

Gesunde Entwicklungsschritte: das 5. und 6. Lebensjahr

Ganze 2500 Wörter beherrscht ein Kind im Vorschulalter bereits. Und bis zu 13.000 Wörter werden passiv verstanden. Ein beeindruckendes Rüstzeug, von dem Ihr Kind im 5. und 6. Lebensjahr auch schon grammatikalisch korrekt, in Sätzen samt Nebensätzen Gebrauch macht. Ein vollwertiger Diskussionspartner in der Familie!



REHA MED Michael Rüscher, MSc
 Physiotherapeut und Osteopath
 T 05512 / 2317-20
 www.reha-med.at



normale Stellung

X-Beine

O-Beine

Die Entwicklung der Beinachse im Alter von 2, 4 und ca. 6 Jahren.

Wann sollten Sie hellhörig werden?

Sprachvermögen: Wenn die eine oder andere Sprachschwierigkeit Ihres Kindes sich trotz aller Geduld und Motivation nicht im Laufe der Zeit gibt. **Bewegungsapparat:** Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind die Normgrenzwerte für X- und O-Beine überschreitet, oder wenn Sie eine Asymmetrie der Beine oder Füße feststellen. Generell sollten Sie Ihren Hausarzt zu Rate ziehen, wenn Sie das Gefühl haben, dass sich Ihr Kind deutlich anders bewegt als seine Alterskollegen. Genauso sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden, wenn die Hüftbeweglichkeit eingeschränkt ist.

Wenn Kinder das Vorschulalter erreichen, macht ihre Persönlichkeit einen großen Entwicklungssprung: Es werden Fragen gestellt, Wünsche ganz klar geäußert, und auch die Teilnahme an Diskussionen am Familientisch ist bereits eine durchaus überzeugende und vollwertige. Neben der nun völlig ausgeprägten Fähigkeit Ihres Kindes, sich an Erlebnisse zu erinnern und diese in der zeitlich richtigen Reihenfolge wiederzugeben, zeigen sich jetzt auch schon deutliche Charakteristika in der Sprechweise.

Schön sprechen

Dazu sollten aufmerksame Eltern folgendes Wissen: Die Aussprache und der Klang der Wörter sind bei jedem Kind unterschiedlich. Speziell bei den manchmal noch schwierigen S-Lauten sollten Sie Geduld aufbringen und nicht sofort an einen bleibenden Sprachfehler denken. Versuchen Sie lieber, Ihr Kind zu motivieren, und loben Sie es, sooft es Ihnen angebracht erscheint. Durch das damit gestärkte Selbstvertrauen kann Ihr Kind deutliche Fortschritte machen, ohne dass Sie bewusst dazu beigetragen haben.

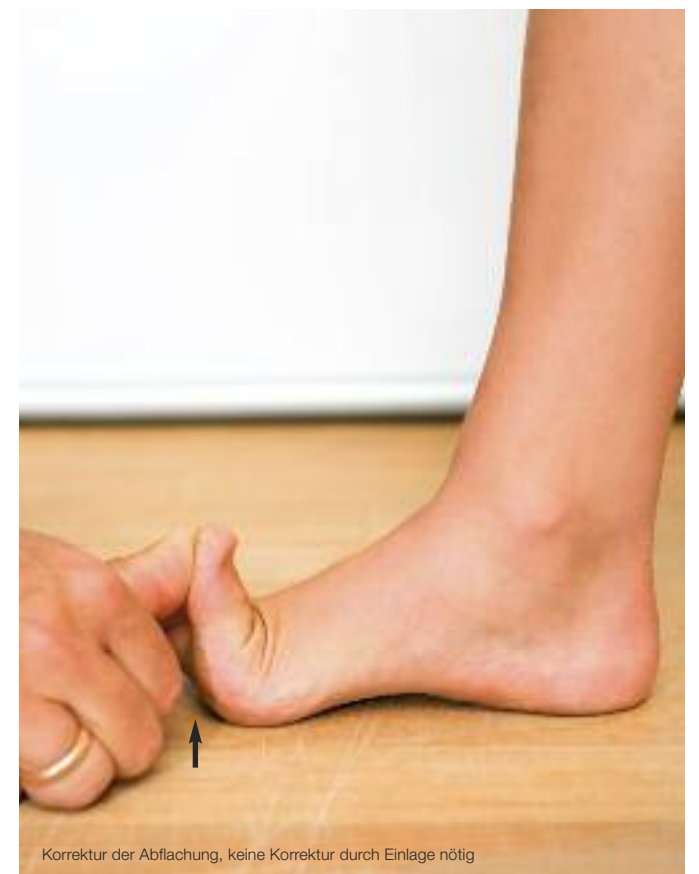
X und O

Neben der Sprache macht auch der Bewegungsapparat große Entwicklungsschritte. Was viele Eltern überrascht, ist die Tatsache, dass X- und O-Beine in diesem Alter nichts Ungewöhnliches darstellen. Bis zum Alter von zweieinhalb Jahren zeigt sich bei vielen Kleinkindern ein O-Bein (nicht mehr als 25°), das ab dem 3. Lebensjahr von einem X-Bein abgelöst wird (nicht mehr als 15°). Bis zum Eintritt in die Schule hat sich dann die „normale“, leichte X-Beinstellung eingestellt (bis zu 10° X-Bein ist normal).

Fotos: Christian Kerber



Natürliche Abflachung des Fußes



Korrektur der Abflachung, keine Korrektur durch Einlage nötig

Falsche Fußstellung?

Grundsätzlich ist es normal, wenn die Kleinen ab dem 3. Lebensjahr einwärts gehen. Im Wachstum verdreht sich der Oberschenkel des Kindes in der Regel 40° bis 50° nach außen. In den meisten Fällen erledigt sich dieses „Problem“ bis zum Abschluss des Wachstums von selbst.

Natürlicher Knick-Senk-Fuß

Je mehr Ihr Kind mit einer Innendrehung geht, desto wahrscheinlicher ist ein Knick-Senk-Fuß in seiner Entwicklung! Wie zuvor beschrieben, wächst sich diese Innenrotation aus, und somit verbessert sich auch das gesamte Fußgewölbe. Mit einfachen Tests stellen Sie fest, ob Ihr Kind eine übliche Fußstellung hat:

- Lassen Sie Ihr Kind auf einem Bein auf dem Zehenballen stehen, das Längsgewölbe am Fuß sollte sich ausbilden.
- Beim zweiten Test ziehen Sie Ihrem Kind im Stand die Großzehe hoch bis zum Bewegungsende, auch dabei sollte sich ein Längsgewölbe aktivieren.



Übung zur Kontrolle der Hüftbeweglichkeit: die Kniegelenke sollten sich im Optimalfall nicht mehr als 10 cm über dem Boden befinden.

Sollte Ihr Kind den beschriebenen Tests und Normwerten nicht ganz entsprechen, kann eine orthopädische Einlage nötig bzw. hilfreich sein. Dies muss jedoch individuell, aus medizinischer und osteopathischer Sicht beurteilt werden.

Und auch die Hüftbeweglichkeit will laufend getestet werden: Spreizen Sie dafür die Oberschenkel des Kindes im Sitzen seitlich sanft ab und führen Sie die Fußsohlen zueinander – die Kniegelenke sind dabei natürlich gebeugt. Idealerweise bilden die Unterschenkel jetzt eine gerade Linie.



Die Fußsohlen sollten sich berühren und die Unterschenkel sollten eine Gerade bilden.

Osteopathie bringt Harmonie

Ein Leitsatz der Osteopathie lautet: „Die Struktur bestimmt die Funktion und die Funktion formt die Struktur.“ Ein Beispiel: Kinder, die sich viel bewegen, stärken damit ihre Muskulatur. Die gesteigerte Funktion beeinflusst also auch die Struktur der Muskulatur und lässt sie wachsen. Diese gegenseitige Abhängigkeit von Struktur und Funktion gilt für den Körper als Ganzes. Nur wenn alle unterschiedlichen Strukturen mit ihren eigenen, spezifischen Funktionen harmonisch zusammenwirken, kann der Organismus in seiner Gesamtheit funktionieren.

Im nächsten Heft
Entwicklung
des Kindes
6.–8.
Lebensjahr



Weitere Bewegungstipps von Michael Rüscher gibt es auch auf Radio Vorarlberg bei „Fit in die neue Woche“ – jeden Montag ab 9 Uhr.

Munz⁺

Munz-Prügeli...ein Genuss!

Verwöhnen Sie sich mit der verführerischen Kombination der feinen Praliné-Füllung, umhüllt von hochwertiger Schweizer Schokolade.

Nestlé GOLD

Le Bonbon
Mousse

Feine Schokolade mit edlem Schokoladenmousse

NEU!

Nestlé Gold. Designed for your pleasure.