

# GONGE<sup>®</sup>

# INSIGHTS

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe

## Body Wheel und Training des Sturzreflexes

Manche Kinder stürzen mehr als andere. Dafür kann es viele Gründe geben:

- Die Gelenke von Kindern sind weicher als die von Erwachsenen.
- Die Knochen von Kindern sind weicher und elastischer, und die Muskeln haben weniger Volumen. Das bedeutet, dass es dem Kleinkind schwerer fällt, die Gelenke zu stabilisieren als dem größeren Kind oder Erwachsenen.
- Manche Kinder haben eine genetische Veranlagung für hypermobile Gelenke.
- Ein Kind, das neugierig ist und sich schnell bewegt, hat häufig auch eine größere Sturzneigung als das vorsichtige Kind.
- Die Sturzneigung kann erhöht sein, wenn es dem Kind schwer fällt, Input vom propriozeptiven Sinnessystem zu registrieren, das die Stellung der Gelenke und die Spannung der Muskeln registriert.

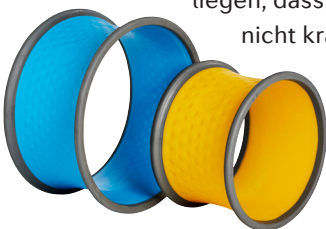
Kinder sind normalerweise gut in der Lage, Stürze abzuwehren und kommen bei Stürzen auch selten schwer zu Schaden. Der Mechanismus, bei dem wir beim Fallen blitzschnell die Hände nach vorne nehmen, heißt Sturzreflex.

Manche Kinder neigen dazu, sich immer den Kopf und den Mundbereich zu schlagen. Das kann ein Hinweis darauf sein, dass diese Kinder sich beim Fallen mit den Händen nicht genügend abstützen. Das kann auch daran liegen, dass im Sturzreflex die Arme nicht kräftig genug sind, um den Kopf beim Fallen davor zu bewahren, irgendwo anzustoßen.

Rollübungen auf dem Body Wheel eignen sich gut zum Trainieren der Sturzreflexe und der Fähigkeit, die Arme kraftvoll einzusetzen.

Body Wheel gibt es in zwei Größen und durch die leicht gebogene Form mit überhöhten Gummikanten liegt das Kind sicher, wenn es sich in Bauchlage auf dem Body Wheel befindet.

Durch die Gummikanten wird für leichte Haftung an Unterlage gesorgt, wodurch sich das Body Wheel im Rollen besser lenken und unter Kontrolle halten lässt. Die stabile Oberfläche des Body Wheels gibt dem Kind mehr Sicherheit als beim Rollen auf einem nachgebenden Therapieball.



2268/2269

# Fall:

Maja ist 2 Jahre alt. Die Eltern haben mich angesprochen, weil ihnen aufgefallen ist, dass Maja sich bei Stürzen den Kopf schlägt. Auch stürzt sie häufiger und schwerer als andere Kinder in ihrer Kita.

Als ich Maja untersuche, stechen mir zwei Dinge ins Auge:

1. Sie ist in ihren Fußgelenken sehr weich und neigt dazu, auf dem inneren Fußrand zu gehen. Sie stolpert beim Laufen über ihre eigenen Füße.
2. Wenn sie fällt, nimmt sie die Arme nach vorne, hat aber keine Kraft zu verhindern, dass sie mit dem Gesicht auf den Boden schlägt.

Ich spreche mit den Eltern über passendes Schuhwerk für Maja. Die Schuhe müssen zwar passen, doch muss die Wachstumszugabe bei ihr kleiner sein als bei anderen Kindern. Der Schuh braucht außerdem eine feste Fersenkappe, empfehlenswert wäre auch ein kleiner Stiefel, der den Knöchel gut umschließt. Er darf nicht zu schwer und an den Zehen nicht zu breit sein.

Danach beginnen wir mit dem Training.

Maja muss ihre Arme stärken. Dafür üben wir Schubkarrenfahren, wobei die Eltern Maja an den Schenkeln halten und sie mit den Armen laufen lassen, was Spaß macht und sehr wirkungsvoll ist. Mit zunehmender Kraft können die Eltern sie immer weiter hinten an den Beinen halten, und nachdem Maja sicherer geworden ist, kann sie die Schubkarrenübung am Body Wheel ausführen.

Außerdem üben wir mit Hilfe des Body Wheels das Abstützen mit den Armen. Maja liegt dazu bäuchlings auf dem Body Wheel und ich stütze sie an Rücken und Gesäß. Bei der Übung soll sich Maja rhythmisch nach vorne mit den Armen und nach hinten mit den Füßen abstützen. Je besser es Maja gelingt, sich nach vorne abzustützen, umso schneller und kräftiger kann ich sie anschieben.

Maja findet diese Übung toll. Sie merkt, dass ihre Arme ihr Gewicht halten können und sie stützt sich mit beiden Händen sehr schön am Boden ab.

Die Eltern werden aufgefordert, die beiden Übungen mit ihr täglich durchzuführen. Das Programm dauert nicht mehr als 5 bis 10 Minuten und sollte nach Möglichkeit früh am Tag stattfinden, wenn Maja nicht zu müde ist.

Bereits nach zehntägigem Üben können die Eltern sehen, dass Majas Kraft besser geworden ist. Durch die Übungen und den Kauf neuer Schuhe bewegt sich Maja in der Kita sicherer und ohne öfter zu stürzen als für ihr Alter typisch ist.



**Auf Wiedersehen im  
nächsten Gonge Insights  
– oder besuchen Sie  
[www.gonge.com](http://www.gonge.com)**

