

Haltungsschäden (durch Schreiben an der Tafel)

Beitrag von „DePaelzerBu“ vom 26. März 2017 20:27

Als inzwischen langjährig rückengeplagter inklusive Bandscheibenvorfall:

Das schreiben an die Tafel kann tatsächlich eine von vielen Ursachen für Rückenprobleme und alle anderen Schmerzen sein. Letztendlich hängt da nämlich so ziemlich alles zusammen. Andere Auslöser sind (bei mir) die Bürohockerei und unsere sch... fehlenden Fensterdichtungen, wegen denen es beim leisesten Lüftchen zieht wie Hechtsuppe (kein Scherz).

Bei den "Tafelschmerzen" ist das Problem aber weniger das anschreiben an sich, sondern das starre stehen in meist falscher Haltung. Dagegen wurde meiner Freundin (als Dozentin tätig), die sich in abgemilderter Form mit dem selben Theater rumplagt letzters empfohlen, sich eine kleine Kiste oder sowas auf den Boden zu stellen, auf die man dann abwechselnd ein Bein hochstellt. Leicht gekrümmte Knie entlasten den Rücken beim stehen ganz erheblich.

Ich selbst verfolge inzwischen die Strategie "wildes durch die Gegend hampeln" 😊 Sprich: Ich stehe, gehe, drehe mich um die eigene Achse, sitz mal auf nem Tisch, mal auf dem Stuhl, lehne mal am Türrahmen, schau mir die Klasse aus allen Blickwinkeln an (Stichwort Halsneigung... ganz nebenbei schalten die hinteren Reihen auch nicht ab, wenn man ab und zu mal in der Ecke hinter ihnen steht) usw. usf.

Hauptsache ist, möglichst oft die Haltung zu wechseln. Beim anschreiben kommt es deshalb durchaus auch mal vor, dass ich mich auf einen Stuhl setze. Können die SuS auch besser über mich drüber gucken und den oberen Teil schonmal [abschreiben](#) 😊 Da meine Tafelbilder im Unterricht schrittweise entstehen, kommt es allerdings eher selten vor, dass ich länger am Stück einfach nur schreibe.

Gruß,
DpB