

Haltungsschäden (durch Schreiben an der Tafel)

Beitrag von „Josh“ vom 26. März 2017 13:58

Hallo an alle,

ich muss einen Termin beim Orthopäden ausmachen, da ich ein komisches Gefühl/Schmerzen im Fuß bzw. beim Sport auch im Nacken habe.

Eigentlich kam das ziemlich plötzlich und wenn ich näher darüber nachdenke, glaube ich, dass das mit dem vielen Schreiben an der Tafel zu tun hat.

Es ist auch genau jener Fuß, mit dem ich immer stehe, der andere ist oft nur angewinkelt, weil ich beim Schreiben an der Tafel versuche, so viel wie möglich stehend zu schreiben (also ohne nach jedem Wort weiterzugehen).

Hat jemand auch Erfahrungen mit Haltungsschäden dieser Art?

Danke und LG

Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 26. März 2017 14:20

Haltungsschäden in dem Sinne nicht.

Ich habe Probleme mit den Knien. Die rühren nicht unbedingt vom Beruf her, dieser führt aber zu Problemen:

Wenn ich an die Tafel schreibe, drehe ich mich ja immer wieder zur Klasse um. Das mache ich aus dem rechten Knie heraus.

Die Schmerzen kommen erst abends - wenn ich das 8 Schulstunden lang praktiziert habe.

Ich arbeite seit einem Jahr an einer Verhaltensänderung - wenn ich an der Tafel bin, versuche ich mich komplett herumzudrehen und dazu Schritte zu machen.

Ich schränke die Tafel auf das Nötigste ein und arbeite auch mal im Sitzen am Projektor oder an der Beamer-Kamera-Kombi (wo vorhanden).

Ich lasse Schüler an die Tafel schreiben oder ihre Ergebnisse auf Karten im TB befestigen, so dass ich nur das große Bild entwerfen muss.

Ich führe das Gespräch mit der Klasse, die Schüler müssen mitnotieren und dann machen wir die Ergebnissicherung in einem Rutsch.

Ich arbeite dran und es wird langsam besser, ich ertappe mich aber immer wieder dabei, wie ich in alte Muster rutsche.

Dicke Bretter eben.

Beitrag von „Friesin“ vom 26. März 2017 17:05

Rückenschmerzen durch die viele Schreibtischarbeit

Jetzt frag ich mal ganz neugierig: Was schreibst du denn so viel an die Tafel?

Beitrag von „lamaison“ vom 26. März 2017 18:18

Du solltest mal an Methodenwechsel denken.

Beitrag von „Shadow“ vom 26. März 2017 19:35

Sowas muss nicht zwingend vom "an die Tafel schreiben" kommen.

Schreibst du denn wirklich soooo viel an die Tafel??

Da kann es 1000 andere Gründe für geben.

Aber es ist sicher sinnvoll, sich da mal eine fachkundige Meinung zu holen.

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 letztens 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

Beitrag von „Josh“ vom 27. März 2017 15:46

Ja, ich schreibe sehr viel an der Tafel. Ich unterrichte Mathematik in der Oberstufe, "Methodenwechsel" ist bei unserem Klientel und bei den Rahmenbedingungen nicht machbar. Ich könnte zwar auf Computer und Beamer umsteigen, nur dazu fehlt die passende Software.

[@DePaelzerBu](#), das sind gute Tipps, im Grunde genommen bin ich mir auch sicher, dass das Stehen das Problem ist, nicht das Schreiben selbst.

Ich werde mal schauen, was der Orthopäde sagt.

Beitrag von „lamaison“ vom 27. März 2017 16:39

Da hat sich also seit meiner Schulzeit nicht viel geändert. Ich habe kaum was verstanden, weil ich Mühe hatte, mit dem Schreibtempo der Mathelehrer mitzuhalten. Die waren zufrieden, wenn

die Klassenbesten mitgearbeitet haben. Soll jetzt keine Kritik dir gegenüber sein. In der GS mache ich es so, dass die Einführungsstunden eher zentral oder an der Tafel laufen, dann arbeiten die SuS in den Übungsstunden allein nach ihrem Tempo und auch mit differenzierten Aufgabenstellungen und ich SITZE 😊 neben den Schwachen und helfe denen. Aber unsere Schülerchen sind auch heterogener, da geht das gemeinsame Arbeiten an der Tafel nicht. Die schreiben sonst nur ab und wissen nicht, was sie da tun. Und ist auch rückenfreundlicher für den Lehrer.

Beitrag von „Friesin“ vom 27. März 2017 18:11

ich habe Rückenprobleme eigentlich eher nach einem WE oder in/nach den Ferien: nämlich dann, wenn ich viel am Schreibtisch gesessen habe. In der Schule laufe ich viel umher, helfe, korrigiere (ich arbeite viel mit Wochenplan).

Will sagen:

Kannst du nicht das eine oder andere von der Tafel auslagern? Z.B. in den Übungsphasen?

Oder mal die Schüler an der Tafel schreiben lassen?

Mehr mit Arbeitsblättern arbeiten lassen?

Beitrag von „indidi“ vom 27. März 2017 20:45

[Zitat von Josh](#)

Ich könnte zwar auf Computer und Beamer umsteigen, nur dazu fehlt die passende Software.

Und der gute alte Overheadprojektor?

Hat den Vorteil, dass man in schwierigen Klassen nicht mit dem Rücken zu den Schülern steht.

Man kann es zu Hause gut vorbereiten (tippen+Foliendruck). Man ergänzt die Folie im Unterricht indem man reinschreibt oder aber auch vorgefertigte Textteile auflegt.