



»Meine Aufgabe sehe ich darin, gute Lösungen für alle Beteiligten zu finden. Ich habe großen Respekt vor dem Leben und betrachte jeden Besucher und seine Probleme individuell«, sagt Karin Ritter, die seit 1993 in ihrer eigenen Praxis in Dinkelsbühl arbeitet. Mit dieser Devise hat die Osteopathin (Mitglied in den Verbänden HpO, BAO), Heilpraktikerin und Physiotherapeutin schon unzähligen Kindern und ihren Eltern helfen können.

Karin Ritter

Neuromotorisch fit

Kindernöte verstehen: Verblüffend einfache Hilfen aus der osteopathischen Praxis



TRIAS



9 Einführung

10 Aufrichtung und Entwicklung

- 10 Risiken für die Aufrichtung
- 12 Die Folgen mangelnder Aufrichtung fürs Kind
- 13 Helfen Sie Ihrem Kind

14 Gesundheit und Wohlergehen Ihres Kindes

- 14 Wie geht es Ihrem Kind?
- 15 Übeltäter frühkindliche Reflexe

19 Die neun Kinderpersönlichkeiten

- 20 Verhaltensweisen und Hilfen
- 24 Ein unausgeglichener Charakter
- 26 Immer feste zupacken
- 27 Nicht fest auf den Beinen
- 29 Ein freundlicher Chaot
- 30 Ein unruhiger Geselle
- 32 Nicht im Lot mit Silberblick
- 35 Der Bettnässer und Zappelphilipp
- 37 Denkerstirn mit Kopfschmerz
- 38 Immer mit offenem Mund

41 Die Basisübungen

42 Basisübungen für Ihr Kind ab 3 Jahren

- 42 Entspannen, massieren und dehnen
- 49 Die Bedeutung der Basisübungen für Ihr Kind!
- 56 Reflexhemmende Bewegungskombinationen ab Kindergartenalter
- 62 Reflexhemmende Bewegungskombinationen für das Kind ab 6 Jahren
- 68 Bewegung im Alltag

73 Die Reflexe

74 Frühkindliche Reflexe und ihre Folgen

- 74 Hören Sie sich mal zu
- 75 Der Mororeflex, auch Schreckreaktion genannt
- 78 Der Handgreif- und der Babkin-Reflex
- 80 Der Fußgreifreflex
- 81 Der tonische Labyrinthreflex in Beugung
- 84 Der tonische Labyrinthreflex in Streckung
- 88 Der asymmetrisch-tonische Nackenreflex



- 92 Der spinale Galant-Reflex
- 92 Der symmetrisch-tonische Nackenreflex
- 94 Der Such-, Saug- und Schluckreflex
- 96 Die neuromotorische Kindergartenreife
- 98 Die neuromotorische Schulreife

101 Einfache Hilfen bei Kindernöten

102 Krankheiten und Schmerzzustände

- 103 Probleme im Bauchbereich
- 109 Probleme im Bereich Mund, HNO und
Atmung
- 123 Schmerzzustände und Fehlhaltungen
- 128 Übergewicht und Fehlbelastung
- 133 Die Augen und die Sehkraft
- 137 Probleme mit den Nägeln
- 138 Auffallende Falten

140 Konzentration in der Schule und guter Schlaf

- 140 Konzentrationsmangel
- 146 Schlafstörungen

149 Alltagshilfen

- 150 **Was Ihr Kind braucht –
pragmatisch gedacht**
- 150 Praktische Alltagshinweise

156 Erziehung aus osteopathischer Sicht

- 156 Bewegung und Verhalten
- 157 Erziehung ohne Schimpfen



Die Videos zu den
Übungen finden Sie auf
<https://eref.thieme.de/W2TBM>



Liebe Leserin, lieber Leser,

wäre es nicht verrückt, wenn Kinder nicht ausreichend schlafen, nur weil sie nicht liegen können? Wenn Kinder hastig, schnell und immer laut reden oder schreien müssen, nur weil sie nicht entspannt ausatmen können? Wenn Kinder nicht gut lesen lernen, nur weil ihre Augen nicht ruhig hinschauen können? Wenn Kinder nur deshalb so schwer schwimmen lernen, nur weil sie in Bauchlage die Arme nicht heben können? Was sind die Folgen von bereits als Baby erlangtem Bewegungsmangel?

Mit der Lektüre dieses Buches werden Sie verstehen, warum ein Kind Kopfschmerzen bekommen kann, wenn es sich nicht aufrichten kann, oder warum ein Kind Verstopfung hat, warum ein Kind schlecht schläft, warum es ständig krank ist, warum es sich nicht konzentrieren kann und Vieles mehr. Entdecken Sie, wie Sie Ihrem Kind helfen können. Bei der Beschreibung der Kinderpersönlichkeiten werden Sie sicher einen Bezug zu Ihrem oder einem bekannten Kind herstellen können. Denn allzu häufig endet der Besuch beim Arzt ohne klare Diagnose, Sie gehen mit einem Rezept für Schmerzsaft, Fiebersaft, Abführmitteln oder anderen Vertröstungen nach Hause. Mit etwas Glück bekommen die Kinder vom Arzt Logopädie, Ergo- oder Physiotherapie verschrieben.

Verstehen Sie, wie und warum Kinder befähigt werden müssen, die gesamte Bandbreite aller Bewegungen auszuschnüpfen, sowohl die der Feinmotorik in Ruhe als auch die der Grobmotorik. Denn erst dann können Kinder alles lernen, was das Leben von ihnen fordert. Und auch als Eltern darf, kann und muss man vieles lernen, z.B. dem eigenen Kind zu helfen. Liebevoll, kompetent und effektiv.

Natürlich muss man dafür selbst etwas tun. Wenn man alles so weitermacht wie bisher, dann entwickelt sich auch alles nur so weiter wie bisher. Dieses Buch macht für Sie nur dann Sinn, wenn Sie bereit sind, selbst etwas zu ändern.

Mein zweites großes Anliegen ist, dass auch Fachleute, wie Therapeuten, Ärzte, Lehrer und alle, die mit Kindern zu tun haben, einen tieferen Einblick bekommen in die Zusammenhänge von Bewegung, Gesundheit, Verhalten und Lernen.

Auf diesem Weg wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie und allen Interessierten alles Liebe und Gute!

Ihre Karin Ritter



Einführung

In der Evolution gilt die Entwicklung des aufrechten Ganges mitsamt seiner notwendigen Anpassungen als das entscheidende Merkmal der menschlichen Entwicklung.

Aufrichtung und Entwicklung

Aufrichtung in Balance ist nur möglich, wenn alle Seiten gleich stark und beweglich sind. Erst eine gute Balance ermöglicht ein unabhängiges Bewegen von zum Beispiel Armen, Beinen und Kopf.

Erst das Strecken unseres Körpers in die komplette Aufrichtung bei gleichzeitig guter Beweglichkeit ermöglicht uns freies ausbalanciertes Sitzen, Stehen und Gehen sowie entspanntes Liegen und Schlafen. Darüber hinaus ist die ausbalancierte Aufrichtung im Sitzen und Stehen die Voraussetzung für das unabhängige und beschwerdefreie Bewegen einzelner Teile unseres Körpers, ohne alles andere mitzubewegen. Man muss z. B. ohne Kraftanstrengung aufrecht und ruhig sitzen können, um ohne viel Druck schreiben zu können. Aufrichtung gegen die Schwerkraft bedeutet,

- die Mitte zwischen hinten und vorne zu finden, also der Beugung nach vorne und der Überstreckung nach hinten,
- die Mitte zwischen rechts und links zu finden, also der seitlichen Neigung rechts und links und
- bei aufrechter Körperhaltung die Balance auch bei einer Drehung um die eigene Achse, wie z. B. bei Kopfdrehung, beizubehalten.

Risiken für die Aufrichtung

Die Aufrichtung in die Mitte hinein bei freier Beweglichkeit ist vor allem eine Leistung des ersten Lebensjahres. Dieses Strecken und Bewegen, heraus aus der Embryohaltung eines neugeborenen Babys, ist eine wesentliche Voraussetzung für eine normale und gesunde Kindesentwicklung. Das spätere Können des Kindes baut auf den erworbenen Fähigkeiten des ersten Lebensjahres auf.

Das Kind richtet sich auf

Den Beginn der Aufrichtung in die Streckung erkennen wir zunächst daran, dass die Kinder gut und bequem in gestreckter Rückenlage oder Bauchlage liegen und schlafen können, später daran, dass sie stabil, aufrecht und frei in vielen verschiedenen Varianten sitzen können, und zuletzt daran, dass sie stabil, aufrecht und frei stehen und gehen können. Das erfordert tägliche Übung. Vor allem die Muskeln an der Vorderseite (Bauch und Hüfte) und an der

wenn der Körper die Voraussetzungen für dieses Tun zur Verfügung stellt, können sie alles ausführen, was sie tun wollen.

Verlust der vollständigen Beweglichkeit

Später wird die Aufrichtung durch zu viel und rundes Sitzen und zu viel Nach-vorne-Beugen im Sitzen und Stehen gefährdet. Auch Narben oder andere Bewegungseinschränkungen können die Dehnung und die freie Beweglichkeit in der aufrechten Körperhaltung verhindern und dadurch die Aufrichtung gefährden. Ständige Gewohnheitshaltungen im runden Muster, wie das Liegen in gebeugter Seitenlage oder permanentes Sitzen, das Senken des Kopfes am Schreibtisch oder auch mangelndes Interesse, mangelnde Bewegung und mangelndes Bewusstsein von der Wichtigkeit des Aufrichtens führen zum Verlust der vollständigen Beweglichkeit in Aufrichtung.

Die Aufrichtung gegen die Neigung zur Seite wird durch das ständige Einnehmen einer zur Seite hin gekrümmten Wirbelsäule behindert, z. B. durch das einseitige Liegen auf immer derselben Seite oder durch die Neigung des Kopfes auf immer derselben Seite.

Die freie Drehung unseres Körpers wird durch eine nach vorne gebeugte schlechte Körperhaltung erschwert. Sie können das mit einer Schraube vergleichen, die Sie schräg in das Gewinde drehen. Eine einseitige Kopfdrehung behindert die Drehung des ganzen Körpers zusätzlich.

Mal ehrlich! Wer von Ihnen kann auf dem Rücken flach liegend einschlafen? Und zwar ohne die Beine anzustellen oder zur Seite

Rückseite der Beine Ihres Kindes müssen dafür beweglich sein. Kinder mit einer guten Bewegungsqualität steigern diese gute Bewegungsqualität automatisch weiter durch ihre täglichen Bewegungen. Spiralförmig arbeitet sich das Kind beim täglichen Üben empor, bis es schließlich frei steht und geht. Wird diese Entwicklungsspirale beim Kind unterbrochen, z. B. durch das Fehlen einer guten Bauchlage oder durch das Fehlen vom aktiven Stützen mit gestreckten Armen und offenen Händen, dann gefährdet das die Aufrichtung gegen die Schwerkraft. Auch häufiges Überstrecken nach hinten gefährdet die Aufrichtung in die Mitte. Das ist besonders bei den Kindern der Fall, die sich viel erschrecken und sehr unruhig sind.

Bei Kindern sind die Folgen deshalb so gravierend, weil sie zum einen durch das Wachsen permanenten Dehnstress haben, und zum Zweiten, weil ganz besonders die Kinder vor allem noch durch die Bewegungen an sich lernen: Sie begreifen durch Greifen, sie lernen durch ihr Tun. Und nur

zu beugen und ohne die Hände unter den Kopf zu legen? Und wer von Ihnen kann eine längere Zeit aufrecht stehen, ohne dass er Rückenschmerzen bekommt?

Die Folgen mangelnder Aufrichtung fürs Kind

Die Folgen mangelnder Aufrichtung sind nachvollziehbar, logisch und sehr bedeutsam! Ohne gezielte Aufrichtung z. B. durch die Bauchlage wird das Kind seinen Kopf von Anfang an schlecht anheben können, egal ob in Bauchlage, im Sitzen, im Stehen oder im Gehen. Alle Funktionen, die das Heben des Kopfes erfordern, sind somit eingeschränkt. Jedes Tun ist für das Kind mit Anstrengung verbunden, sobald es mit einer Körperhaltung verbunden ist, die ihm schwerfällt. Das Kind muss früh damit beginnen, sich mit seinem »Nichtaufrichtenkönnen« zu arrangieren, indem es beispielsweise

- nur in Seitenlage schlafen kann,
- nur am Boden zusammenkauert spielen kann,
- beim Malen fast auf dem Tisch liegt.

Bei mangelnder Aufrichtung wird Ihr Kind nicht gerne stehen und gehen wollen. Es möchte immer getragen oder im Wagen sitzend transportiert werden. Es kann nicht Schritt für Schritt gehen, sondern muss immer rennen, weil sein Kopf immer vorne ist! Es wird seinen Kopf nicht gut heben können, weder um Erwachsenen in die Augen zu schauen, noch um in der Schule den Kopf zu heben, um den Lehrer oder die Tafel zu sehen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf Zehenspitzen stehen, mit der linken Hand eine Hantel

mit 5 kg bewegen sollen, während Sie mit der rechten Hand etwas ausmalen. Und dann sollen Sie sich vielleicht auch noch sich auf eine Sache konzentrieren und dabei denken. Das kann nicht funktionieren.

Körperliche Beschwerden

Mangelnde Aufrichtung kann zu körperlichen Beschwerden führen:

- Wenn Ihr Kind sich nachts unbewusst auf den Rücken oder auf den Bauch dreht, wird es wach. Es wird also vielleicht auf Dauer schlecht schlafen, mit allen Folgen des »Nichtausgeschlafenseins«. Es wird ihm an Geduld, Ruhe, Konzentration und Entspannung mangeln.
- Wer viel in gebeugter Körperhaltung verharret, hat automatisch eine hohe Bauchspannung und damit viel Bauchschmerzen.
- Wer seinen Kopf nicht so bewegen kann, wie er möchte, benötigt für die Bewegungen des Kopfes mehr Anstrengung und bekommt Kopfschmerzen, vor allem an der Stirn.

Probieren Sie das selbst aus! Beugen Sie Ihr Kinn runter zum Brustbein, halten Sie den Kopf in dieser Position und schauen Sie mit den Augen für ein bis zwei Minuten nach vorne oben. Spüren Sie den Druck hinter der Stirn? So ergeht es Kindern in der Schule, die ihren Kopf nicht heben können.

Psychische Beschwerden

Wenn Ihr Kind seinen Körper nicht so bewegen kann, wie es das will und wie es nötig wäre, dann wird es auch eher ungeduldig werden. Denn denken kann es ja trotzdem! Es plant Dinge im Kopf, will sie ausführen – und sein Körper macht das einfach nicht