



Mag. Cornelia Czaker
IFL - Institut für Lernhilfe Baden
Erzherzog Wilhelm Ring 1-3/6
Tel.: 02252/25 25 55,
baden@ifl.at, www.ifl.at

Muskuläre Dysbalance

Langes Drücken der Schulbänke und ausgedehntes Sitzen am Schreibtisch kann schon einmal gesundheitliche Probleme verursachen. Neben der oftmals eingeschränkten Bewegung, Sauerstoffmangel und der schlechten Ernährung gelten Rückenschmerzen als eine der häufigsten Nebenwirkungen des sitzenden Lernens. Da auf die richtige Haltung leider gerne vergessen wird, ist es zunächst wichtig, den Schüler und die

Schülerin auf die eingenommene Haltung während des Lernens aufmerksam zu machen. So kann fest gestellt werden, ob man mit den Augen beispielsweise viel zu nah am Heft „klebt“, einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz macht.

In der Fachsprache nennt man das Ergebnis langjährigen falschen Sitzens „muskuläre Dysbalance“, also eine Unausgewogenheit von Kraft- und Dehnfähigkeit der Muskeln. Dies kann zur Beeinträchtigung des Bewegungsapparates und zu Schmerzen, vor allem im Rücken, führen.

Tip: Beim langen Sitzen am Schreibtisch ist eine gute Rumpfstabilität wichtig. Außerdem soll nicht vergessen werden, regelmäßig aufzustehen und sich zu bewegen. Wenn man beim Lernen noch darauf achtet, den Rücken immer gerade zu halten und vielleicht manchmal sogar seinen Rücken mit gezielten Kraftübungen stärkt, kann auch das Lernen an sich weniger verkrampt ablaufen.