

Dr. med. Joanna Richter

Fachärztin für Allgemeinmedizin • Naturheilverfahren
Rehabilitationswesen und Akupunktur (Diplome A & B)

Leopold-Wertheimer-Straße 8 • Nidderau-Heldenbergen
Telefon (06187) 9324-09 • Sprechzeiten täglich nach Vereinbarung

Noch vor der Grippesaison bis Ende September:
**Check up auf IGEI-Basis inkl. der
von Ihnen gewünschten Blutwerten.**
Für Sie besonders günstig zu bekommen!
Ihr freundliches Praxisteam berät sie gerne!

Ganzheitliche Orientierung • Akupunktur • Verschiedene Schmerzbehandlungstechniken
Behandlung nach **homöopathischen** und **naturheilkundlichen** Konzepten -
auch für Kinder • Laser • Bioresonanz • Schröpfmassagen • Faltenbehandlung

- Implantologie zertifiziert
- Parodontologie zertifiziert
- Angstpatienten / Kinder
- Laserbehandlung
- Individualprophylaxe
- Praxislabor vor Ort



ZAHNARZT M. KASTRATOVIC

PRAXIS AM MARKTPLATZ

Marktplatz 11 61130 Nidderau
Fon 0 61 87 - 22 560 Fax 0 61 87 - 28 128 www.k-zahnarzt.de



HATHA- UND KUNDALINI-YOGA

Im Gleichgewicht der inneren Kraft herrschen Ruhe und Gesundheit:
Den Alltag meistern, Möglichkeiten und neue Perspektiven erkennen,
zufrieden und zuversichtlich zu sein, dorthin führt Sie
das ganzheitliche Yoga-Üben.

Kurse in Nidderau und Freigericht
Ella Rohrbach 0 61 87 - 2 30 38
Yogalehrerin seit 30 Jahren
www.ellarohrbach.de



Physiotherapie für die ganze Familie

- Craniosacrale Therapie
- Krankengymnastik für Patienten jeden Alters
- Manuelle Lymphdrainage
- KG nach Bobath
- Manuelle Therapie
- Massagen

Wir freuen uns auf Sie!



DAS PHYSIOTEAM

Straubelgasse 1
61130 Nidderau
06187 292525

info@dasphysioteam.de
www.dasphysioteam.de

Parkplatz u. Aufzug
direkt am Haus

Service

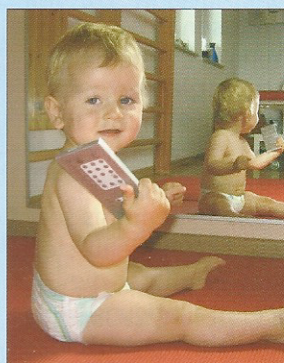
Fit durch's Leben

Über's Sitzen lernen oder: Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht

Viele Eltern fragen sich, was die Voraussetzungen sind, um ihr Baby hinsetzen zu dürfen und wann dafür der richtige Zeitpunkt ist?

Das Kind sollte seine Wirbelsäule selbst vollständig aufrichten können und sich um seine Körpermitte herum so koordinieren können, dass es in keine Richtung umfällt. Der Säugling kommt mit einem total runden Rücken zur Welt; die Wirbel sind noch keilförmig, der Wasseranteil in den Bandscheiben ist zwar relativ hoch, die Knochen sind jedoch noch sehr weich und „verformbar“. Am wohlsten fühlt sich das Kind, wenn es flach liegen kann oder gehalten wird; daher sollte es in „Maxi-Cosi“ oder Wippe keine längeren Aufenthalte geben. Dort liegt es schnell schief, wie ein Fragezeichen...

Im Alter von etwa sechs Wochen können die meisten Babies ihr Köpfchen in Bauchlage etwa eine Minute hoch halten. Schon hier beobachten wir in einigen Fällen Schwierigkeiten, weil die Brustwirbelsäule nicht gut aufgerichtet wird. Das Training in der Bauchlage ist für die Streckung und Kräftigung der Rückenmuskeln und die weitere motorische Entwicklung aber elementar, kurzfristige Physiotherapie kann hier Schwierigkeiten überwinden helfen.



Ab dem sechsten Monat wird das Baby schon kräftig mitziehen, wenn Sie ihm aus der Rückenlage die Hände anbieten und es sich in den noch gekrümmten Sitz hochzieht. Einige Körperstrukturen sind aber für längerfristige Belastungen wie Sitzen noch nicht reif. Auch beginnen die meisten Babies, sich in dieser Zeit zu drehen. Diese Vorbereitung dient der späteren Drehbewegung aus dem Sitz über den einhändigen Stütz zum Krabbeln. Drehbewegungen haben auch eine wesentliche Bedeutung durch die Überschreitung der Körpermitte: Hier bahnt sich die Rechts-Links-Koordination und die Orientierung im Raum an. Das Kind übt bereits fleißig „Sitzen im Liegen“, indem es mit den Füßen spielt. Nach der Dreh- und Rollphase beginnt es zu robben, und dann zieht es auch schon mal die Knie unter den Bauch und drückt sich hoch in den Vierfüßlerstand. Biologisch vorgesehen ist, dass es von sich aus lernt, sich von allen Vieren aus selbstständig nach hinten rechts oder links auf seinen Po zu setzen. Es kann dann die Wirbelsäule gut aufrichten und sein Gleichgewicht halten und beginnt zeitgleich mit dem Krabbeln.

Empfohlen wird an der Stelle, dass Sie Ihr Kind ab frühestens dem siebten Monat zum Füttern für etwa zehn Minuten auf dem Schoß sitzen lassen können (oder in schräg auf-

gerichteter Lage). Hier haben Sie eine gute Kontrolle über die Haltung seines Rückens.

Möglicherweise gelingt dem Kind die komplette Rückenaufrichtung schon im Hochstuhl, da es hier die Knie abgewinkelt und die Füße aufgestellt hat, sich dadurch leichter strecken kann. Aber auch hier gilt: Die Strukturen sind meist noch zu unreif für längeres Sitzen. Die individuellen Unterschiede in Muskelspannung und Bindegewebsstärke variieren stark; wenn Sie unsicher sind, beraten wir Sie gerne in der Praxis.

Ungern sehen wir, wenn Kinder hingesetzt werden, sich nicht wegbewegen können und in ihrer Verzweiflung weinen, dann aber Spielsachen ange-reicht bekommen. Sie ver-säumen, den natürlichen Bewegungsübergang zum Zielobjekt hin selbst zu erlernen. Manche beginnen dann, auf dem Po zu rutschen, dies hat aber mit qualitativ hochwertigem, mehr-dimensionalen Bewe-gen, wie es beim Krabbeln der Fall ist, nichts zu tun; es wird beispielsweise auch kein Hindernis überwunden, dies könnte wiederum die „innere Haltung“ beeinträchtigen.

Testen können Sie selbst, wenn Sie ihr Kind beispielsweise schon mal auf den Boden setzen: Prüfen Sie mit Ihrer Hand, ob auch die untere Wirbelsäule bereits senkrecht steht. Ist sie noch rund und hält sich Ihr Kind noch nicht alleine, lassen Sie es noch nicht sitzen.

Beobachten Sie eine immer wieder einseitige Haltung bei Ihrem Nachwuchs, ist eine sehr frühzeitige ärztliche Untersuchung und physiotherapeutische Behandlung zu empfehlen.

ULRIKE SCHILKEN
KINDER - PHYSIOTHERAPEUTIN