschenkel und Rumpf einen rechten Winkel bilden, "verkürzen" an der Vorderseite des Beckens und unteren Rumpfes die Faszien ..."

[Webseite www.schmerzfrei.de](http://www.schmerzfrei.de)

- [Mail](#)
- [Gesundheit](#)
- [Grundschule](#)
- [Prävention](#)
- [Rückenschmerzen](#)
- [Schulranzen](#)

