

Tipps für Ihre gute Haltung mit Kindern

- Laufstühle und Kinderbetten sollten am besten etwas erhöht aufgestellt werden, sonst hebt man über lange Zeit das schwerer werdende Kind aus dem Rücken
- Versuchen Sie, das Kind nicht aus Gewohnheit nur auf einer Hüfte zu tragen, sondern am besten in einem Tragetuch auf Bauch oder Rücken
- Gehen Sie in die Knie und bringen das Kind zum Körper bevor Sie es hoch heben
- Achten Sie darauf, dass auch (kleine) Kinder den Alltag schon möglichst gerade & symmetrisch erleben (z.B. beim Essen das Kind so platzieren, dass es gerade und nicht schief zum Tisch steht. Es muss sonst den Kopf über lange Zeit drehen, um die Familie anzuschauen)
- Kinder sollten in der Schule frontal zur Tafel sitzen, um auch dort nicht über Stunden den Nacken zu verdrehen
- Verordnen Sie zwischendurch eine „Smartphone-Pause“. Das lange nach unten Sehen auf das Display belastet den Nacken stark

Generell gilt:

Je symmetrischer Sie und Ihr Kind sich im Alltag bewegen, desto besser für den Körper.
Hören Sie auf ihn, er sendet Signale!

