

# Mehr Bewegung für Kinder und Eltern

## Rückenfreundliches Verhalten lernen mit den »Bandschis«®

Unsere Kinder bewegen sich viel zu wenig, sitzen zu lange über ihren Hausaufgaben oder vor dem Computer. Das führt zu Problemen mit der Körperhaltung und Überlastungen. Vielleicht sind Sie ja sogar deswegen in der Physiotherapiepraxis?

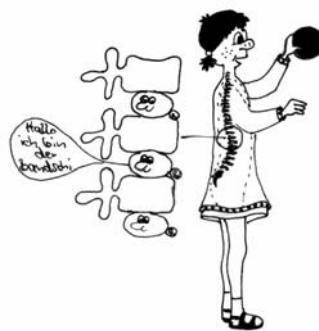
### Warum Prävention im Kindesalter?

Langes Sitzen und der damit entstehende Bewegungsmangel haben fatale Folgen für die Entwicklung der Kinder. Es geht hier nicht nur um sportliche Fähigkeiten, sondern vor allem um das Erleben der ziel- und wertfreien Bewegung. Die Erfahrungen, die Kinder beim Bewegen, Klettern, Schaukeln, Balancieren, Fangen, Laufen, Ballspielen und Verstecken sammeln können, sind der grundlegende Motor für die Entwicklung in den Bereichen:

- Bewegung
- Spüren
- Orientierung
- menschliches Zusammenleben
- Gefühle
- und letztlich auch für die geistig-seelische Entwicklung.



Ein oft vernachlässigter Aspekt der Bewegung sollte nicht vergessen werden: Ihrem Kind und auch Ihnen bietet Bewegung eine Möglichkeit, überschüssige Energie und angestaute Aggressionen durch körperliche Anstrengung positiv umzuwandeln.



Durch gemeinsame Erlebnisse und aktive Freizeitgestaltung mit der Familie können Sie frühzeitig Ihr Kind für ausreichend Bewegung und günstige Körperhaltung sensibilisieren.

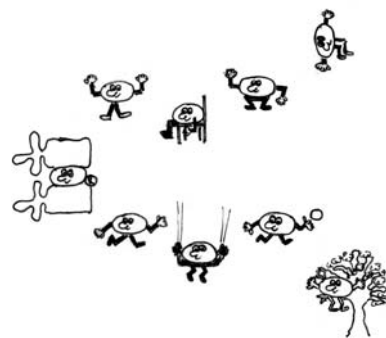
### Warum die Geschichte der Bandschis?

Es ist empfehlenswert, den Einstieg in das rückenfreundliche Verhalten bei den Kindern über eine Geschichte zu wählen. Die Bandschis, die Bandscheiben, helfen Ihrem Kind, sich für seinen Körper, seine Wirbelsäule, die ausreichende Bewegung und das Sitzen zu interessieren. So finden Kinder einen bildlichen, altersgerechten Zugang zum abstrakten Thema. Die Bandschis verraten ihnen, wann und warum sie am glücklichsten sind. Erfinden Sie gemeinsam Erlebnisse der Bandschis und lassen Sie so langsam die

Gedanken um das Wohlergehen der Bandschis zu einem Teil Ihres Alltags werden.

### Die Geschichte der Bandschis

»Hast du schon mal was von den kleinen Wesen gehört, die Bandschis heißen? Wusstest Du, dass wir, die Bandschis als Bandscheiben in Deinem Körper leben? Die Wirbelsäule, in der wir wohnen, ist im Körper am Rücken. Unser hohes Wohnhaus besteht aus vielen einzelnen Knochen, die Wirbel heißen. Die 24 Wirbel sind übereinander aufgebaut, wie ein großes bewegliches Hochhaus. Damit



nicht immer Wirbelknochen auf Wirbelknochen schlägt, wohnt zwischen zwei Wirbeln jeweils einer von uns, ein fleißiger Bandschi. Zwei Wirbel bilden die Wohnung für einen Bandschi. Wir sind fröhliche Wesen und spielen am liebsten den ganzen Tag. Dabei helfen wir Dir, Deine Wirbelsäule zu bewegen. Ohne uns Bandschis wäre Deine Wirbelsäule steif wie ein Stock. Wir dämpfen außerdem die vielen Stöße, die Dein Körper den ganzen Tag abbekommt.

Einige unserer Geheimnisse wollen wir Dir verraten. Das Wichtigste für uns ist, dass Du Dich viel bewegst. Wie schön wäre es, wenn Du Sport treiben würdest! Beim Toben, Springen, Laufen, Klettern, Ballspielen geht es uns richtig gut. Dagegen machst Du uns ganz unglücklich, wenn Du stundenlang sitzt.



Richtig ungemütlich wird es für uns, wenn Du jeden Tag stundenlang vor dem Fernseher oder Computer hängst, Dich von Stuhl zu Stuhl bewegst, Deine Eltern Dich immer mit dem Auto chauffieren und Du Dich nur in der Bude herumtreibst. Dann wird es in unseren Wohnungen ungemütlich und eng. Du hältst dann deine Wirbelsäule lange Zeit am Tag krumm, und wir haben kaum mehr Platz in unseren Wohnungen für unsere Spiele. Doch Du kannst sehr leicht dafür sorgen, dass wir, Deine Bandschis, uns wohl fühlen!«

### **Bandschifreundliche Körperhaltungen im Sitzen**

Tag ein, Tag aus können Erwachsene, aber auch Kinder bei ihrem »Pflichtprogramm«, wie Schule, Hausaufgaben, Arbeit, Essen usw. die sitzende Körperhaltung nicht verhindern. Für Sie und Ihr

Kind ist es daher wichtig, die Zeit des Sitzens möglichst schonend für den Rücken zu gestalten.

Die folgenden Sitzhaltungen sind gut für unsere Bandschis:

– Die aktive Sitzhaltung ohne Lehne



– Die Schreibhaltung



– Die sogenannte Zuhörerhaltung



Krumme Körperhaltung wird nicht zuletzt durch unphysiologisch konstruierte Sitzmöbel und falsch eingestellte Stühle und Tische verstärkt. Achten Sie daher immer auf individuell angepasste Sitzmöbel.

**Sabine Kollmuß**

Dipl. Med. Pädagogin, Physiotherapeutin

### **Weitere Infos**

Sabine Kollmuß, *Happy Bandschis – rückenfreundliches Verhalten im Alltag – ein Kinderspiel*. Die »andere« Rückenschule für Kinder, Pflaum Verlag 2003

### **MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG**