

GONGE[®]

INSIGHTS

Laufen lernen mit Activity Rings

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe

In der Regel lernen Kinder im Alter zwischen 10 und 18 Monaten laufen. Das selbstständige Laufen ist ein großer und wichtiger Schritt in der kindlichen Entwicklung. Obwohl die Zeitspanne fürs Laufenlernen relativ groß ist, machen sich viele Eltern Sorgen, wenn es das Kind mit einem Jahr noch nicht kann. Oft ist diese Sorge aber völlig unbegründet, können doch die meisten Kinder ohne Unterstützung laufen, ehe sie 18 Monate alt sind.

Manche Kinder können zwar laufen, trauen sich aber die stützende Hand noch nicht ganz loszulassen. Dafür kann es mehrere Gründe geben:

Das Kind hat ein überreagierendes vestibuläres System und Schwierigkeiten mit dem Halten des Gleichgewichts.

Das Kind braucht eine zusätzliche mentale Stütze, weil es vielleicht negative Erfahrungen gemacht hat und beispielsweise von anderen Kindern/älteren Geschwistern gestoßen worden ist.

Dem Kind fällt es schwer, zur Ruhe zu kommen, sich zu konzentrieren und die vielen, auf es einströmenden Sinneseindrücke auszublenden, wenn es sich unter anderen Menschen befindet.

Dem Kind fällt es schwer, in den Gelenken stabil zu werden und die richtige Muskelkraft zu entwickeln, die fürs Gehen benötigt wird.

Wegen des Höhenunterschieds zwischen Kind und Erwachsenen üben Eltern und Großeltern das Laufen gerne, indem sie die Hände des Kindes über dessen Kopf hochhalten. Lässt man das Kind mit den Armen über dem Kopf gehen, geschehen mehrere unvorteilhafte Dinge: Der Erwachsene nimmt auf diese Weise Gewicht von den Beinen des Kindes, wodurch über Hüfte, Knie und Fußgelenk kein Druck ausgeübt wird, der den propriozeptiven Sinn des Kindes stimuliert und Stabilität trainiert. Oder das Kind hält den Erwachsenen an den Händen und bestimmt Tempo und Richtung, allerdings ohne dabei auf das Gleichgewicht zu achten. Denn die Kontrolle des Gleichgewichts liegt in diesem Fall nicht in den Beinen des Kindes, sondern in den Händen des Erwachsenen.

Activity rings sind Ringe aus Weichgummi mit einer grifffreundlichen Oberfläche. Die Ringe können auf vielfältige Weise benutzt werden.

Sie eignen sich gut zum Werfen und Fangen üben. Man kann sie zum Markieren von Hindernisbahnen und, auf dem Kopf getragen, für Gleichgewichtsübungen benutzen.

Sie fassen sich für Kleinkinder auch gut an. Die fröhlichen Farben animieren zum Greifen und näheren Untersuchen der Ringe. Die Ringe haben eine Größe, durch die sie sich gut als Bindeglied zwischen zwei Personen eignen, wo ein An-der-Hand-Halten einen zu engen Kontakt darstellen würde. Die Breite des Rings ist auch für eine kleine Hand gut zu umfassen.



Fall auf Seite 2. >>

Fall:

Peter ist ein kleiner Junge von 16 Monaten. Peter ist ein Einzelkind. Er wurde etwas zu früh geboren und ist vorsichtiger und sensibler als andere Kinder im Umfeld der Familie.

Die Eltern machen sich Gedanken darüber, dass Peter noch nicht selbst laufen will. Schon seit längerem geht er seitlich am Couchtisch entlang und geht auch gerne mit über dem Kopf gehaltenen Armen an den Händen des Vaters. Peter mag Schaukeln nicht und ist schnell erschrocken, wenn er das Gleichgewicht verliert.

Bei meiner Untersuchung stelle ich bei ihm Anzeichen einer allgemeinen Sinnessensibilität und ein überreagierendes vestibuläres Sinnessystem fest.

Peter fühlt sich unbehaglich, wenn ich ihm sehr nahe komme oder ihn berühre, weshalb ich mich zum Üben in weitem Abstand hinsetze. Ich zeige den Eltern, was und wie sie mit Peter zusammen üben sollen.

Peter benötigt mehrere Termine, um sich an mich, den Raum und die Geräte zu gewöhnen, bevor ich mit dem eigentlichen Trainingsprogramm beginnen kann.

Allerdings komme ich zu dem Schluss, dass zum jetzigen Zeitpunkt keine weiteren Konsultationen notwendig sind. Denn sobald Peter merkt, dass er laufen kann, wird ihm dies ausreichend vestibuläre Stimulation geben. Das Laufen wird ihm ein Erfolgserlebnis bringen. Nach meiner Erfahrung können sich Erfolgserlebnisse auch positiv auf andere Bereiche auswirken, in denen Kinder unsicher sind und sensibel reagieren.

Während der Therapiestunde übt Peter mit seinem Vater nach meinen Anweisungen. Peters Mutter macht sich zu meinen Ausführungen Notizen und filmt Peter und seinen Vater bei den Übungen. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass meine Anweisungen verstanden werden und im Gedächtnis bleiben, wenn die Familie wieder zu Hause ist. Ich zeige den Eltern, wie Sinnesstimulation gemacht wird, wie sie Peter zur Ruhe bringen und Pausen einräumen können und zeige ihnen Übungen zum Trainieren der selbstständigen Bewegung und des selbstständigen Gangs.

Peter geht gerne seitwärts an meiner Übungsbank entlang. Sein Vater lockt ihn mit kleinen Rosinen und lässt ihn mehrere Male hin und her gehen. Als Peter sich sicher fühlt, reicht ihm der Vater einen Activity Ring, während sich Peter mit der anderen Hand an der Bank abstützt. Der Vater legt seine Hand auf Peters, um zu zeigen, dass er sich festhalten soll. Mit einem leichten Zug am Ring lässt Peter die Bank los und geht,



den Ring festhaltend, einige Schritte nach vorn. Der Ring wird so gehalten, dass sich Peters Hand unter Herzhöhe befindet. Auf diese Weise nimmt der Ring kein Gewicht von den Beinen. Das erfordert mehr Gleichgewicht, als das Halten an der Hand.

Ich gebe den Eltern den Ring mit nach Hause, um dort weiter zu üben. Bereits am nächsten Tag berichten sie mir, dass Peter mit dem Ring zu Hause läuft. Bereits nach 10 Minuten Üben konnte der Vater den Ring loslassen. Peter lief weiter mit dem Ring – und ohne Vater am anderen Ende.

Nach einer Woche Ringtraining kann Peter ohne Unterstützung laufen und beide Eltern strahlen vor Glück.

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

