

GONGE[®]

INSIGHTS

Clown's Hat und Spannungskopfschmerz

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe

Immer mehr Kinder leiden an Spannungskopfschmerz und Nackenschmerzen und werden deshalb zur Physiotherapie überwiesen.

Die Beschwerden entstehen durch Bewegungsmangel und viel an Tablets, Smartphones und Laptops verbrachte Zeit.

Wenn das Kind mit dem Kopf in einem Winkel von 30 Grad nach vorn gebeugt sitzt, wird der Nacken mit einer Zugkraft belastet, die 18 Kilogramm entspricht. Bei einem Winkel von 60 Grad erhöht sich dieser Wert sogar auf 27 Kilogramm.

Viele Kinder sitzen oft mit ihren Tablets auf dem Schoß, wodurch sie ihren Kopf um 60 Grad beugen müssen.

Bei längerer Zeit in einer solchen Haltung werden die Nackenmuskeln überlastet. Sie verspannen sich und stehen in einer gespannten Position, die auf Dauer Spannungskopfschmerzen und Nackenschmerzen auslösen kann.

Übungen zur Stärkung des Nackens und zur Verkürzung der überdehnten Nackenmuskeln sind nicht sehr leicht auszuführen. Besonders kleineren Kindern fällt es schwer, die Motivation für spezielle Wiederholungsübungen zu finden. Mit dem Clown's Hat erhält das Training ein spielerisches Element und inspiriert und motiviert die Kinder.



Wenn wir mit einem Gegenstand auf dem Kopf gehen, ziehen wir automatisch das Kinn zurück und gleichen die Beugung im Nacken aus. Um den „Hut“ nicht zu verlieren, muss man den Kopf außerdem ganz gerade halten. Diese Position ist gesund und stärkt die Nackenmuskeln.



Fall auf Seite 2. >>

Fall:

Emma ist 8 Jahre alt. Sie hat einen zierlichen Körperbau und war schon immer ein ruhiges Mädchen, das sich am liebsten drinnen aufhält. Sie liebt ihr Tablet und benutzt es in der Regel ca. 1 Stunde am Tag. Sie hat auch ein Smartphone, mit dem sie ihren Freundinnen Nachrichten schickt und auf Instagram geht.

Vor zwei Monaten hatte Emma Grippe. Sie musste fast zwei Wochen das Bett hüten und durfte in dieser Zeit ihr Tablet benutzen, so viel sie wollte. Dadurch stieg ihre Nutzungsdauer auf über drei Stunden täglich.

Nachdem sie wieder gesund war, begann Emma über Kopfschmerzen und Schmerzen im Nacken zu klagen. Am schlimmsten waren sie abends und beim Benutzen ihres Tablets. Oft sind die Schmerzen so schlimm, dass Emma nicht zur Schule gehen kann, und sie hat in der letzten Woche täglich Schmerzmittel einnehmen müssen.

Emma kommt zusammen mit ihrer Mutter in meine Praxis. Nach meiner Untersuchung sprechen wir mit Emma darüber, dass sie in den nächsten drei Wochen ihr Tablet überhaupt nicht benutzen darf. Der Computer aber ist nicht tabu. Ihrer Mutter wird erklärt, wie Emma am Bildschirm sitzen muss, damit sie den Nacken nicht beugt und auch den Rücken nicht belastet.

Die Zeit am Bildschirm wird auf maximal 2 x 20 Minuten täglich reduziert. Wichtig ist, dass Emma nach 20 Minuten eine Pause einlegt. Am wichtigsten ist, dass Emma ihre belasteten Nackenmuskeln trainiert und jeden Tag nach draußen kommt und sich bewegt.

Neben einer Stunde Spiel und Bewegung im Freien muss Emma das Gehen mit dem Clown's Hat trainieren. Wir üben mit dem Hut in der Praxis und fast gelingt es Emma, den Hut auf dem Kopf zu tragen ohne dabei lachen zu müssen. Das ist nicht so einfach. Es erfordert Konzentration und Kontrolle über den Kopf, sich umher zu bewegen, ohne dass der „Hut“ herunterfällt. Emma macht schnell Fortschritte und wir bauen einen Slalomparcours, den sie mit dem Hut auf dem Kopf absolvieren muss.

Wir vereinbaren, dass Emma zu Hause jeden Tag 10 Minuten „Hutgang“ übt. Drinnen kann sie sich im Slalom von Raum zu Raum oder zwischen Möbeln hindurch bewegen. Mit zunehmendem Fortschritt kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden, indem sie nun versuchen soll, seitwärts und rückwärts zu gehen. Später kann der Parcours auch ins Freie verlegt werden, wo der Untergrund unebener ist.

Bereits nach drei Tagen ruft Emmas Mutter mich an um zu berichten, dass die Kopfschmerzen verschwunden sind, sie aber das Trainingsprogramm beibehalten werden.



Nach der dritten Woche ist Emma wieder vollkommen obenauf. Sie hat selbst entschieden, in Zukunft mehr den Computer statt des Tablets zu benutzen. Ihre Mutter erzählt, dass ihre Tochter jetzt viel mehr Energie und Freude ausstrahlt. Die ganze Familie achtet darauf, sich täglich an der frischen Luft zu bewegen.

**Auf Wiedersehen im
nächsten Gonge Insights
– oder besuchen Sie
www.gonge.com**

