



Kinderorthopädie Freundallee
Dr. med. Ulrich Göhmann & Dr. med. Caroline Schlüter



Hausübungsprogramm und Tragemaßnahmen

Liebe Eltern!

Bei Ihrem Säugling wurde heute eine Atlasterapie durchgeführt.

Dies bedeutet nicht, dass ab sofort alle Probleme wie von selbst verschwinden. Durch die heute durchgeführte Therapie kann nur der Weg gebahnt werden, die Symmetrie wiederherzustellen.

Relativ schnell werden Sie bemerken, dass Ihr Kind den Kopf sehr viel besser bewegen kann und auch die evtl. bestehende Unruhe wird sich in den nächsten Tagen schon bessern.

Damit Sie Ihrem Kind auf dem Wege in die Symmetrie helfen und es begleiten können, haben wir Ihnen einige Tipps erläutert, die wir Ihnen hier noch einmal kurz zusammenfassen wollen.

Tragen:

- Vermeiden Sie aufrechte Körperhaltung, solange die Kopfkontrolle noch nicht ausreichend ist.
- Keine Sitzspielchen, keine „in Kissen gebettete“ Haltung
- Keine Tragesysteme in den mind. nächsten 4 Wochen
- Tragen Sie Ihr Kind bevorzugt im „Fliegergriff“, am Besten auf der Seite, dessen Vorzugshaltung Ihr Kind hat/hatte: so lernt es gleich die „neue“ Richtung kennen

Tägliches Übungsprogramm:

Diese Übungen können Sie gerne mehrfach täglich durchführen:

Rückenlage:

- Locken Sie ihr Kind auf beide Seiten: Sie werden schnell merken, dass die bislang ungeliebte Seite nun zunehmend auch eingenommen wird. 10 x zu jeder Seite!

Bauchlage:

- Mit zunehmendem Alter und Kopfkontrolle sollte Ihr Kind sich immer besser selbstständig stützen können. Bieten Sie Ihrem Kind dies möglichst oft am Tage an. Die Kopfdeformität wird es Ihnen danken.
- Auch in dieser Position kann die Kopffrotation bei ausreichender Kopfkontrolle geübt werden. 10 x zu jeder Seite!

Labyrinth Stell Reaktion (ab 3.-4. Monat):

- Im gehaltenen Sitz auf Ihrem Bauch können Sie Ihr Kind sanft ca. 30° nach links und rechts wiegen. Die Blickachse sollte immer in der Horizontalen gehalten werden.

