

Stehen Sie auch mit einem Bein fest am Boden !

Neuen Erkenntnissen und Studien zufolge bewirken chronische Beschwerden der Wirbelsäule eine Verschlechterung der im Alltag notwendigen Gleichgewichtsreaktionen.

Bei chronischen Halswirbelsäulenbeschwerden sind dafür der allmähliche Muskelabbau und die Verfettung der Muskulatur im oberen Bereich der Halswirbelsäule verantwortlich. Das kann zu einer deutlichen Verschlechterung des Balance-Gefühls führen, was allerdings nicht mit Schwindelgefühl einher gehen muss, sondern durchaus solitär auftreten kann. Oft fallen die dadurch entstehenden Probleme erst mit zunehmendem Alter auf und werden als „normal“ (altersbedingt) hingenommen.

Bei chronischen Lendenwirbelsäulenproblemen kommt es zu einer Hemmung bzw. Verzögerung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur. Das führt zu einem Stabilitätsverlust der Lendenwirbelsäule und des gesamten Rumpfes. Die Rumpfstabilität ist aber Voraussetzung für ein intaktes Gleichgewicht.

Deshalb sollten im Rahmen einer Wirbelsäulentherapie, wenn notwendig, auch Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsreaktionen durchgeführt werden.



Die Praxis zeigt leider auch, dass immer mehr Kinder Verspannungen, Kopfschmerzen und Haltungsschäden aufweisen.

Für eine normale physiologische Entwicklung des kindlichen Bewegungs-Apparates und des Gleichgewichtsystems sind 3-5 Stunden Bewegung/Tag notwendig.

Viele Kinder, die schon früh an Bewegungsmangel leiden, verlieren den Spaß an Bewegung; Unsicherheiten nehmen zu und bewirken, dass Bewegung nur mehr Anstrengung bedeutet.

Couch, Fernseher und Computer werden immer interessanter, Haltungsschäden, Gleichgewichtsprobleme und im Übrigen auch Lernschwächen, Konzentrationsprobleme und Aggressivität nehmen zu.

Ein gesundes Kind will sich bewegen und hat Spaß daran !