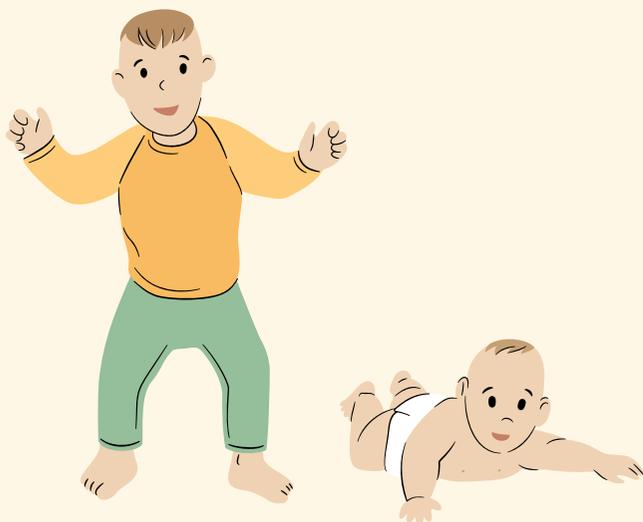


Durch Bewegung Kinder mit Epilepsie fördern

Übersicht Bewegungsübungen für Kinder mit Epilepsie

Bei Kindern mit Epilepsie ist die Bewegungsfähigkeit häufig eingeschränkt. Durch Bewegungsübungen kann die Beweglichkeit der Gelenke und das Ausführen von Bewegungen geschult werden. Um Über- oder Fehlbelastungen Ihres Kindes zu vermeiden ist es wichtig, bei allen Übungen Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam zu halten.

Dazu haben wir für Sie die folgende Übersicht über die Bewegungsübungen aus dem Kurs „Durch Bewegung Kinder mit Epilepsie fördern“ gestaltet. Sie können diese ausdrucken und mit Ihrem Behandlungsteam absprechen, ob die einzelnen Übungen für Ihr Kind geeignet sind und ob Sie etwas Besonderes beachten sollten. In den leeren Zeilen können Sie sich die Liedtexte notieren, mit denen Sie die Übungen begleiten wollen. Achten Sie darauf, immer die gleichen Worte und Formulierungen zu verwenden, damit die Übungen für Ihr Kind schnell zur Gewohnheit werden.



1. Grundlagenübungen zur Wahrnehmungsförderung

1a. Abdrücken für kleine Kinder

Hilfsmittel: Stillkissen

Ziel: Förderung der Tiefenwahrnehmung in den Armen und Beinen Ihres Kindes

Ausgangsposition: Ihr Kind liegt von den Seiten begrenzt in stabiler Rückenlage im Stillkissen

Ausführung:

- Begleiten Sie Ihr Kind sprachlich, indem Sie erzählen oder singen
- Drücken Sie zuerst die Hände und dann die Arme Ihres Kindes auf der einen Körperseite
- Zählen oder summen Sie, um Ihrem Kind Sicherheit zu geben
- Fahren Sie mit der Hand und dem Arm der anderen Seite fort
- Wiederholen Sie die Übung erst an einem, dann am anderen Bein
- Stellen Sie auch die Sohlen Ihres Kindes auf

Häufigkeit: Die Einheit kann täglich, zum Beispiel beim Wickeln eingebaut werden



1b. Abdrücken für größere Kinder

Hilfsmittel: evtl. Matte als Unterlage

Ziel: Förderung der Tiefenwahrnehmung in den Armen und Beinen Ihres Kindes

Ausgangsposition: Ihr Kind sitzt vor Ihnen, sie bilden den „Sessel“ für Ihr Kind

Ausführung:

- Begleiten Sie Ihr Kind sprachlich, indem Sie erzählen oder singen
- Drücken Sie zuerst die Hände und dann die Arme Ihres Kindes auf der einen Körperseite
- Zählen oder summen Sie, um Ihrem Kind Sicherheit zu geben
- Fahren Sie mit der Hand und dem Arm der anderen Seite fort
- Wiederholen Sie die Übung erst an einem, dann am anderen Bein
- Stellen Sie auch die Sohle Ihres Kindes wieder auf

Häufigkeit: Einmal täglich, zum Beispiel als Abend- oder Morgenritual



1c. Einrollen für kleine Kinder

Hilfsmittel: dünne Decke, später Mobile oder Spielzeug

Ziel: Förderung der Raumwahrnehmung und Begrenzung des Körpers Ihres Kindes

Ausgangsposition: Ihr Kind liegt auf einer dünnen Decke am Boden

Wichtig:

- Die Arme sollten zur Verständigung frei bleiben.
- Lassen Sie Ihr Kind anfangs nie in der Position allein. Teilen Sie Ihrem Kind später mit, wenn Sie weggehen und bleiben Sie immer in Reichweite.

Ausführung:

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es gleich locker eingerollt wird
- Wickeln Sie Ihr Kind locker in die Decke
- Drücken Sie ihr Kind am ganzen Körper ab und begleiten Sie es mit einer Melodie
- Fühlt sich Ihr Kind wohl, können Sie die Decke beim nächsten Mal etwas fester rollen
- Hat sich Ihr Kind bereits an die Decke gewöhnt, können Sie ein Mobile zur Beschäftigung dazu stellen



1d. Einrollen für größere Kinder

Hilfsmittel: Matte, gerolltes Handtuch

Ziel: Förderung der Raumwahrnehmung und Körpergrenze Ihres Kindes

Ausgangsposition: Ihr Kind liegt auf der Matte am Boden

Wichtig:

- Führen Sie diese Übung nur durch, wenn Ihr Kind bereits an die Decke gewöhnt ist und die Übung schon kennt.
- Die Arme sollten zur Verständigung frei bleiben
- Lassen Sie Ihr Kind anfangs nie in der Position allein. Teilen Sie Ihrem Kind später mit, dass Sie weggehen und bleiben Sie immer in Reichweite.

Ausführung:

- Legen Sie die Matte zunächst nur locker um Ihr Kind
- Zählen Sie laut ca. bis 7, damit Ihr Kind die Dauer abschätzen kann
- Fühlt sich Ihr Kind wohl, können Sie es bis zum Brustbereich etwas fester einrollen
- Möchte Ihr Kind mit dem Kopf nicht auf dem Boden liegen, legen Sie ein gerolltes Handtuch unter seinen Kopf
- Während Ihr Kind eingerollt liegt, können Sie zählen, singen oder eine Geschichte erzählen



1e. Materialien ertasten

Hilfsmittel: Matte, gerolltes Handtuch

Ziel: Förderung der Raumwahrnehmung und Körpergrenze Ihres Kindes

Ausgangsposition: Ihr Kind liegt auf der Matte am Boden

Wichtig:

- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht an den Gegenständen verschluckt
- Die gezeigte Handlung sollte immer ein Ziel haben, damit Ihr Kind durch Nachahmen lernen kann

Ausführung:

- Legen Sie die Matte zunächst nur locker um Ihr Kind
- Zählen Sie laut ca. bis 7, damit Ihr Kind die Dauer abschätzen kann
- Fühlt sich Ihr Kind wohl, können Sie es bis zum Brustbereich etwas fester einrollen
- Möchte Ihr Kind mit dem Kopf nicht auf dem Boden liegen, legen Sie ein gerolltes Handtuch unter seinen Kopf
- Während Ihr Kind eingerollt liegt, können Sie zählen, singen oder eine Geschichte erzählen



2. Übungen für leicht Fortgeschrittene zur Förderung der Motorik

2a. Rollen

Hilfsmittel: Matte, Spielzeug, ev. mit Geräusch

Ziel: Förderung der Lagewechsel: Training von Kopf, Rumpf, Armen und Beinen

Ausgangsposition: Ihr Kind liegt auf einer Matte am Boden

Wichtig:

- Ihr Kind sollte immer ein Ziel haben und nicht unkontrolliert rollen.
- Der Arm, über den gerollt wird, sollte über den Kopf gestreckt werden und das führende Bein gebeugt werden.
- Am Anfang kann das Liegen auf dem Bauch unangenehm sein, stützen Sie Ihr Kind deshalb ab.
- Sollte Ihr Kind weinen, brechen Sie die Übung vorerst ab.

Ausführung:

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es gleich zur Glocke hinüberrollen soll
- Läuten Sie die Glocke; schaut ihr Kind nicht hin, drehen Sie seinen Körper leicht in Richtung der Glocke
- Drehen Sie Ihr Kind unter leichter Anleitung auf den Bauch
- Läuten Sie erneut die Glocke um Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie am Ziel angekommen sind
- Rollen Sie Ihr Kind wieder vorsichtig auf den Rücken zurück
- Loben Sie Ihr Kind und wiederholen Sie die Übung, indem Sie über die andere Seite rollen



2b. Robben

Hilfsmittel: Matte, Spielzeug das umgeworfen werden kann

Ziel: Förderung der Lagewechsel, Training von Armen, Schultern, Rumpf, Becken und Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Ihr Kind spielt in Bauchlage auf der Matte oder auf dem rutschigen Boden

Wichtig:

- Die Übung wird leichter, wenn auf rutschigem Boden geübt wird. So können Sie die Schwierigkeit der Übung selbst verändern.
- Manche Kinder robben nicht, das ist normal und kein Grund zur Sorge.

Ausführung:

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie den Spielzeugturm aufgestellt haben
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wie Sie den Turm umwerfen
- Helfen Sie Ihrem Kind, sobald Sie sehen, dass es Richtung Spielzeug „robber“ möchte: Unterstützen Sie es an den Fußsohlen und an den Armen
- Helfen Sie Ihrem Kind, den Spielzeugturm gemeinsam umzuwerfen



2c. Krabbeln

Hilfsmittel: Matte, Spielzeugturm zum Umwerfen

Ziel: Förderung von Lagewechseln, Training von Armen, Schultern, Rumpf, Becken und Beinmuskulatur, Koordination der oberen- und unteren Extremitäten

Ausgangsposition: Ihr Kind sitzt auf der Matte, der Turm steht rechts oder links in einiger Entfernung

Wichtig:

- Achten Sie darauf, Ihr Kind etwas zu entlasten, während es krabbelt.
- Fortgeschrittenen Kindern helfen Sie nur dann, wenn sie ohne Hilfe nicht weiterkommen.

Ausführung:

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie den Spielzeugturm aufgestellt haben
- Helfen Sie Ihrem Kind, in Richtung Turm zu krabbeln, indem Sie abwechselnd Arme oder Füße stützen
- Sie können Ihr Kind mit einer Melodie beim Krabbeln begleiten
- Werfen Sie den Turm zusammen mit Ihrem Kind um
- Im Laufe der Zeit kann Ihr Kind den Turm selbst umwerfen
- Helfen Sie Ihrem Kind, sich aufzusetzen und zeigen Sie ihm, was mit dem Turm geschehen ist

Häufigkeit: Mehrmals täglich, z.B. in eine Spielsituation eingebaut



2d. Sitzen am Körper der Mutter / des Vaters

Hilfsmittel: Matte

Ziel: Förderung der Sitzstabilität, Training von Kopf, Rumpf, Beckenmuskulatur und des Gleichgewichts

Ausgangsposition: Ihr Kind liegt in Rückenlage auf der Matte

Wichtig:

- Achten Sie darauf, Ihr Kind, wenn nötig durch Begrenzung und Stabilisierung seines Körpers zu entlasten.
- Der Kopf sollte niemals nach hinten kippen

Ausführung:

- Helfen Sie Ihrem Kind beim Aufrichten, indem Sie seinen Kopf, Nacken und Schultern stützen
- Setzen Sie Ihr Kind zwischen Ihre Beine, Arme und Beine begrenzen und stabilisieren den Sitz
- Bei fortgeschrittenen Kindern können sie Ihren Oberkörper nach hinten neigen und die Begrenzung durch Arm und Bein langsam verringern
- Üben Sie auch, dass Ihr Kind auf Ihrem Bein sitzt und seine Füße auf dem Boden sind
- Auch hier können Sie die Unterstützung variieren, indem sie mehr oder weniger Begrenzung durch Ihre Hände bieten
- Sie können Ihr Kind wieder mit einer Melodie begleiten oder mit einem Spielzeug spielen lassen
- Weiter fortgeschrittene Kinder dürfen auch selbstständig an Möbeln sitzen

Häufigkeit: Mehrmals täglich



3. Übungen für Fortgeschrittene zur Förderung von Koordination & Gleichgewicht

3a. Aufstehen vom Stuhl

Hilfsmittel: (Therapie-)Stuhl

Ziel: Förderung der Tiefenwahrnehmung in den Armen und Beinen Ihres Kindes

Ausgangsposition: Ihr Kind sitzt in einem Stuhl

Wichtig:

- Entlasten Sie Ihr Kind, wenn es steht.
- Beginnen Sie bereits möglichst früh mit dieser Übung, da die Übung mit zunehmendem Körpergewicht Ihres Kindes für Sie immer schwieriger wird.

Ausführung:

- Kündigen Sie Ihrem Kind an, dass Sie es gleich in eine stehende Haltung bringen wollen
- Fassen sie Ihr Kind am Rumpf und den Armen und heben Sie es in eine stehende Position kurz über dem Boden
- Halten Sie Ihr Kind, während seine Füße den Boden berühren
- Sollte Ihr Kind weinen oder diese Position nicht gut aushalten, loben Sie es und setzen es wieder in seinen Stuhl
- Ist Ihr Kind an die Übung gewöhnt, kann es nach und nach mehr Gewicht übernehmen



3b. Stehen mit Gewichtsentlastung

Hilfsmittel: Couchtisch, Couch, Sessel oder ein anderes niedriges Möbelstück

Ziel: Ihr Kind lernt, mit Gewichtsentlastung zu stehen

Ausgangsposition: Ihr Kind lehnt mit den Unterarmen auf einem kleinen Möbelstück und wird von Ihnen von hinten von Ihrem Bein gestützt.

Wichtig:

- Ihr Kind sollte sich gut abstützen, sodass es nicht zu einer Überlastung der Beine kommt.
- Sollte Ihr Kind ermüden, lassen Sie es zur Entlastung auf Ihren Oberschenkel gleiten.

Ausführung:

- Helfen Sie Ihrem Kind, weiter in den Stand zu kommen, indem Sie seinen Po etwas nach oben schieben und seine Knie strecken
- Zählen Sie bis 5, während Ihr Kind auf den Unterarmen abgestützt steht
- Lassen Sie Ihr Kind wieder auf Ihr Bein gleiten
- Wiederholen Sie die Übung
- Fortgeschrittene Kinder können mehr Gewicht auf Ihre Beine bringen und sich auf den Händen abstützen
- Zählen Sie auch bei dieser Übung bis 5 und pausieren Sie dann erneut

Häufigkeit: Die Übung kann mehrmals täglich im Spiel eingebaut werden



3c. Stehen im Stehständer (ab 2 Jahren)

Hilfsmittel: Stehständer, auf die Größe Ihres Kindes eingestellt

Ziel: Ihr Kind lernt zu stehen

Ausgangsposition: Sie heben Ihr Kind in den Stehständer

Wichtig:

- Der Stehständer sollte erst ab 2 Jahren verwendet werden.
- Ihr Kind sollte zu Beginn am Tag nicht länger als ein paar Minuten im Stehständer stehen.
- Wenn Ihr Kind bereit dafür ist, ist die ideale Zeit 2x eine halbe Stunde pro Tag

Ausführung:

- Lassen Sie Ihr Kind mit den Armen auf der Platte des Stehständer aufstützen, während Sie es halten
- Fixieren Sie den Rumpf und das Becken mit den Gurten
- Stützen Sie die Füße und Knie auf den Fußführungen und Kniepiloten ab

Häufigkeit: Anfangs einige Minuten pro Tag, dann die Zeit steigern



3d. Körperteile zeigen im Sitzen

Hilfsmittel: keines benötigt

Ziel: Koordination der Arme und Hände

Ausgangsposition: Ihr Kind sitzt zwischen Ihren Beinen auf dem Boden

Wichtig:

- Achten Sie darauf, dass immer nur ein Körperteil in Bewegung gesetzt wird.
- Verwenden Sie immer die gleichen Wörter und kurze Sätze.
- Beginnen Sie bei der Körpermitte und arbeiten Sie sich zu anderen Körperbereichen vor.

Ausführung:

- Fragen Sie Ihr Kind, wo sich z.B. sein Bauch befindet („Wo ist dein Bauch?“)
- Tippen Sie auf den Bauch Ihres Kindes
- Zeigt ihr Kind noch keine Reaktion, drücken Sie seine Hand vorsichtig auf den Bauch
- Zählen Sie bis 3, während die Hand auf dem Bauch liegt.
- Wiederholen Sie die Übung
- Fortgeschrittene Kinder müssen sie nur noch nach dem Körperteil fragen oder darauf tippen.

Häufigkeit: Mehrmals täglich, zum Beispiel beim Anziehen, Waschen oder beim Essen



3e. Spielen im Stuhl mit Ring und Tuch

Hilfsmittel: Spielzeug, z.B. Ring oder Tuch

Ziel: Koordination fördern im Sitzen, selektive Bewegung von Kopf, Augen-Hand und Augen-Fuß-Koordination, Raumorientierung

Ausgangsposition: Ihr Kind sitzt im (Therapie-)Stuhl

Ausführung:

- Legen Sie den Reifen auf den Kopf Ihres Kindes
- Leiten sie Ihre nächste Handlung z.B. durch das Wort „Runter“ ein
- Stupsen Sie den Reifen an, sodass er nach vorne vom Kopf Ihres Kindes fällt
- Legen Sie den Reifen über den Arm
- Leiten sie Ihre nächste Handlung z.B. durch das Wort „Runter“ ein
- Führen Sie den Reifen so, dass er vom Arm den Kindes rutscht

Mit der Zeit wird ihr Kind den Reifen von selbst vom jeweiligen Körperteil heruntergleiten lassen.

- Wiederholen Sie die Übung an den Füßen
- Die Übung kann auch mit einem Tuch durchgeführt werden

Häufigkeit: Wann immer möglich, zum Beispiel, wenn Sie das Anziehen vorbereiten

