



Manche Kinder gehen erst mit 18 Monaten.

Die ersten Schritte

Die meisten Eltern können es kaum erwarten, dass ihr Kind die ersten Schritte macht.

Wann dieser Moment kommt, ist von Kind zu Kind unterschiedlich.



WENIGE KINDER beginnen zwischen 8 und 10 Monaten zu laufen, die meisten zwischen 13 und 15 Monaten und einige erst mit 18 bis 20 Monaten. Für die Kinderphysiotherapeutin Susanne Thommen aus Oberwil BL

ist der Zeitpunkt nicht relevant. «Wichtiger ist die Qualität des Ganges», erläutert die Fachfrau. Entscheidend sei, ob das Kind das Gleichgewicht halten, kleine Unebenheiten meistern und sich abstützen kann, wenn es hinfällt.

Hilfe in Ihrer Nähe



Machen Sie sich Gedanken, ob sich Ihr Kind motorisch gut entwickelt? Dann ist der Rat einer Kinderphysiotherapeutin oder eines Kinderphysiotherapeuten gefragt. Eine Fachperson in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website des Verbandes Physiotherapia Paediatrica, www.physiotherapia.paediatrica.ch. Hier finden Sie auch Tipps zum Kauf der ersten Schuhe.

DIE MOTORISCHE ENTWICKLUNG

Im Kleinkindalter entwickelt sich die Motorik schrittweise. Susanne Thommen erklärt: «Bei jedem Entwicklungsschritt übt das Kind Bewegungsabläufe und schafft so motorisch und geistig die Voraussetzung für die nächste Entwicklungsstufe.» So drehen sich gesunde ➔



Beim Krabbeln automatisiert das Kind Überkreuzbewegungen, was die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften trainiert.



Haben Sie gewusst,



dass Bewegung das Gehirn beeinflusst? Damit unser Gehirn optimal funktionieren kann, müssen die rechte und die linke Gehirnhälfte gut miteinander vernetzt sein. Das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften wird durch seitenübergreifende Bewegungen gefördert, die im Wechsel beide Körperseiten aktivieren, z.B. das Berühren des rechten Fusses mit der linken Hand (und andersrum) sowie Rollen, Robben, Krabbeln und Klettern.

Kinder irgendwann aus der Rückenlage über die Seitenlage auf den Bauch. Dabei kann man beobachten, dass sie in der Luft Schrittbewegungen machen. In der Bauchlage trainieren sie die Rückenmuskulatur und lernen, sich um die eigene Achse zu drehen. Beim Robben koordinieren sie Arme und Beine, und beim Krabbeln trainieren sie die Stütz- und Schutzfunktion, so dass sie später bei einem Sturz nicht aufs Gesicht fallen. In den nächsten Schritten lernen Kinder sitzen, sich an Gegenständen hochziehen und seitwärts zu gehen, bis sie schliesslich laufen.

JEDES KIND IST ANDERS

Die wenigsten Kinder halten sich bei der motorischen Entwicklung an einen Zeitplan. Der bekannte Kinderarzt und Bestsellerautor Remo Largo dazu: «Die motorische Entwicklung ist im Wesentlichen ein Reifungsprozess, der von Kind zu Kind unterschiedlich rasch abläuft und aus unterschiedlichen Fortbewegungsmustern besteht.» Man sollte in diesem Zusammenhang nicht nur den Meilensteinen Sitzen und Gehen grosse Beachtung schenken, der Weg dorthin ist genauso wichtig, also das Rollen, Robben und Krabbeln. Durch diese

Fortbewegungsarten spürt das Kind seinen Körper rundum und lernt seine Fähigkeiten genau kennen. Die Entwicklung sollte gleichmässig verlaufen, nicht stagnieren, und die Eltern sollten immer wieder kleine Fortschritte beobachten können. Dabei spielt die Qualität der Bewegung eine Rolle. Wichtig ist laut Susanne Thommen zum Beispiel, ob sich das Kind symmetrisch bewegt oder eine Seite stark bevorzugt oder ob es sich sehr unvorsichtig bewegt. Das Kind sollte verschiedene Fortbewegungsarten kennen und sich zu helfen wissen, wenn Schwierigkeiten auftreten. Rollt beispielsweise ein Ball unter ein Möbelstück, sollte es sich aus dem Sitzen auf den Bauch legen können, um ihn hervorzuholen. Bei einem Kind, das in solchen Situationen nicht weiterweiss oder frustriert ist, weil es sich nicht vorwärtsbewegen kann, kann es sinnvoll sein, wenn ihm eine Kinderphysiotherapeutin Anregungen gibt. Auch wenn die körperliche und die geistige Entwicklung eines Kindes weit auseinanderklaffen, wird die Konsultation einer Kinderphysiotherapeutin empfohlen.

SO LERNEN KINDER AM BESTEN

Auch beim Laufenerlernen gilt die Empfehlung: «Helfen Sie Ihrem



Kind, es selbst zu tun.» Es braucht Zeit, um seine motorischen Fähigkeiten zu testen und zu trainieren. Ideal ist es, wenn es in einem Raum mit rutschfestem, weichem Boden (z.B. Teppich, Turnmatte) möglichst gefahrlos klettern, Hindernisse überwinden und sich auf schiefen Ebenen bewegen kann. Barfuss und in bequemen Kleidern bewegen sich die Kleinen am liebsten. Susanne Thommen rät davon ab, Kinder hinzusetzen oder hinzustellen. «Das Kind muss selber lernen, wie es in diese Positionen kommt. Das wird es tun, wenn es körperlich und geistig dazu in der Lage ist.» Dann ist auch die Unfallgefahr geringer.

BEWEGUNG MACHT KLUG

Durch möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen wird auch die geistige Entwicklung gefördert. Kinder, die sich viel bewegen, sind zudem geschickter, selbstsicherer im Erkunden ihrer Umgebung und verunfallen seltener als Kinder, die sich nur wenig bewegen.

RISIKO LAUFLERNHILFEN

Babys brauchen keine Hilfsgeräte, um laufen zu lernen. «Ich rate Eltern dringend von Lauflerngeräten ab. Diese Geräte stören die natürlichen Gehbewegungen. Das Kind geht vorwiegend auf den Zehen und hat keine Möglichkeit, sein Körpergewicht auf den ganzen Fuss zu verteilen, was für das Gleichgewicht aber nötig ist», erklärt Susanne Thommen. So kann es auch seinen Gleichgewichtssinn und seine Geschicklichkeit nicht trainieren. Nicht zuletzt bergen Lauflerngeräte ein hohes Verletzungsrisiko, weil sie kippen, die Treppe hinunterfallen können, mit denen das Kind noch nicht umgehen kann. Ebenfalls nicht sinnvoll ist es, ein Kind an beiden Händen festzuhalten, um mit ihm die ersten Schritte zu machen, weil es so keine Gleichgewichtsreaktionen üben kann. Es verlässt sich darauf, gehalten zu werden, und hat nicht das Selbstvertrauen, es allein zu schaffen. ☹

zum Treppensteigen

- ☹ Ihr Kind sollte Treppen auf allen vieren hoch- und rückwärts runterkrabbeln. Lassen Sie es unter Aufsicht auf diese Art und Weise möglichst oft Treppen bewältigen.
- ☹ Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es rückwärts von einer erhöhten Position runterklettern kann: Lassen Sie es z.B. auf dem Bett an den Rand kommen, zeigen Sie ihm, dass es sich in einer erhöhten Position befindet (indem Sie z.B. etwas auf den Boden fallen lassen), und helfen Sie ihm danach, sich umzudrehen und rückwärts runterzuklettern. Üben Sie dies. So wird es auch am Treppenrand anhalten und sich umdrehen.
- ☹ Sperrern Sie Treppen mit einem Gitter ab, wenn Sie das Kind nicht beaufsichtigen können.



DUSKY MOON®
Dream Tubes®

und kein Kind fällt mehr aus dem Bett.

Der revolutionäre Ausstiegsschutz ersetzt sperrige Schutzgitter durch ein kinderleichtes, sicheres und transportables System: ein Fixleintuch mit integriertem Ausfallschutz!

Jetzt online bestellen: www.dreamtubes.ch