

GONGE[®] INSIGHTS

Build N'Balance[®] und vestibuläres Training

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe

Das Thema dieser Ausgabe von Gonge Insights lautet vestibuläres (Gleichgewichts-) Training des dynamischen Gleichgewichts - insbesondere bei hochsensiblen Kindern unter Verwendung von Build N' Balance[®].

Ein großer Teil der Bevölkerung ist als hochsensibel einzuschätzen. Bei Kindern kann sich die Sensibilität des Sinnesapparates auf das motorischen Lernen und die Bewegungsfreude auswirken. Hochsensiblen Kindern fällt es schwer, aufgenommene Sinneseindrücke zu sortieren, sie zeigen oft eine Überreaktion auf externe Stimuli.

Für Kinder mit einem überreagierenden vestibulären System sind kleine Gleichgewichtsherausforderungen mit einem Gefühl des Kontrollverlusts und der Angst zu fallen verbunden. Oft reagieren solche Kinder mit großen Abwehrbewegungen, sind erschrocken und bei motorischen Spielen und Aktivitäten in ihren Bewegungen unnötig vorsichtig.

Bildlich lässt sich die Sensibilität vergleichen mit einem Lautstärkeregler für Sinneswahrnehmungen, der höher als normal eingestellt ist. Hochsensible Kinder spüren, hören, schmecken und reagieren auch stärker und intensiver.

Kinder mit diesen Herausforderungen machen bei Spielen mit vestibulärer Stimulierung oft nicht mit und möchten lieber still sitzend, in kleinen Gruppen und in überschaubaren Räumen spielen.

Auf diese Weise werden ihre körperlichen und motorischen Fertigkeiten nicht wie bei anderen Kindern gefordert und geübt, wodurch sich die motorische Entwicklung verzögern kann.

Damit das Gehirn eine Bewegung wieder erkennen und die Bewegung automatisieren kann, sind viele Wiederholungen und auch ein Experimentieren mit der Bewegung nötig.

Eine automatisierte Bewegung ist effektiver, ökonomischer und weniger ressourcenzehrend für das Gehirn. Eine Bewegung, bei der Rhythmus und Kraft flüssig und koordiniert sind, hat mehr Qualität.

Vestibuläre Stimulierung ist jede Stimulierung, bei der der Körper auf Bewegung, Beschleunigung oder Richtungswechsel reagiert, um das Gleichgewicht zu halten.

Das Thema Gleichgewicht wurde in Gonge Insights Nr. 1 näher besprochen.



Fall auf Seite 2. >>

Fall:

Anne ist ein Mädchen von 7 Jahren. Sie ist höflich und angenehm im Umgang. Sie ist gerne mit Erwachsenen zusammen und fühlt sich wohl, wenn sie nur jeweils eine Freundin zu Besuch hat.

Auf der anderen Seite zieht sie sich zurück und es fällt ihr schwer, sich beim Spielen in einer großen Gruppe zu beteiligen. Wenn in der Schule Sportunterricht auf dem Plan steht, fühlt sie sich unsicher und ist traurig. Sie findet, dass es da schlecht riecht und zu laut ist. Sie stellt sich immer nach hinten, lässt alle Klassenkameraden vor sich, damit sie sich nicht erschreckt, wenn die Kinder zu laufen beginnen oder zu nahe kommen, ohne dass sie sie sehen kann. Mittlerweile kann und will sich Anne an vielen Aktivitäten nicht mehr beteiligen oder sie verfolgen. Sie traut sich nicht, ein Seil hochzuklettern, von der Rutsche zu rutschen, sie kann nicht Rad fahren, Roller fahren oder Rollschuh laufen.

Anne kommt zu mir zum Training. Wir haben besprochen, dass ich ihr dabei helfen will, weniger Angst vor ihrem eigenen Körper zu haben. Das Training soll ihr zu mehr Zutrauen und Spaß am Mitmachen verhelfen, wenn in der Schule Sport und Bewegung auf dem Programm stehen.

Bei mir braucht sie sich nicht mit dem vergleichen, was die anderen können. Sie soll sich mit dem vergleichen, was sie sich zuletzt getraut hat und geschafft hat, und sich darüber bewusst werden, dass sie durch Übung und Wiederholungen immer besser und mutiger wird.

Anne hat Angst vor der Höhe, also bauen wir zunächst einen Build N'Balance® Parcours aus gelben Pylonen und blauen Balancierbalken auf. Anne soll auf jedem Balken drei Schritte machen. Die drei Schritte bewirken, dass sie vorsichtig geht und sich bewusst darauf konzentriert, die Füße dicht hintereinander zu setzen. Der Blick ist auf die Füße konzentriert und das Sehen hilft ihr beim Halten des Gleichgewichts. Dadurch wird ihre Tendenz zum Ausschlagen mit den Armen reduziert, wenn sie glaubt, das Gleichgewicht zu verlieren. Verliert Anne das Gleichgewicht, ist sie nahe genug am Boden, um das Gleichgewicht mit kurzem Aufsetzen des Fußes neben dem Balken wiederherzustellen.

Nachdem sie den Parcours dreimal ohne das Gleichgewicht zu verlieren absolviert hat, nehmen wir statt der gelben die roten Pylonen und setzen den Balken höher auf Position 2 und später ganz hoch auf Position 3.



Danach erhöhen wir den Schwierigkeitsgrad. Wir stellen die Balken schräg an und verwenden die grünen und lila Balken, die eine größere Herausforderung für den Gleichgewichtssinn sind. Zum Schluss versuchen wir, den Parcours so schwierig wie möglich zu gestalten und lassen Anna mitentscheiden, wie die Balken liegen müssen, damit es eine Herausforderung für sie wird.

Nach jedem neuen Parcours wird Anne für ihren Mut gelobt und sie hat das Gefühl, die Aktivität zu meistern und unter Kontrolle zu haben, bevor wir den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

Zu Beginn der nächsten Übungsstunde hat sich Anne überlegt, wie sie die Elemente zu einem schweren wParcours zusammenstellen kann, und sie experimentiert und probiert ihr Können aus.

Anne strahlt und ist selbstsicherer und mutiger. Der Höhepunkt ist, als sie erzählt, dass sie nun, wenn sie bei mir ohne Herunterfallen über einen schmalen schrägen Balken gehen kann, auch keine Angst mehr vor dem Rollerfahren hat.

Es wird vereinbart, dass sie am Wochenende zusammen mit ihrem Vater Roller fahren übt.

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

