

Projekt: Mini-Trampolin an der Grundschule Veen



Wir sind Judith Claessen und Judith Quernhorst, Kinderphysiotherapeutinnen im Therapiezentrum Sonsbeck. Zusammen mit der Techniker Krankenkasse und Herrn Bode haben wir das Mini-Trampolin-Projekt ins Leben gerufen. Ziel dieses Projektes ist es Bewegungspausen im Unterricht einzubauen mithilfe des Mini-Trampolins, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Motorik- und Konzentrationsspanne zu verbessern. Wir haben das Lehrer-Kollegium im Rahmen einer internen Fortbildung entsprechend geschult, sodass das Mini-Trampolin vorerst im Sportunterricht eingebaut werden kann. An zwei Sportvormittagen werden wir dann gemeinsam mit den Kindern den Umgang mit dem Mini-Trampolin erarbeiten und Möglichkeiten zeigen, dies in den Unterricht zu integrieren. Des Weiteren stehen wir mit Rat und Tat zur Seite und begleiten das Projekt bis zum Halbjahresende.

In der Physiotherapie setzen wird das Mini-Trampolin sehr oft für unsere Patienten ein, da es auf eine schonende Art und Weise den Körper trainiert. Vor allem bei Kindern steht die Benutzung des Trampolins hoch im Kurs, da durch das Schwingen die Bewegungsfreude größer wird und zusätzlich steigt die Motivation sich mehr zu bewegen. Körperlich gesehen hat das Mini-Trampolin positiven Einfluss auf:

- Tonusregulation: Kinder, die eine schlaffe Körperspannung haben, bauen durch Gebrauch des Trampolins eine höhere Muskelspannung auf, wodurch sie in der Lage sind besser Körperspannung aufzubauen und diese länger halten zu können; Kinder mit einer erhöhten Muskelspannung erfahren durch das Schwingen einen Moment der Schwerelosigkeit wodurch kurzzeitige Entspannung der Muskulatur erreicht wird.
- Körperhaltung: Rumpfmuskulatur wird aktiviert wodurch sich die Körperaufrichtung sich bessert
- Ausdauer: Stoffwechselaktivität nimmt zu (gerade bei Übergewicht ein wichtiger Faktor um die Fettverbrennung ankurbeln zu können)
- Kapsel-Band-Apparat: das Schwingen nimmt auf eine schonende Art und Weise Einfluss auf den Kapsel-Band-Apparat, hierdurch wird die Synovia (Gelenkschmiere) angereichert
- Stress: Freude am Bewegen hilft Stress besser zu verarbeiten und abbauen zu können

Falls Sie weitere Fragen haben, können Sie sich gerne jederzeit bei uns im Therapiezentrum melden: Tel.: 02838-96756

Name des Kindes: _____

Das Trampolin schont die Gelenke, allerdings sollte es nicht bzw. eingeschränkt benutzt werden, wenn folgende Punkte auf Ihr Kind zu treffen:

- ⤴ Knochenbrüche jünger als **drei** Monate (wenn ja, wann ist es passiert und welches Gelenk?)
- ⤴ Hüftluxationen (wenn ja, in welchem Umfang?, Gradzahl?)
- ⤴ Epilepsie
- ⤴ weitere besondere Erkrankungen (diese können Sie auch gerne im Vorhinein mit uns besprechen)