

Hans-Dieter Kempf/Dr. Jürgen Fischer

Rückenschule für Kinder

*Haltungsschwächen korrigieren –
Haltungsschäden vorbeugen*

Fotos Frank M. Arndt, Grafiken Jens Rommel
Unter Mitarbeit von Bärbl Kempf
und Dieter Breithecker

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort 9

Einführung 10

Rückenschule für Kinder? 13

Was ist eine Rückenschule? 13

Welche Ziele verfolgt eine Rückenschule für Kinder? 14 ✓

Ab welchem Alter sollte man mit der Rückenschule beginnen? 16 ✓

Welche Inhalte kennzeichnen eine Rückenschule für Kinder? 18 ✓

Was sind Kleine Spiele? 19

Was sind die Ziele der Kleinen Spiele? 20

Welche Kleinen Spiele gibt es? 22

Was sind funktionelle Übungen? 22 ✓

Welche Ziele verfolgen funktionelle Übungen für Kinder? 25 ✓

Was bedeutet Verhaltenstraining und Bewegungslernen? 26

Wie lernen Kinder rückenfreundliches Verhalten? 28

Entspannung für Kinder? 28

Was bewirkt Entspannung bei Kindern? 30

Mit welchen Methoden erreicht man Spannungsabbau? 31

Welche Bedeutung haben Information

und Gespräche für Kinder? 32

Bewegung braucht das Kind! 32

Wo kann man sich über Angebote informieren? 33

Rückenschule für Kinder aus der Sicht des Orthopäden 34

Die Wirbelsäule – Aufbau und Funktion 34

Warum ist die Wirbelsäule krumm? 35

Aus welchen Bausteinen setzt sich die Wirbelsäule zusammen? 37

Welche Wirkung hat die Bandscheibe? 38

Altert die Wirbelsäule? 39

Von der Wirbelsäule zur Haltung – Haltungsstörungen 40
Welche Schäden der Haltung zeigen sich im Kindesalter? 41
Gibt es Unterschiede zwischen der Haltungsschwäche
und Formfehlern der Wirbelsäule? 41
Wie entwickelt sich die Wirbelsäulenverkrümmung? 43
Was ist eine gute Haltung? 44
Wirbelsäule und Fuß 44
Was versteht man unter aktiver und passiver Haltung? 45

Entwicklung und Reifung des Kindes 45
Welche typischen Entwicklungsschritte
gibt es in der Säuglingsphase? 46
Was geschieht im Kleinkindalter? 47
Wodurch ist das Kindesalter gekennzeichnet? 50
Was prägt die präpubertäre Phase? 50
Was geschieht in der Pubertät? 50

Orthopädische Erkrankungen des Kindes 51
Wodurch ist die Scheuermannsche
Erkrankung gekennzeichnet? 52
Wie entstehen Skoliosen? 53

Testverfahren 57 ✓
Der Armvorhaltetest nach Matthiass 57 ✓
Wie erkenne ich Verkürzungen der Muskulatur? 59 ✓
Der Rumpfvorbeugetest 59 ✓
Der Rutschhaltungstest 60 ✓
Der Fußmuskulaturtest 61 ✓

Sitzkinder?! Sitzen in der Schule und zu Hause 63

Warum sitzt der Mensch? 63
Weshalb sitzt der Mensch so wie er sitzt? 64
Welchen Einfluß hat das Sich-Setzen auf die Sitzhaltung? 65
Warum wird das Sitzen von vielen Orthopäden
als ungesund bezeichnet? 66
Wie sitzt man richtig? 69
Wie kann man die physiologische Sitzhaltung erlernen? 71
Was bedeutet dynamisches Sitzen? 76
Gibt es Hilfsmittel für das richtige Sitzen
oder Alternativen dazu? 77

Wechseln in verschiedene Sitzpositionen – ja, aber in welche? 81
Sitzen unsere Kinder auf den falschen Stühlen? 82
Wann stimmt die Anpassung? Checkliste 83
Wie sieht ein geeigneter Arbeitsstuhl für Kinder aus? 85
Wie sieht eine geeignete Arbeitsfläche (Schreibtisch, Pult) aus? 86
Was unterscheidet einen Arbeitsstuhl von einem Wohnstuhl? 87
Wo und wie kauft man Sitzmöbel? 88

Der rückenfreundliche Tagesablauf Ihres Kindes 89

Richtiges Liegen 90
Richtiges Stehen 92
Richtiges Bücken, Heben und Tragen 98
Sportarten der Kinder – rückenfreundlich? 103
Die kleinen Rückentips 107

Umsetzung in die Praxis – ein ganzheitlicher Ansatz 108

Kleine Spiele für Kinder 108
Wie bietet man Kleine Spiele an? 108
Kleine Spiele ohne Handgerät – Geh- und Laufschiene 109
Kleine Spiele mit dem Bohnensäckchen 114
Kleine Spiele mit dem Handtuch 116
Kleine Spiele mit dem Luftballon 117
Kleine Spiele mit der Zeitung 119
Kleine Spiele mit Teppichfliesen 122
Kleine Fußspiele mit dem Seil 124
Kleine Spiele mit dem Partner und in der Gruppe

Funktionelle Übungen für Kinder 131 ✕
Was sind Koordinationsübungen? 131
Schulung des Gleichgewichts 131
Schulung der Wahrnehmung (Körperwahrnehmung) 138
Dehnung, Kräftigung und Mobilisation 143
Hinweise zu den Übungen 144
Übungen zur Dehnung und Mobilisation 145
Übungen zur Kräftigung 155
Fitneß-Olympiade (Fitneß-Zirkel) 166



Entspannungsübungen – Entspannungsmethoden	168
<i>Was ist bei der Entspannung zu beachten?</i>	168
<i>Dauer und Häufigkeit der Entspannung?</i>	168
<i>Wie sieht eine geeignete Übungssituation aus?</i>	168
<i>Welche Haltungen sind entspannend?</i>	169
<i>Wie wird man wieder fit – Zurücknehmen</i>	169
<i>Wie schaltet man von der Hetze des Tages auf Entspannung um?</i>	169
<i>Wie leiten Eltern eine Entspannung an?</i>	170
<i>Partnermassage mit dem Massage-Igel</i>	170
<i>Partner-Klopfmassage</i>	171
<i>Rückenmassage mit den Füßen</i>	172
<i>«Wackelpudding» – Schüttelmassage</i>	173
<i>Entspannung mit Musik</i>	173
<i>Geräusche erkennen</i>	175
<i>Entspannung durch ruhiges Atmen</i>	175
<i>Progressive Relaxation (PR) – Tiefenmuskelentspannung</i>	176
<i>Eine Reise durch den Körper</i>	178
Rückenschule in der Schule – die kleine Bewegungs- und Entspannungspause	181
<i>Der Pausenhit im Klassenunterricht – Beispiele</i>	183
<i>Rückenschule im Unterricht</i>	184