

# Störfaktoren der gesunden Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr

von Barbara Zukunft-Huber

In den ersten 4 Monaten

## Tragevorrichtungen Wippliegen Baby-Autositze

Die gerade Wirbelsäule wird schief, im Lendenwirbelsäulenbereich gestaucht.



So schief wird der Rumpf des Säuglings, wenn das Kind zu früh in die senkrechte Haltung gebracht wird.

Die Idee Kinder vor dem Körper gebunden zu tragen wurde von den Ländern der dritten Welt übernommen. Dort arbeiten die Frauen in gebückter Haltung, haben die Kinder auf dem Rücken gebunden, und deshalb liegen die Kinder dabei waagrecht. Hierzulande hängen die Kinder – schon ganz junge Säuglinge – fast immer senkrecht darin. Die Wirbelsäule wird, wie auf dem Foto, schief. Das Körpergewicht wird auf die Lendenwirbelsäule verlagert. Haltungsfelder der Wirbelsäule und Sitzbuckel können die Folge sein. Erst wenn die Kinder ihre Füße in den Mund nehmen, sich auf die Handflächen stützen und sich vom Rücken auf den Bauch drehen, ist die Rumpfmuskulatur für sie senkrechte Haltung stabil genug. Faustregel: Nach etwa sieben Monaten sind Kinder für Tragevorrichtungen vor dem Körper groß genug.

Erfahrungsgemäß werden Wippliegen und Baby-Autositze ab dem 2./3. Monat benutzt. In diesen Geräten liegt der Säugling schräg, der schwere Kopf fällt zur Seite, eine schiefe Wirbelsäule droht. Die harmonische Biegung der Hüfte und Beine ist fast nicht möglich. Das Körpergewicht wird nicht auf den ganzen Rumpf verteilt, sondern wird auf die Lendenwirbelsäule verlagert. Wippliegen und Baby-Autositze stören das harmonische Muskelspiel der Hals-Rumpf-Hüft- und Beinmuskulatur und die natürliche Gewichtsverlagerung des Körpers.

Normale Entwicklung im 3./4. Monat. Die Wirbelsäule ist gerade.

Sicher liegt er auf dem Rücken. Kopf, Rumpf und Becken liegen fest auf der Unterlage. Die Linie Nase-Kinn-Brustbein-Nabel-Schambein ist gerade. Seine Körperhaltung gleicht schon der späteren Sitzhaltung. Liegend trainiert er die Muskulatur zum Sitzen, ohne die Wirbelsäule zu belasten.



Er hält Arme und Beine vor dem Körper.

Der gesunde Säugling trainiert in den ersten drei Monaten auf dem Rücken seine symmetrische Haltung. Dazu benötigt er den sicheren Halt einer flachen Unterlage. Weil Kopf, Rumpf und Po fest aufliegen, kann er die Arme und Beine vor seinen Körper heben. So kräftigt er seine Nacken-Rumpf-Hüft- und Beinmuskulatur.

Erst jetzt liegt er gerade. Hände und Füße sind dabei vor seinem Körper.



Er stützt sich auf seine Ellenbogen und Becken. Der Kopf und die Unterschenkel sind angehoben.

Wippliegen und Baby-Autositze ermöglichen keine Bauchlage. Gerade auf dem Bauch trainiert er die Rückenstreckmuskulatur und sein Gleichgewicht. Der Spiegel hilft die Bauchlage zu meistern. Vor dem Spiegel liegen Säuglinge gerne ab dem 4./5. Monat auf dem Bauch.

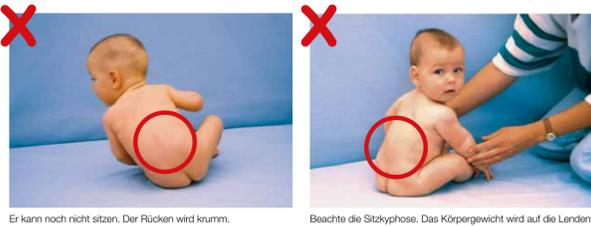


Er strahlt sein Spiegelbild an.

Im 5. Bis 7. Monat

## Hingesetzt werden:

Zu frühes Hinsetzen fördert Rückenschäden. Achtung! Sitzkyphose!



Er kann noch nicht sitzen. Der Rücken wird krumm.

Beachte die Sitzkyphose. Das Körpergewicht wird auf die Lendenwirbelsäule gepresst.

## Wippliege

die Hüftbeweglichkeit wird gestört.



Wenn das Kind sich an den angebotenen Händen hochzieht, denken viele Eltern, dass die Kinder sich hinsetzen möchten. Dieses „Hochziehen zum Sitzen“ ist aber eine normale Armreaktion, die besonders im 5.-6. Monat sich immer stärker entwickelt. Das Kind zieht in diesem Alter alles Erreichbare zu sich heran, z.B. auch seine Füße. Viele Kinder werden aufgrund dieses Missverständnisses bereits zu einem Zeitpunkt hingesetzt, zu dem sie sich noch nicht selbst hinsetzen und gerade sitzen können. Weder ihre Bauch- noch ihre Rückenmuskulatur ist hierzu ausreichend entwickelt. Infolgedessen kippen die Kinder beim Sitzen um. Dieses vorzeitige Hingesetzt werden ist gefährlich. Es können Wirbelsäulenschäden wie z.B. Sitzbuckel begünstigt werden, da die Wirbelsäule, ohne die entsprechende Muskelkraft, wenig Halt hat. Im Sitzen leisten die Muskeln weniger als in Rücken- und Bauchlage. Das Körpergewicht ruht nicht wie auf dem Rücken im Nacken-Schulterbereich, sondern wird auf die Lendenwirbelsäule gepresst. Kinder, die zu früh hingesetzt werden, liegen nicht mehr gerne auf dem Boden. Viele schieben sich dann sitzend vorwärts und überspringen das Krabbeln. Sitzen ist eine statische Haltung und wird dem starken Bewegungsdrang der Säuglinge nicht gerecht, sie werden bewegungsfaul. Entwicklungsrückstände können die Folge sein.

Mit fünf, sechs Monaten ist der Bewegungsdrang heftig. Wippliegen stören. Das Kind kann sich nicht auf die Seite und auf den Bauch drehen. Auch jetzt besteht noch Gefahr für die Wirbelsäule und für falsche Hüft- und Beinbewegungen.

Normale Entwicklung im 5. bis 7. Monat. Das Kind trainiert liegend sein Sitzmuster.



Er sieht seine Füße und betastet seine Oberschenkel. Exakte Sitzhaltung im Liegen, ohne Belastung der Wirbelsäule.



Liegend übt er die Muskeln, die er später zum Sitzen benötigt. Durch den stabilen Halt auf dem Rücken kann er mit den Händen gut greifen lernen.

Gut kann er mit 4/5 Monaten auf dem Rücken sein Gleichgewicht halten. Der Nacken und Oberkörper sind gestreckt, beide Beine abgespreizt nach außen gedreht und gebeugt. Mit fünf Monaten betastet er seine Oberschenkel, sieht seine Füße an, die Sitzhaltung ist perfekt. Sein Rumpf kann durch den sicheren Halt nicht schlief werden. Mit sechs Monaten nimmt der Säugling seine Füße in die Hände, mit sieben Monaten in den Mund. Bei dieser Bewegung findet eine Körpergewichtsverlagerung statt. Sein Gewicht wird zum Kopf hin verlagert. Dabei dehnt sich vor allem die Lendenwirbelsäule. Wippliegen, Baby-Autositze und Hingesetztwerden ermöglichen keine Bauchlage. Aber gerade auf dem Bauch trainiert er seine Rückenstreckmuskulatur. Immer wieder stützt er sich auf seine Hände und verlagert das Körpergewicht zum Becken auf Oberschenkel und Knie. Dabei bildet die Wirbelsäule einen durchgehenden Bogen vom Hinterhaupt bis zur Pfote. Dadurch wird besonders der Lendenwirbelsäulenbereich beweglich und kräftig.



Der Hand-Beckenstütz, Kopf, Brust und Unterschenkel sind von der Unterlage abgehoben.



Er verlagert sein Körpergewicht zum Kopf. Beachte die Dehnung der Lendenwirbelsäule.



Nur auf dem Rücken, kann er sicher über seine Körpermitte nach dem Spielzeug greifen.

Vom 5. bis 8. Monat

## Babyhopper

Natürliche Beinbewegungen werden gestört.



Mit der Hoffnung, das Kind lerne schneller stehen, setzen einige Eltern ihre Kinder in den Babyhopper.

Tatsächlich lernt es auf diese Weise nur auf den Zehen zu stehen. In schlimmen Fällen kommt es sogar zur Spitzfußhaltung. Um nicht später auf den Zehen laufen zu müssen, benötigen Kinder ihr eigenes Körpergewicht als Training. Außerdem kann das Kind in diesem Gerät nicht die Beindifferenzierung üben, wie dies auf dem Boden liegend der Fall ist.

Mit sieben, acht Monaten dreht der Säugling sich vom Rücken auf den Bauch, vom Bauch auf den Rücken und um seine eigene Körperachse. Die Wirbelsäule wird dadurch beweglich.

Normale Entwicklung im 5. Bis 8. Monat. So trainiert das Kind das natürliche Laufmuster



Der Säugling fängt an sich zu drehen. Beachte die beginnende Beindifferenzierung.



Liegend trainiert er so alle Muskeln, die er später zum Laufen benötigt.



Der Hand-Oberschenkel-Stütz. Bei seinen vergeblichen Vorwärtsbemühungen schiebt er sich rückwärts. Kurzfristig streckt er seinen Körper bis zu den Knien durch, während die Hände und Oberschenkel das Gewicht tragen. So lernen die Beine langsam das Körpergewicht zu tragen.



Er dreht sich um die eigene Körperachse.



Er dreht sich vom Bauch auf den Rücken. Beachte die Wirbelsäulenverdringung zwischen Becken- und Schultergürtel.

Mit 6/7 Monaten dreht sich der Säugling vom Rücken auf den Bauch. Dieses Drehen ist schon eine kleine Laufübung. Der Säugling hebt den Kopf und kräftigt den Rumpf. Die Beine bewegt er differenziert im Schreitautomatismus. Die untere Seite ist die stützende, später Standbeinphase, die obere Seite ist die fortbewegende Spielbeinphase. Er läuft also beim Drehen „legend“ über die Körpermitte zur anderen Seite. Dreht er sich dann vom Bauch auf den Rücken, so findet eine Wirbelsäulendrehung zwischen Becken und Schultergürtel statt, die er zum koordinierten Laufen braucht. Auf dem Bauch kann er sich schon um die eigene Achse drehen. Dabei wird die seitliche Wirbelsäulenbeweglichkeit trainiert.

Ab dem 8. Monat:

## Lauferringeräte

Natürliche Gehbewegungen werden gestört.



Lauferringeräte werden empfohlen oder mit der Absicht gekauft, dem Kind das Laufenlernen zu erleichtern.

Tatsächlich trainiert es in diesem Gerät eher den Zehenspitzenstand. Die Folge davon ist, dass die natürliche Gehbewegung verhindert und eher krankhafte Gehbewegung unterstützt wird.

Da es in diesem Gerät keine Möglichkeit hat, sein Körpergewicht auf die Fußsohlen zu stellen, fehlt das Gleichgewichtstraining. Die Laufrollen verhelfen dem Kind übrigens zu einer Beweglichkeit, deren Folge es nicht überblicken kann (Treppensturz!). Krabbeln und selbstständiges Hochziehen an Möbeln ist in dieser Entwicklungsphase noch immer die beste Übung!

Werden Kinder nicht hingesetzt, so spielen sie gerne auf dem Bauch. Sie entdecken die stabile Seitenlage, das Robben, Kriechen, Krabbeln und setzen sich erst jetzt selber hin.

Normale Entwicklung ab dem 8. Monat. So übt das Kind seine natürlichen Gehbewegungen



Das Kind spielt gerne auf der Seite, wie ein „liegender Gartenzwerg“.



Beim Hochziehen an Gegenständen stellt es ein Bein auf.



Er stellt ein Bein beim Krabbeln auf. Immer wieder stellt es beim Krabbeln ein Bein seitlich gebeugt auf. Dies ist schon eine Vorübung für das Hinsetzen.



Erst wenn es krabbeln, setzt es sich über die Seite zum Langsitz hin.



Nur wenige Minuten bleibt es auf einer Stelle sitzen.

Über das Kreisen um den eigenen Körper entdeckt das Kind die Seitenlage. Dort spielt es gerne mit gutem Gleichgewicht, wobei die untere Seite seine Stützbasis ist. Das untere Bein liegt gestreckt, mit dem oberen vorgebeugten Bein stützt es sich ab. So hält es die Beine im Schreitautomatismus und übt die Schrittstellung. Krabbeln die Kinder sicher, so suchen sie einen festen Gegenstand und ziehen sich mit den Armen zum Stehen hoch. Dabei stellen sie ein Bein vor und kommen über den sogenannten Halbkniestand zum Stehen. Erst am Ende vom ersten Lebensjahr setzen sich die Kinder über den sogenannten Vierfüßlerstand auf die Seite – zum Seitstz – und dann zum eigentlichen Sitzen, dem sogenannten Langsitz, hin. Sie spielen aber nur für eine kurze Zeit im Sitzen.

Legende

X = So nicht!