

DKOU2012

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie

Experten raten: Mehr Sport für Kinder

Übergewicht und Bewegungsmangel im Kindesalter schädigt Muskel- und Knochenaufbau

Berlin, Oktober 2012 – Etwa 15 bis 20 Prozent der Kinder in Deutschland sind übergewichtig, rund sechs Prozent sogar adipös – mit steigender Tendenz. Für den in diesen Lebensjahren wichtigen Aufbau von Muskeln und Knochen ist regelmäßige Bewegung unerlässlich. Doch laut KiGGS-Studie bewegen sich nur rund 14 Prozent der Kinder dreimal die Woche. Das kann zu schweren Erkrankungen im Alter führen. Zu diesem Thema veranstaltet der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU) im Dezember die Aktionswoche „Zeigt her Eure Füße“. Hierüber, wie Übergewicht und mangelnde Bewegung den Bewegungs- und Haltungsapparat im Wachstumsalter schädigen und welche Folgeerkrankungen im Alter drohen, berichten Experten auf einer Pressekonferenz am 23. Oktober 2012 anlässlich des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) in Berlin.

„Heute sitzen Kinder täglich etwa 1,5 Stunden vor dem Fernseher – die Nutzung von Spielekonsolen und PC nicht mit eingerechnet“, berichtet Professor Dr. med. Bernd Kladny, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) 2013. „Motorische Defizite nehmen hierdurch erheblich zu. Die Folge: Etwa ein Viertel aller Kindergartenkinder können weder einen Purzelbaum schlagen noch auf einem Bein hüpfen“, so der Chefarzt der Fachklinik Herzogenaurach, Abteilung Orthopädie und Traumatologie. Er führt aus, dass bei der Einschulung bis zu 75 Prozent aller Kinder grobmotorische Auffälligkeiten aufweisen. „Darüber hinaus zeigen Studien, dass etwa fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bereits unter Bluthochdruck leiden“, ergänzt Privatdozent Dr. med. Martin Engelhardt, Vorsitzender der Sektion orthopädische Sporttraumatologie der DGOOC. „Diese Situation ist alarmierend und hat für Betroffene und Gesellschaft fatale Folgen. Allein schlechte Ernährung und Bewegungsmangel kosten das Gesundheitssystem jährlich über 70 Milliarden Euro.“

DKOU2012

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie

Die Folgen von Übergewicht im Kindesalter

Bewegen sich Kinder zu wenig, kann die Knochensubstanz nicht ausreichend aufgebaut werden. „Von dieser zehren wir ab dem 20. bis 25. Lebensjahr ein Leben lang“, erklärt Kladny. „Wachsende Knochen und Knorpel sind auf stimulierende Belastungsimpulse dringend angewiesen. Unterforderung, Fehlbelastung und Überlastung wirken sich schädlich aus“. Darüber hinaus muss die Muskulatur stets gefordert werden. Sie stabilisiert das Bewegungssystem und schützt vor Verletzungen und Gelenkverschleiß. Bereits regelmäßiges Training im Kindesalter baut dieses komplexe Zusammenspiel zwischen Nerven- und Bewegungssystem auf. Ein zu hohes Körpergewicht schadet dem Skelett und fördert Fehlwachstum und Haltungsschäden. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt im Alter 5 bis 17 Jahren pro Tag eine Stunde körperlich anstrengende Bewegung. „Zudem sind auch soziale Komponenten von Mannschaftssportarten wichtig: Selbstkontrolle, Auffassungsgabe und soziale Fähigkeiten können durch den Sport wesentlich verbessert werden“, ergänzt Professor Dr. med. Wolfram Mittelmeier, Kongresspräsident DKOU 2012.

Prävention schützt vor Folgeerkrankungen im Alter

Die Experten der DGOOC, der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) und des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. (BVOU) fordern flächendeckende Präventionsprojekte, die bereits in Kindergärten und Schulen umgesetzt werden. „Das Problem `Sitzen statt Schwitzen´ kann nur bekämpft werden, indem der Schulsport wieder ausgebaut wird und spielerisch zur Erziehung zur lebenslangen Gesundheit beiträgt,“ so Mittelmeier. Denn rund 80 Prozent der übergewichtigen Kinder haben auch als Erwachsene ein zu hohes Körpergewicht, was die Grundlage für Volkskrankheiten wie Osteoporose, Gelenkverschleiß und Rückenschmerzen schafft. „In Italien gab es eine vorbildliche Initiative bezüglich des sogenannten `Sound Karate´, bei welchem Koordination mit Musikbegleitung gefördert wurde,“ ergänzt Mittelmeier. Auch der Behindertensport – ob privat betrieben oder professionell wie bei den Paralympics – könne die Mobilität und Selbständigkeit bei Handicaps erhalten und fördern.

Aktionswoche „Zeigt her Eure Füße“

„Wichtig ist, die Eltern, als Vorbild ihrer Kinder, Pädagogen sowie Fachmediziner als Berater und Präventionstrainer einzubinden“, verdeutlicht Dr. med. Andreas Gassen,

DKOU2012

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie

Kongresspräsident des DKOU und Vizepräsident des BVOU. Der BVOU führt daher jährlich die Aktion „Zeigt her Eure Füße“ in Grundschulen durch. „Fachkundige Orthopäden informieren Kinder an Grundschulen spielerisch über die Wichtigkeit ihrer Füße während des Wachstums und vermitteln ihnen Freude an Bewegung bei Spiel und Sport“, erklärt Gassen. In diesem Jahr findet die Aktionswoche vom 3. bis 7. Dezember statt.

Zur Aktionswoche sowie Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern und Folgeerkrankungen im Alter informieren Orthopäden und Unfallchirurgen auf einer Pressekonferenz anlässlich des DKOU am 23. Oktober 2012 in Berlin.

Literaturhinweis:

Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS): <http://www.kiggs-studie.de/>

Terminhinweise:

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU)

Zeit: 23. bis 26. Oktober 2012

Ort: Messe Berlin (Eingang Halle 17), Funkturlounge

Pressekonferenz zur Eröffnung des DKOU 2012

Gesund und mobil alt werden

Termin: Dienstag, 23. Oktober 2012, 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Funkturlounge, Messe Berlin (Eingang Halle 17)

Themen sind u.a.:

Übergewicht und Bewegungsmangel bei Kindern schädigen Gelenke

Professor Dr. med. Bernd Kladny

Dr. med. Andreas Gassen

Fußball, Karate & Co.: Spitzen- und Breitensport für Kinder? Mehr Breitensport für Kinder!

Professor Dr. med. Wolfram Mittelmeier

Privatdozent Dr. med. Martin Engelhardt

Aktionswoche „Zeigt her Eure Füße“

3. bis 7. Dezember 2012

Pressekontakt:

Pressestelle DKOU 2012

Anne-Katrin Döbler, Christina Seddig, Kathrin Gießelmann

Postfach 20 11 30; 70451 Stuttgart; Tel.: 0711 8931-442; Fax: 0711 8931-167

E-Mail: seddig@medizinkommunikation.org