

KINDER WIEDER AUFRICHTEN

Tipps für die Haltung im Sitzen

Text: Alida Oorburg

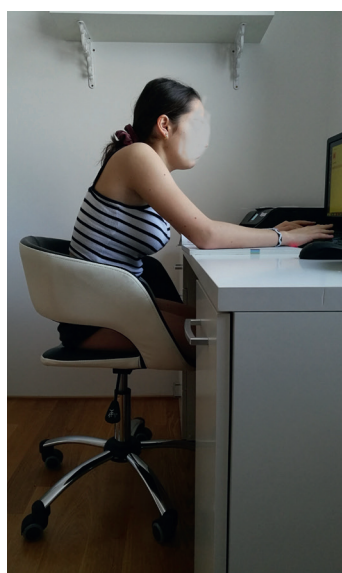
Was tun, wenn Ihr Kind durch die vielen Einschränkungen, die derzeit bestehen, viel zu viel Zeit vor dem PC oder Handy verbringen muss? Mit einfachen Tricks können Sie es unterstützen.

Es ist extrem wichtig, vor allem in dieser Zeit, unsere Kinder zur Bewegung zu animieren. Aber auch während jener Zeiten, die sie notwendigerweise im Sitzen verbringen müssen – zum Beispiel während des Lernens zuhause –, können wir unsere Kinder unterstützen. Ein ergonomische Gestaltung des Lernplatzes und Kinderzimmers ist die Voraussetzung dafür, dass eine aufrechte Körperhaltung möglich ist. Dabei ist zu beachten, dass die Wirbelsäule nicht unbedingt senkrecht gehalten werden muss, sondern vor allem in sich gerade sein soll. Eine positive und bewegungsfreundliche Einstellung spielt eine große Rolle in der Umsetzung eines solchen Konzepts. Ein

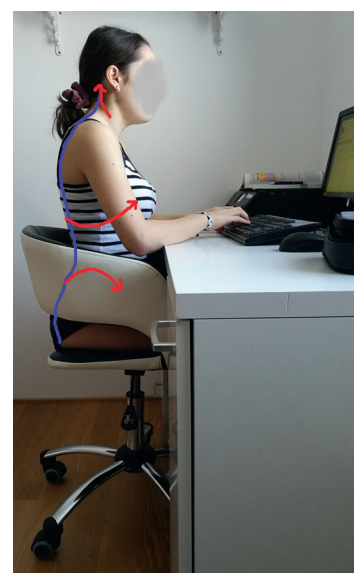
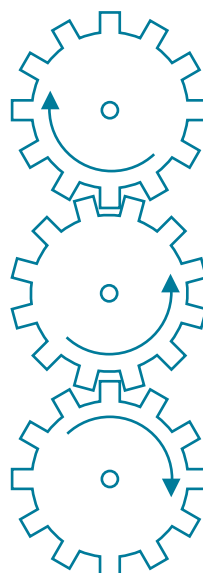
großer Spiegel im Kinderzimmer kann Ihrem Kind Feedback für die Haltung geben. Versuchen Sie, als gutes Beispiel voranzugehen, ganz nach dem Motto: mitmachen statt schimpfen.

Betrachtung und Wahrnehmung

Lernen und Arbeiten am Computer erfordern Konzentration und Aufmerksamkeit. Dies geht auf Kosten unserer Körperwahrnehmung, denn wir verfallen unbewusst in unsere passive Haltung – eine Gewohnheitshaltung. Als Motivation hilft einem ein Foto der Gewohnheitshaltung im Sitzen, im Vergleich mit einem Foto einer aufrechten Haltung. Positionieren Sie dieses gut sichtbar am Lernplatz Ihres Kindes, damit es sich ab und zu selbst daran erinnern kann, eine neue Sitzposition einzunehmen. Eine Aufrichtung erfreut nicht nur die Wirbelsäule und die Muskeln, auch unser Gehirn bekommt durch



Abbildungsreihe 1:
Gewohnheitshaltung und bewusste Alltagshaltung



eine bessere Atmungsmöglichkeit mehr Sauerstoff. (Abbildungsreihe 1)

Zeigen Sie Ihrem Kind die folgende Übung: Den Stuhl beim Sitzen am Tisch sowohl in der Schule als auch daheim beim Essen, Schreiben oder Spielen maximal zum Tisch schieben, den Po zur Rückenlehne rutschen und die Füße auf den Boden oder bei Bedarf auf einen Schemel stellen. Jetzt mit den Händen Richtung Tisch oder Lehne drücken und gleichzeitig den Rücken lang machen. Dadurch bekommt das Kind viel Input über die Auflageflächen. Die Atmung verlagert sich von selbst in den Bereich der unteren Rippen und die Beckenbodenmuskeln werden aktiviert. Die Einatmung bewirkt eine aufrechte Haltung und eine Mobilisierung der Brustwirbelsäule. (Abbildung 2) Zusätzlich können Kinder mit kleinen Wahrnehmungsübungen im Alltag ihre Sinne für den eigenen Körper stärken. Zum Beispiel: Balancieren mit einem Buch auf dem Kopf oder Sitzen auf einer wackeligen Unterlage. Sie nehmen sich selber wahr, spüren ihre Muskeln, merken, wie sich der Körper durch das Einatmen aufrichtet.

Und zum Schluss: Animieren sie Ihr Kind immer wieder zum Aufstehen. Ein verdienter gesunder Snack, etwas zum Trinken, ein Smalltalk oder eine kurze Lernüberprüfung sind gut im Stehen möglich. ■



Abb. 2:
[Hier Beschreibung einfügen]

PHYSIOTIPP

Einfache Übungen vor dem Spiegel können die Sinne für den eigenen Körper stärken und das Kind motivieren, seine Haltung zu ändern: Füße gerade hinstellen, die Knie locker und die Beine minimal nach außen drehen, sodass die Kniescheiben nach vorne schauen. Beide Hände in die Hosensäcke stecken. Die Hände gegen die Oberschenkel drücken und versuchen dem Körper aufzurichten und lang zu machen, dabei ruhig einatmen.



Alida Oorburg

freiberufliche Physiotherapeutin in
Dornbirn