

# Bewegungstherapie für Schmetterlingskinder



## Liebe Eltern

**In dieser Broschüre wollen wir Ihnen erste Anregungen geben, wie sie einfache physiotherapeutische und ergotherapeutische Übungen in ihren Alltag integrieren können.**

Ihr Kind bewegt gerne und viel, wird sich dabei aber auch manchmal verletzen. Am liebsten würden wir unsere Kinder in Wolle packen und Unterhaltung nur auf einem sicheren Stuhl anbieten.

Gibt es Hautverletzungen kommt es während der Heilungszeit zu weniger Bewegung. Die davon betroffenen Gelenke werden in der Folge ebenfalls weniger bewegt und über die Zeit kann es zu bleibenden Beweglichkeitseinschränkungen kommen, die auch für normale Alltagsbewegungen behindernd wirken.

Darum ist es sehr wichtig von Anfang an die Gelenksbeweglichkeit zu unterstützen und zu erhalten, um unseren Kindern ein bewegtes Leben zu ermöglichen.

Vielen Dank für Ihr Engagement

Ihr Physio- und Ergotherapie Team, Kinderklinik Inselspital Bern

## Babyalter

Solange ihr Kind sich normal entwickelt (ihr Kinderarzt kontrolliert dies) sind noch keine besonderen Übungen nötig. Ihr Kind sollte, wenn es wach ist, täglich auch etwas auf dem Bauch liegen. Dies fördert seine Bewegungsentwicklung. Dabei ist auf eine weiche Unterlage zu achten (z.B. visco-elastischer Schaumstoff).

Bei manchen Kindern sind schon im Babyalter Hand- und Mundübungen sinnvoll.

## Kleinkindalter

Nun kommt ihr Kind in Bewegung, will gehen und klettern und nun sind sie doppelt gefragt. Im Begleiten bei all seinen Abenteuern, aber auch im Verhindern von grossen Verletzungen. Mit dem Bewältigen des Alltags gewinnt das Kind Selbstvertrauen und Sicherheit. Wenn nach Verletzungen Narben zurückbleiben, ist die Haut und das Gewebe etwas weniger beweglich als zu vor. Es kann aber durch Übungen wieder normal beweglich gemacht werden. Wenn die Haut um die Gelenke aufgrund der Narben immer straffer wird, nimmt die Gelenkbeweglichkeit ab. Wenn dies weitergeht, werden manche Bewegungen schwierig oder sogar unmöglich.

Wenn sie also feststellen, dass ihr Kind ein Gelenk nicht mehr voll bewegen kann, ist es sehr wichtig dies wieder einzuüben. Wenn damit früh begonnen wird kann die normale Beweglichkeit oft wiedererlangt werden.

Sollten bereits Bewegungseinschränkungen da sein, ist es wichtig die Übungen so gut wie möglich auszuführen und in den Alltag aufzunehmen.

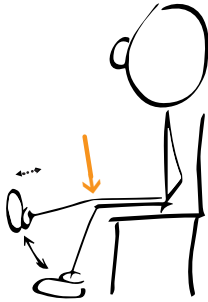
Ein paar dieser Übungen wollen wir Ihnen nun vorstellen. Idealerweise werden die Übungen während der täglichen Pflege vom Kind selber durchgeführt. Das heisst, während dem sie zum Beispiel die Haut am Arm pflegen, kann ihr Kind Bein und Fussübungen machen. Dies ist sinnvoll, weil ihr Kind nach der Pflege nicht noch Übungen machen muss und weil es während der Pflege etwas abgelenkt wird.

Einige Übungen sind hier im Sitzen beschrieben, können aber auch im Liegen oder Stehen absolviert werden. Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut wird Sie anleiten oder bei Fragen können Sie uns kontaktieren. Für die Übungen im Liegen empfehlen wir eine weiche Unterlage, damit ihr Kind die Übungen entspannt durchführen kann.

Das Ziel ist 1x täglich möglichst alle Übungen 10x zu wiederholen. Sollte irgendwo eine Steifigkeit auftreten, wird dieses Gelenk zusätzlich mehrmals täglich sorgfältig bewegt.

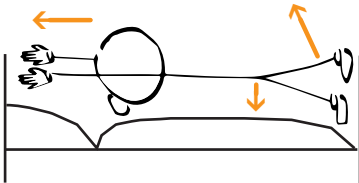
# Dein erstes Bewegungsprogramm

## Füsse und Knie



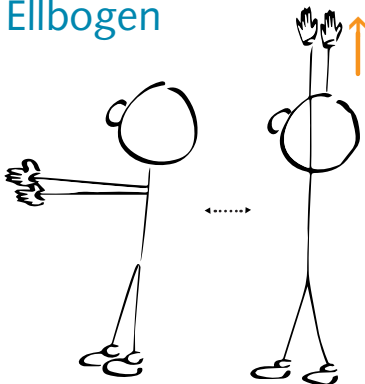
Strecke dein Knie ganz durch und ziehe deine Zehen gleichzeitig in die Richtung deiner Nase. Winke mit deinen Zehen der Nase zu.

## Hüften



Liege flach auf den Bauch und versuche nun dein gestrecktes Bein hoch zu heben ohne den Bauchnabel vom Bett zu entfernen.

## Schultern/ Ellbogen

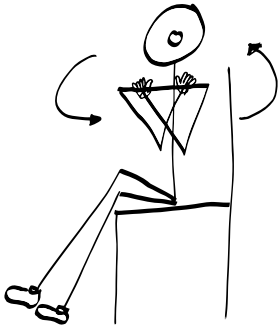


Führe deine gestreckten Arme hoch Richtung Zimmerdecke. Wenn du oben bist, achte darauf dass deine Ellbogen und Handgelenke wirklich gestreckt sind. Deine Daumen sollen nach hinten zeigen.

Versuche auch deine Wirbelsäule gut zu strecken, so dass du ganz gross wirst.

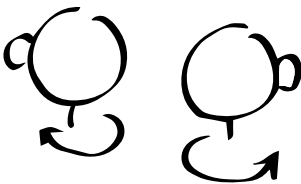
## Rücken

Die Übung für Hüfte oder Schultern helfen dir auch, den Rücken besser aufzurichten. Es gibt aber auch viele andere Möglichkeiten, den Rücken zu trainieren. Deine Therapeutin/dein Therapeut kann zusammen mit dir die besten Übungen finden.



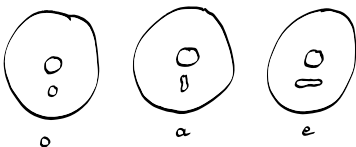
Ein Beispiel einer weiteren Übungsidee: Drehe deinen Oberkörper zur Seite. Wenn du dann noch mit deinem Kopf weiter drehst bist du über die Schultern nach hinten schauen kannst, hast du die untenstehende nächste Übung bereits integriert (zwei Fliegen auf einen Streich).

## Nacken



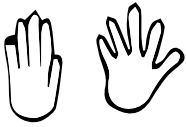
Drehe deinen Kopf langsam so weit nach links wie möglich und danach zur anderen Seite. Kannst du hinten über deine Schultern schauen?

## Mund

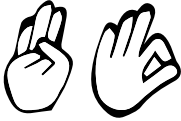


Bilde mit deinem Mund ein grosses «O», ein langes «A» und ein breites «E». Vielleicht kannst Du die Übungen mit dem Zähneputzen kombinieren.

## Hände

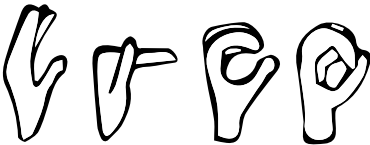


Schliesse deine Hand ganz schmal zusammen und spreize deine gestreckten Finger dann so weit auseinander wie nur möglich. Spreize auch den Daumen, wie ein grosse Bärenpfote.



Mach mit deinem Daumen und Zeigefinger einen grossen Kreis. Spreize den Daumen anschliessend weit vom Zeigefinger ab. Berühre mit dem Daumen alle Fingerspitzen deiner Hand.

Strecke deine Finger und bilde dann ein Dach und anschliessend eine Kralle.  
Mach auch mal die Faust.



Wie weit kannst Du die Handgelenke bewegen?  
Strecke und beuge deine Handgelenke und bewege sie seitlich.

## Weitere Hinweise

Auch können Fingerverse und Fingerspiele in die Bewegungsübungen eingebaut werden und so die Freude steigern:

- Zehn kleine Zappelmänner
- Fingerpuppen
- Himpelchen und Pimpelchen
- Das isch dr Dume ...

Ihr Kind soll täglich gehen oder wenn es starke Blasen an den Füßen hat kann es evtl. Rad fahren. Körperliche Aktivität ist wichtig und unbedingt zu unterstützen. Manchmal wird es Anpassungen brauchen. Holen sie sich Rat, um zusammen Lösungen zu finden. **Viel Freude an der Bewegung und gutes Gelingen!**

Universitätsklinik für Dermatologie  
Freiburgstrasse 34  
CH-3010 Bern  
[ebinsel@insel.ch](mailto:ebinsel@insel.ch)

Universitätsspital Bern  
Ergotherapie Kinderkliniken  
Freiburgstrasse/Eingang 31  
CH-3010 Bern  
[ergotherapie.kikli@insel.ch](mailto:ergotherapie.kikli@insel.ch)

Universitätsspital Bern  
Institut für Physiotherapie  
Schwerpunkt Pädiatrie  
Freiburgstrasse/Eingang 31  
CH-3010 Bern  
[physio.kikli@insel.ch](mailto:physio.kikli@insel.ch)

[www.insel.ch](http://www.insel.ch)

 **INSELSPITAL**  
UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

**KINDERKLINIKEN**  
Bern

 **INSELSPITAL**  
| Universitätsklinik für  
Dermatologie

 **INSELSPITAL**  
| Institut für  
Physiotherapie