

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	27 (1991)
Heft:	8
Artikel:	Aktives Sitzen auf Gymnastikbällen zur Prävention von Haltungsschwächen im Primarschulalter
Autor:	Zeller-Dombaj, Vlatka
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930066

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Aktives Sitzen auf Gymnastikbällen zur Prävention von Haltungsschwächen im Primarschulalter

Von Vlatka Zeller-Dombaj, dipl. Physiotherapeutin, Biel-Benken

Als Physiotherapeuten sehen wir uns mit einer immer zunehmenden Zahl an Rückenbeschwerden und Haltungsschäden leidenden Menschen aller Altersstufen konfrontiert. Bereits 25 bis 30 Prozent der Jugendlichen leiden in unseren Breitengraden unter Rückenschmerzen! Daraus resultieren später im Erwachsenenalter schwerere Haltungsschäden (60 bis 80 Prozent).

Physiotherapie → eine Antwort zur Erhaltung und Weiterentwicklung des natürlichen psychomotorischen Potentials im Menschen? Präventive (Prophylaxe) von Haltungsschwächen und -schäden schon im Primarschulalter?

Wie gross könnte unser Beitrag sein, liebe Kolleginnen und Kollegen, dieser erschreckenden Situation entgegenzuwirken?

Es dürfte Ihnen wahrscheinlich nicht entgangen sein, dass seit Herbst 1989 verschiedene Publikationen über das Thema «Aktives Sitzen», «Dynamisches Sitzen», «Das Sitzen auf dem Ball», «Sitzball in der Primarschule Biel-Benken» usw. im In- und Ausland («Medical Tribune», «Sonntagsblick», «Basler Zeitung», «Hamburger Abendblatt», «Eltern», «Bunte», «Le Matin», «Beobachter», «Schweizer Woche», «Basellandschaftliche Schulnachrichten» usw.) erschienen sind. DRS-aktuell brachte im Juni 1990 ebenfalls einen Beitrag hierzu. Unterschiedlichste Interpretationen des von mir initiierten und nachfolgend erläuterten Experimentes sowie das, von wenigen Ausnahmen abgesehen, durchwegs positive Echo veranlassen mich deshalb, das Projekt aus meiner eigenen Sicht näher darzustellen.

Ausgangslage

Beeinflussung der Fehlhaltung und Fehlentwicklung des menschlichen Bewegungsapparates ist seit mehreren Jahrzehnten der Kernpunkt der Physiotherapie. Im Verlauf der Jahre haben sich verschiedene Konzepte und Techniken zu diesem Thema etabliert.

Verarmung der Bewegungsvielfalt und Verharren in statischen Stellungen (Sitzen und Stehen in der Schule und am Arbeitsplatz) verursachen die uns bekannten Fehlhaltungen und -belastungen. Als Beispiel dazu erinnere ich an das Image der

ergonomisch-dynamisch sitzenden, weisheitsausstrahlenden, strickenden Grossmutter aus den Grimmschen Märchen. Ontogenetisch gesehen ist der Mensch eine vertikale, zweibeinige Laufspezies, die wie alle anderen Lebewesen den natürlichen Gesetzmässigkeiten unterordnet ist. Auch die Gewissheit, dass wir die 4. Dimension (Zeit, Sprache und Denken) begriffen haben, darf uns nicht vergessen lassen, die restlichen 3 Dimensionen natürlich zu bewältigen. Mit dieser Erkenntnis nahm ich den Versuch in Angriff, die schlimmste Fehlbelastung unseres Bewegungsapparates, nämlich das Sitzen, an der Wurzel zu packen.

Die Idee

Basierend auf praktischen Erkenntnissen der etablierten Physiotherapiemethoden (zum Beispiel Bobath-Konzept, Vojta, Klein-Vogelbach, Alexander, Feldenkreis, Schroth und Manuelle Therapie), stellte ich das nachfolgende Konzept auf, mit dem das Sitzverhalten verändert bzw. die Beziehung zum eigenen Körper erhalten werden soll. Weil in unserer motorischen Ontogenese nirgends das Sitzen auf dem Stuhl vorkommt, erachte ich das Sitzen auf dem Ball mindestens während

Physiotherapeut
ein 100%iges
Zielgruppen-Medium

der Primarschulzeit als neuen möglichen Weg der Prophylaxe von Haltungsschwächen und -schäden.

Das Modell der natürlichen Bewegung liegt für mich in der motorischen Entwicklung des Kindes:

0 bis 1 Jahr

von der horizontalen Ebene zum aufrechten, freien Laufen

1 bis 2 Jahre

mit Stützreflex der Arme nach hinten – Vollendung der grob motorischen Entwicklung

bis 6 Jahre

Stehen auf einem Bein

bis 8 Jahre

Vollendung der visuell-motorischen Entwicklung (Fähigkeit, Distanzen einzuschätzen)

8 bis 10 Jahre

die letzte Phase vor der Vorpubertät, wo Mädchen und Knaben noch über das gleiche biologische Potential verfügen. Dieser Umstand ermöglicht uns, objektive und vergleichbare Messungen durchzuführen (siehe Anhang «Statusaufnahme»).

Sie basiert vor allem:

- auf dem Bobath-Konzept der Frühbehandlung von CP. Bewegungen finden nach bestimmten Mustern (Patterns), welche auch von aussen auslösbar sind (key points of control), statt.
- Klein-Vogelbach nutzt diese Muster im aktiven Ausführen der Krankengymnastik.
- Vojta benutzt in seiner Technik das Auslösen «der primitiven Reflexe».
- Schroth verwendet in ihrer Behandlung der Skoliose die dreidimensionale Bewegung unter Einbeziehung der Atmung.
- Alexander wiederum braucht die Position des Kopfes als Zentrum des Gleichgewichts für die Haushaltungs korrekturen des gesamten Körpers (es zieht den Körper immer dorthin, wo sich der Kopf befindet).
- Feldenkreis (als Physiker) befasst sich zusammen mit den Vertretern der Manualtherapie mit der Sensomotorik in den Gelenken. Damit erfassten sie die Notwendigkeit der vollen physiologischen Bewegungsamplituden der Gelenke (Dehnung und Vergrösserung der Bewegungsamplituden). ▷

Ein Kopfkissen, das Ihre Wirbelsäule hilfreich streckt, entlastet, speziell Ihre Nacken- und Schultermuskulatur wohltuend lockert.

Druck und Zug auf die Wirbelteilchen wie Blutgefäße verhindert. Eine natürliche Entspannungs-Therapie während der Nacht, wirkt korrigierend und vorbeugend gegen schmerzhafte Verkrampfungen!



Ärztlich empfohlen

Erhältlich in 6 Größen, auf jede Schulterbreite passend. Kein Schwitzen, antistatisch, nicht allergisierend, waschbar, sehr formbeständig, mit GARANTIE.

Erhältlich im Sanitätshaus, Apotheken und Drogerien

Verlangen Sie Prospekte beim Hersteller:
witschi kissen ag, 8426 Lufingen, Ziegeleistraße 15,
Telefon 01/813 47 88

BÜCK DICH NICHT!

«Ärztliche Anleitung für richtige Haltung und Bewegung der Wirbelsäule»

Dr. Peter Schleuter

Broschüre mit 40 Seiten Inhalt. In dieser Broschüre wird deutlich gemacht, dass vor allem Belastungen des Alltags und banale Alltagsbewegungen in ihrer Summation zu Rückenbeschwerden führen.

Anhand von Beispielen werden falsche Bewegungen erklärt und die richtigen Bewegungen aufgezeigt.

SFr. 18.70

Bestellschein

Senden Sie mir bitte gegen Nachnahme **BÜCK DICH NICHT !**

Anz. _____ Brosch. SFr. 18.70 + Verpackungs- und Versandspesen

Name/Vorname _____

Strasse _____

Ort _____ Land _____

Unterschrift _____

Einsenden an:
Remed Verlags AG, Postfach 2017, 6302 Zug/Schweiz

LeistungsSteigerung

Galva 4

Die Wirkungen der Elektrotherapie:
Analgesie,
Trophikverbesserung,
Durchblutungssteigerung,
Muskelaktivierung

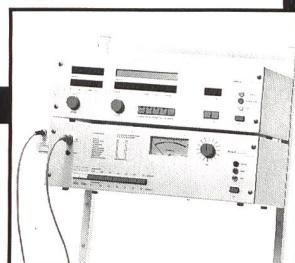


Sono 3

Die Wirkungen der Ultraschalltherapie:
Analgesie,
Trophikverbesserung,
„Mikromassage“



Das Simultanverfahren:
Analgesie,
Trophikverbesserung.
Gesteigerte Wirkung gegenüber der Einzelanwendung.
Ihre therapeutische Alternative bei therapieresistenten Krankheitsbildern.



Bitte rufen Sie an.
– Lassen Sie sich beraten.

Wolfgang Kahnau
Postfach 423
CH-4125 Riehen
Tel. 0 61/49 20 39

Daniel Siegenthaler
Haslerastr. 21
CH-3186 Düdingen
Tel. 0 37/43 37 81

Herbert Feller
306, Chemin Valmont
CH-1260 Nyon
Tel. 0 22/6150 37

**Zimmer
Elektromedizin**

Statusaufnahme des Bewegungsapparates für Kinder im Primarschulalter



Körperhaltung im Stand
(Rückenansicht)



△△ Körperhaltung auf einem Bein stehend → Stabilität der Sprunggelenke und Kraft der Hüftgelenke



WS-Verlauf aus dem Stand nach vorne beugend levtl. Skoliose oder «Sitzkyphose» im LVVS-Bereich



△ Körperhaltung im Stand;
Seitenansicht
levtl. Kyphose oder Hyperlordose!

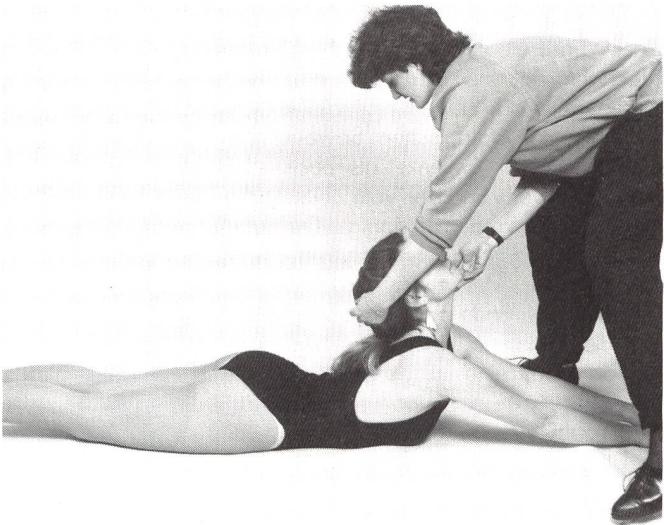
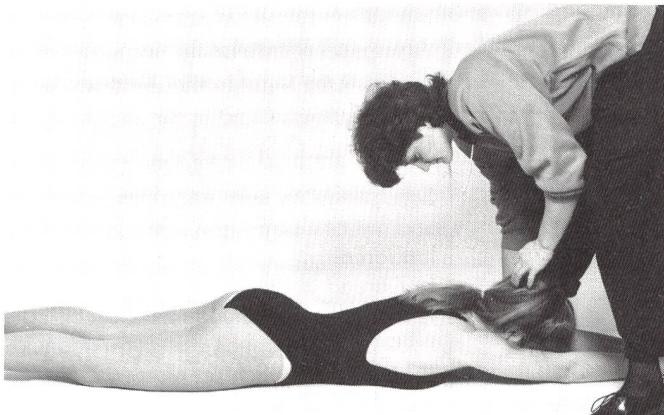


Körperhaltung im Sitz (Vorderansicht)



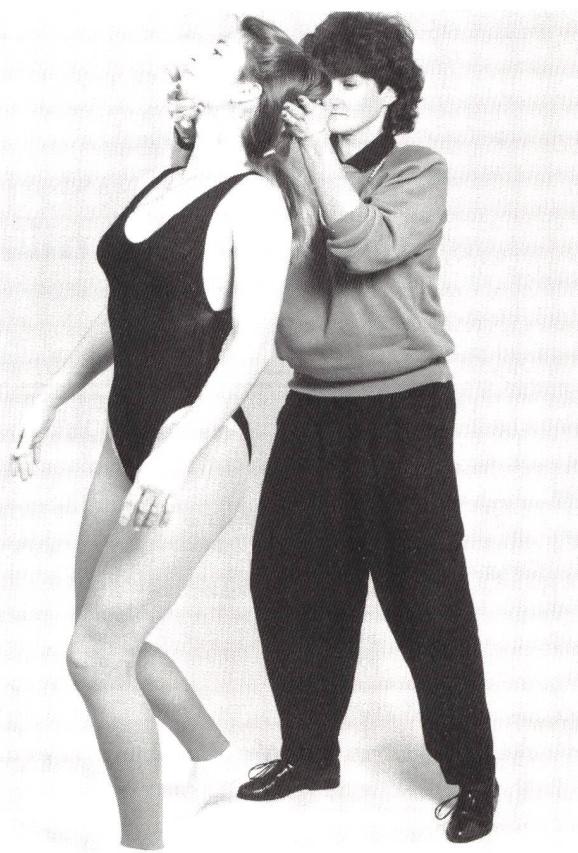
Körperhaltung im Sitz → Neigung des Rumpfes 45° nach hinten. → Kraft der Hals- und Bauchmuskulatur

Statusaufnahme des Bewegungsapparates für Kinder im Primarschulalter



(Ansicht im Uhrzeigersinn von oben links beginnend)

Erste Bewegungsadaptationszeit aus der Bauchlage → Zeit messen



● Haltungsschwächen

Alle diese Methoden und Konzepte in ihrer Empirie haben mich zu folgenden Schlussfolgerungen veranlasst

Wenn man den Körper in der dreidimensionalen Einheit betrachtet, sieht man, dass unsere Bewegungabläufe per Nachahmung und in Muster erfolgen. Weiter sind die Bewegungabläufe sowohl von physiologischen Bewegungsamplituden der Gelenke als auch von den «primitiven» und den vom ZNS modifizierten Reflexen abhängig. Deshalb sind sie von aussen wie auch von innen beeinflussbar. Wenn wir nun diese Erkenntnisse zu Ende denken, erfolgt daraus die Annahme, dass die Sitzhaltung auf dem Ball eine integrierbare Konsequenz für die gesamte Haltung bedeutet. Die Prophylaxe von Haltungsschwächen und Haltungsschäden durch *aktives Sitzen* auf dem Ball ist das einfachste und doch sehr wirkungsvolle Mittel zur Veränderung der festgefahrenen und erstarrten Sitzgewohnheit des Menschen und somit unserer motorischen Ontogenese näher (Langsitz).

● Aktives Sitzen heisst:

Sitzstellung zu bewahren mittels Muskelarbeit des Rumpfes und der Beine. Natürliches Kräftigen der Muskulatur beim Sitzen, gleichzeitig Gleichgewichtsübungen und Koordinationstraining.

Der Körper reagiert immer in der richtigen Art.

● Der Ball

Rund, federnd, beweglich, sich der Bewegung von oben anpassend; bewirkt gleichmässige Gewichtsverteilung auf Sitzbein und Füsse.

● Gewichtsverteilung

auf das Sitzbein und die Füsse ermöglicht ihrerseits Atmungsfreiheit, Stabilisierung des Rumpfes und somit den freien Armeinsatz.

● Haltung heisst:

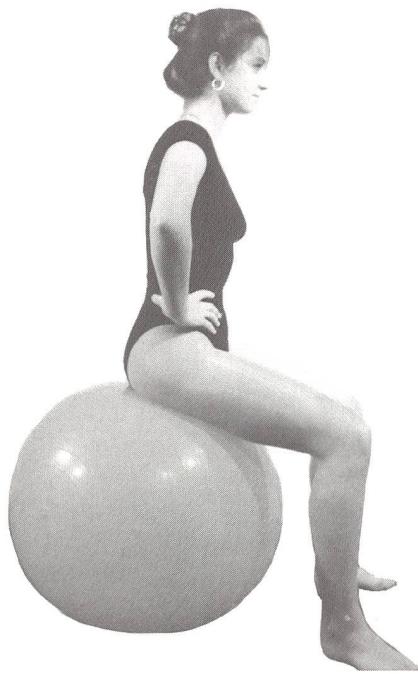
Bewegung zwischen Verlieren und Wiedergewinnen des Gleichgewichtes.

● Ballsitzen heisst:

- Ansprechen der Sensomotorik in den Gelenken (Kompressionsprinzip)
- optimale Muskelarbeit durch dauerdieses Training (Kraft, keine Muskelverkürzungen)
- Stimulation des Gleichgewichtsorgans (Koordination); siehe Abbildung.

Vorbereitung/Einführung

Im Frühling 1988 trat ich mit meiner Idee, Schulkinder auf Gymnastikbällen anstelle der üblichen Stühle im Schulbetrieb sitzen zu lassen, an den Rektor der Primarschule Biel-Benken und Lehrer der Klasse 4b,



Herrn Hans-Ueli Früh, heran. Die Idee stieß auf fruchtbaren Boden. Der zuständige Schularzt, Dr. Rudolf Ott, war ebenfalls von der Idee und Dringlichkeit überzeugt und begleitete das Projekt mit grossem persönlichen Engagement.

Vorbereitend haben wir im Dreierteam die Eltern der Schüler über unsere Absichten und den Verlauf des zweijährigen Projektes informiert und ihr Einverständnis zur Durchführung eingeholt. Die örtliche Schulpflege wurde ebenfalls informiert und willigte sofort ein, den Versuch zu lancieren.

Einführend machte ich die Schüler spielerisch in einer Turnstunde mit dem Ball als neue Sitzgelegenheit vertraut. Zudem involvierte ich die Schüler als den zentralen Teil des Versuches, indem ich sie bat, während einer Woche den Ball im Vergleich zum gewohnten Stuhl zu beurteilen. Es stand den Schülern nach Ablauf dieser Woche frei, den Versuch abzubrechen oder fortzusetzen.

Beispiel 1

Vorname: Nico

Jahrgang: 1978

Geschlecht: männlich

		1. Statusaufnahme		2. Statusaufnahme
		26.8.88		17.5.90
HWS	Ext.	: gut		gut
	Flex.	: gut		gut
BWS		: symm. costaler Bogen/		gut
		: leichte Kyphose		gut
LWS		: Beugung verstärkt,		normal/leichte
		Bauchmusk. ungebraucht		Lordose
Hüfte	Ext.	L : gut		gut
		R : gut		gut
	Flex.	L : gut		gut
		R : gut		gut
	Innenrot.	L : gut		gut
		R : gut		gut
	Aussenrot.	L : gut		gut
		R : gut		gut
Hüfte		L : stabil		stabil
		R : stabil		stabil
Knie		L : stabil		stabil
		R : stabil		stabil
Sprunggelenk		L : stabil		stabil
		R : stabil		stabil
Grundtonus		: normal		normal
Balance-adaptation:	Sitz	L : sehr gut		sehr gut
		R : sehr gut		sehr gut
	Stand	L : sehr gut		sehr gut
		R : sehr gut		sehr gut
Bewegungs-adaptations-zeit (in Sek.) :	1. Vers.	: 5		2.1
	2. Vers.	: 3		2.2
	Ø	: 4		2.15

Bewegungstypus allgemein

Idealer Bewegungstyp eines Sportlers. Sehr schnell in Anpassung der Bewegungsrichtungsänderung, ökonomischer Gebrauch der ganzen Muskulatur. Fließender Übergang zwischen Aktiv und Re-

aktiv. Weist eine gute Stabilität in Gelenken auf, wenn in der Phase des ersten passiven Reizes «Aufsprung-Aufprall» usw. Man würde ihn frustrieren, wenn die Energie nicht ausgenutzt wird. ▶



noch...
schneller
komfortabler
vielseitiger
flexibler

Das ist Physio 3.x

Das EDV-Programm für Physiotherapeuten

- Adressverwaltung

inkl. komplettem Ortsverzeichnis der Schweiz

- Kostengutsprachen

inkl. Extraleistungen

- Behandlungserfassung

autom. Berücksichtigung von Tarifänderungen

- Lagerverwaltung

- Debitorenverwaltung

inkl. Mahnwesen

- diverse Statistiken



data correct

Bänninger EDV Halden 7 9422 Buchen
Tel. 071 - 42 53 92 Fax 071 - 42 72 40

dynamisch + creativ



**Bitte
berücksichtigen Sie
beim Einkauf unsere
Inserenten**

**THERAPY
shop**

Hilfsmittel
für
Ihre
Therapie

Senden Sie mir bitte Unterlagen über:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Phil - Mobil entwickelt durch Prof.Dr.D.P.Phillipen | <input type="checkbox"/> Medizinische Versorgungsprodukte zum Bandagieren |
| <input type="checkbox"/> Schwimmhilfen & Hydrotherapie | <input type="checkbox"/> Therapieraumeinrichtungen |
| <input type="checkbox"/> Massage - Produkte | <input type="checkbox"/> Gymnastikmatten |
| <input type="checkbox"/> Kissen & Spastikrollen | <input type="checkbox"/> Spielmaterial |
| <input type="checkbox"/> Thermoerapie | <input type="checkbox"/> Pedalos |
| <input type="checkbox"/> Ergometer , Laufbänder | <input type="checkbox"/> Therapiekreisel |
| <input type="checkbox"/> Gymnastikbälle "Original Pezzi" | <input type="checkbox"/> Balancebretter |

Hr. Fr. Frl. : _____

Strasse : _____

PLZ / Ort : _____

Einsenden an: THERAPY shop, Postfach, 4123 Allschwil Tel: 061 481 97 51



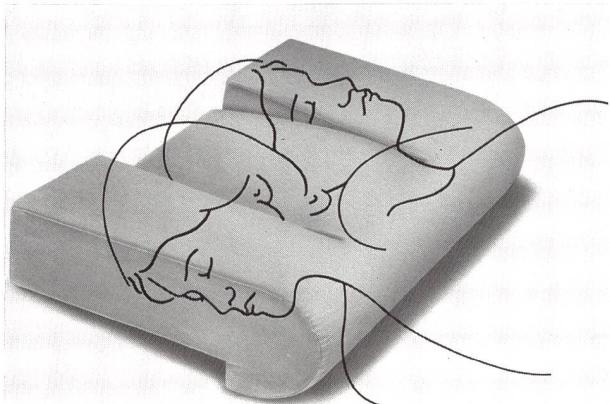
die orthopädische Kopf- und Nackenstütze

Aufgrund der ausgedehnten klinischen Prüfung indiziert bei:

- Nacken- und Schulterbeschwerden
- hartnäckigem und resistentem Kopfweh
- Rückenbeschwerden.

«the pillow»® ermöglicht eine **optimale Lagerung** von Kopf und Nacken: in Seitenlage bleibt der Kopf in Mittelstellung, in Rückenlage entsteht eine unauffällige aber wirksame Extension.

Die Bewegungsfreiheit bleibt voll erhalten.



Es gibt 3 Modelle:

Normal: «Standard» und «Soft» für Patienten über bzw. unter 65 kg Körpergewicht.

«Travel»: «Standard» und «Soft», als Reisekissen und für Patienten mit Flachrücken oder kurzem Nacken.

NEU: «Extra Comfort», aus Latex (Naturmaterial), «Standard» und «Soft», besonders angenehm und dauerhaft.

**the pillow®: das professionelle
Kissen, das den spontanen Schmerz-
mittelkonsum signifikant senkt.**



Senden Sie mir bitte:

- Prospekte und Patientenmerkblätter zum Auflegen
- eine vollständige Dokumentation
- einen Sonderdruck der Publikation «Evaluation eines Kopfkissens bei cervikalen Beschwerden» aus der Schmerzklinik Basel.

BERRO AG

Postfach
4414 Füllinsdorf

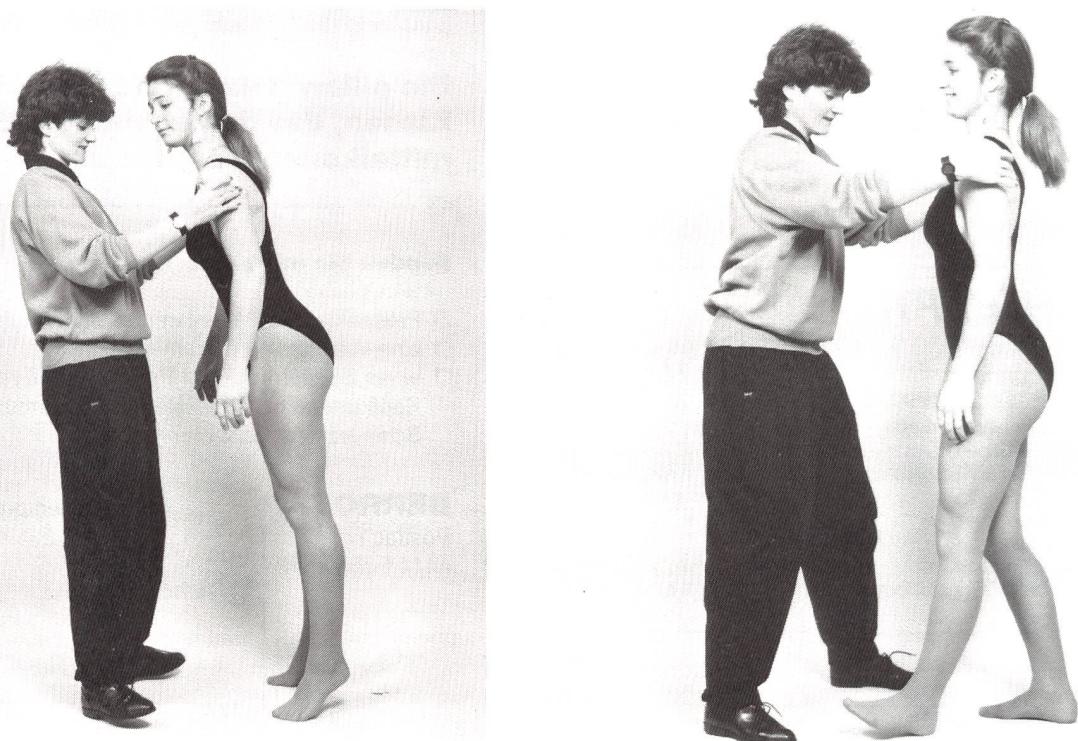
Stempel

Statusaufnahme des Bewegungsapparates für Kinder im Primarschulalter



(Ansicht im Uhrzeigersinn von oben links beginnend)

Balanceadaptationszeit im Stand



Statusaufnahme des Bewegungsapparates für Kinder im Primarschulalter



links



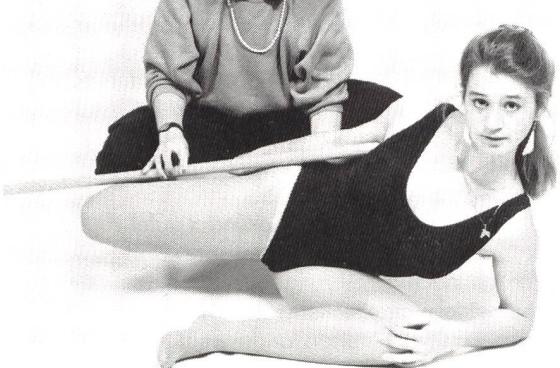
Balanceadaptation im Sitz

rechts

Aufsprung → Stabilität der Sprunggelenke



Seitenlage auf dem Unterarm stützend
→ Hüftextension und Flexion
(Schrittlänge, Mobilität)



● Haltungsschwächen

Nach einer stundenweise Einführung im Schulbetrieb reduzierte sich das vorerst «exotische» Sitzen auf Bällen zu etwas ganz Normalem. Der Ball eroberte sich sehr schnell die Herzen der Kinder.

Anfängliche Befürchtungen und Spekulationen über negative Auswirkungen bei der Erreichung der Lernziele, Disziplin und Ordnung erwiesen sich als gegenstandslos, im Gegenteil: der Schulbetrieb wurde ruhiger, und das Wippen auf den Bällen wurde für den Lehrer zum Stimmungsbarometer.

Überprüfung der Wirksamkeit

Jetzt galt es den medizinischen Benefit zu beweisen. Hierzu musste ich ein Messprinzip aus physiotherapeutischer Sicht zusammenstellen, damit eine Statusaufnahme des Bewegungsapparates und der Bewegungsqualität der Schüler vor und nach Abschluss des Experiments (Ende 5. Klassel) ermittelt werden konnte. Zur Veranschaulichung dienen die beiden nachfolgenden Auswertungen von 2 Schülern mit sehr verschiedener Bewegungsqualität (siehe Beispiel 1 und 2).

Fazit/Perspektiven

In der Klasse des Hans-Ueli Früh und anderen Klassen der Primarschule Biel-Benken wurden die Stühle unwiderruflich in die Rumpelkammer verbannt! Am Ende des Schultages wird deshalb nicht mehr «aufgestuhlt», sondern «aufgeballt». Die Auswertung der Testergebnisse ergab, dass die Schüler mit guter Bewegungsqualität und Haltung diese bewahrten beziehungsweise weiter verbessern konnten und die *unterdurchschnittlichen* Schüler ihre Bewegungsqualität und Haltung *wesentlich* verbessern konnten.

Der Versuch machte dank der Publikation von Dr. Ott in der «Medical Tribune» gesamtschweizerisch Furore. Grosses Interesse der Medien, Lehrer und Lehrerinnen, Schulpflegen und Physiotherapeuten sind die Bestätigung und machen den *Gymnastikball als alternative Sitzgelegenheit «salonfähig»*. Alte Sitzgewohnheiten werden jetzt ins «Rollen» gebracht. Zum Beispiel wurde 1990 ein Versuch im grösseren Rahmen (8 Klassen der 2. Primarstufe und 8 Klassen der 2. Sekundarstufe) durch das Schulamt Basel gestartet. Der Wunsch nach Einführung der Bälle im Schulbetrieb manifestierte sich in den Lehrer- und Elternkreisen landesweit.

Dieser Wunsch ist natürlich eine klare Herausforderung an die festgefahrenen Möbelindustrie mit ihren einerseits antiquierten Schulmöbeln und andererseits

Beispiel 2

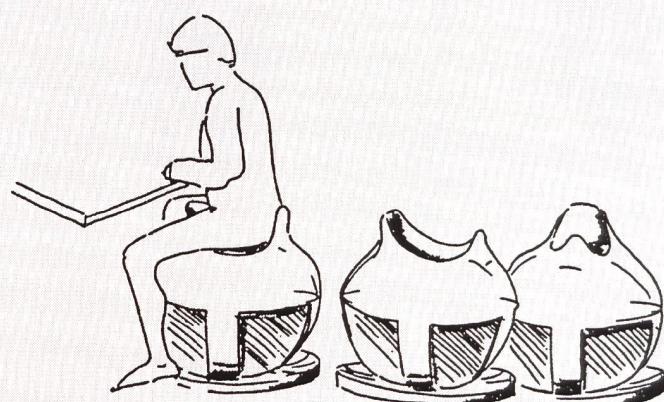
Vorname: Daniel
Jahrgang: 1978
Geschlecht: männlich

			1. Statusaufnahme	2. Statusaufnahme
			26.8.88	17.5.90
HWS	Ext.	:	oB / gut	gut
	Flex.	:	symmetr./leicht geschwächt (Isternocleidomast)	leicht geschwächt
BWS		:	oB	symmetrisch
LWS		:	oB/Becken leicht nach links verschoben!	symmetrisch
Hüfte	Ext.	L :	gut	gut
	Flex.	R :	gut	verstärkt
		L :	verstärkt	verstärkt
		R :	verstärkt	verstärkt
	Innenrot.	L :	normal	gut
		R :	mehr	satt
	Aussenrot.	L :	normal	normal
		R :	normal	normal
Knie		L :	stabil	stabil
		R :	stabil	stabil
Sprunggelenk		L :	nicht in Gebrauch	leicht geschwächt (verbessert)
		R :	schwächer als links	leicht geschwächt (verbessert)
Grundtonus		:	leicht niedriger als normal	normal
Balance-adaptation:	Sitz	L :	verlangsamt	gut (verbessert)
		R :	verlangsamt	gut (verbessert)
	Stand	L :	etwas verlangsamt	gut (verbessert)
		R :	etwas verlangsamt	gut (verbessert)
Bewegungs-adaptations-zeit (in Sek.):	1. Vers.	:	30	2.5
	2. Vers.	:	10	1.9
	Ø	:	20	2.2

Bewegungstypus allgemein

Daniel zeigt die längste Zeit bei der Bewegungsadaptation, bei der Balanceadaptation ist er ebenfalls verlangsamt. Der Tonus ist niedriger als normal. Verkürzung des Iliopsoas und Rectus Femoris (Quad.). Die Sprunggelenke setzt er

praktisch nie ein! Man könnte ihn in jeglicher Art von Bewegung fördern. Voraussetzungen sind die Dehnung der Hüfte sowie Gebrauch der Sprunggelenke. Eine Überforderung ist bei ihm nicht möglich. ▷



**Die Computer-Software
für Ihre Physiotherapiepraxis**

ADAD 9 - PHYSIO

- Patientenkartei
- Rezeptverwaltung
- Privatrechnung
- Kassenrechnung
- Terminplanung
- Mitarbeiterverwaltung
- Textverarbeitung
- Buchhaltung
- Statistiken

Schnell

Übersichtlich

Leistungsfähig

**Der ideale Mit-
arbeiter in jeder
Praxis**

Entscheiden Sie sich für die Zukunft !

Fordern Sie unser Informationsmaterial an !

G T G A G

Gesellschaft für Technik und Gesundheit AG

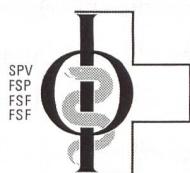
Schulstrasse 3

CH-8802 Kilchberg

Telefon 01 / 715 31 81

Bestellschein Bon de commande

Ich bestelle ab sofort die Zeitschrift
Je vous prie de m'envoyer la revue mensuelle



Physiotherapeut Physiothérapeute Fisioterapista Fisioterapeút

Die ersten 3 Hefte erhalte ich gratis
Je reçois les 3 premiers numéros
gratuitement

Name/nom

Strasse/rue

PLZ und Ort

No postal et lieu

Jahresabonnement:

Schweiz Fr. 72.- jährlich
Suisse Fr. 72.- par année
Svizzera Fr. 72.- annui

Abonnement annuel:

Ausland Fr. 96.- jährlich
Etranger Fr. 96.- par année
Estero Fr. 96.- annui

Prezzi d'abbonamento:

Einsenden an:

**SPV-Geschäftsstelle
Postfach, 6204 Sempach-Stadt
Tel. 041/99 33 88**

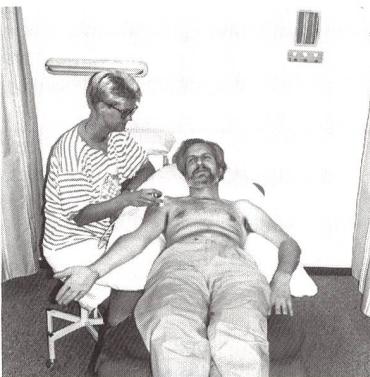
CorpoMed®-Kissen

für eine bessere Lagerung

- vielseitig verwendbar in der Physiotherapie
- einzigartige Füllung: mit Luft gefüllte Mini-Kügelchen
- diese Füllung bewirkt, dass die Kissen sich einerseits jeder Körperform anpassen, dass sich andererseits eine gegebene Form nicht ungewollt ändert.



▲ Für viele Rückenpatienten die richtige Lagerung.



◀ Optimal entspannende Lagerung, z.B. nach Rotatorencuff-Operation.



▼ Während der Massage bei einem Coxarthrosepatienten.

Auch für eine stabile Seiten- oder Halbseitenlagerung, nach Hüftoperationen und in der Heim- und Alterspflege.

Senden Sie mir bitte:

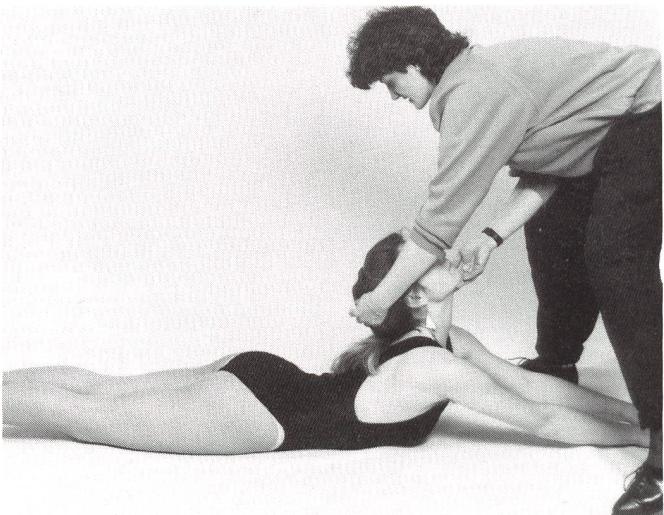
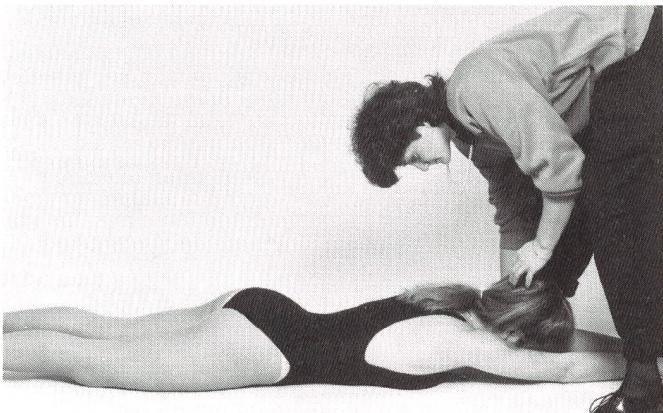
- Prospekt
- Preise, Konditionen
- Informationsblätter
«Lagerung von
Hemiplegiepatienten»

Stempel

BERRO AG

Postfach
4414 Füllinsdorf
Telefon 061/901 88 44

Statusaufnahme des Bewegungsapparates für Kinder im Primarschulalter



(Ansicht im Uhrzeigersinn von oben links beginnend)

Zweite Bewegungsadaptationszeit aus der Bauchlage → Zeit messen



● Haltungsschwächen

den sogenannt «ergonomisch richtig geformten» Stühlen, sich den neuen Gegebenheiten und Anforderungen zu stellen; oder anders gesagt:

Sitzball im Klassenzimmer oder die vergebliche Suche nach dem absoluten Stuhl?!

«Technische» Massnahmen, den Ball zu «bändigen», d.h. das Wegrollen beim Aufstehen zu verhindern, sowie die Sitzfläche zum Zweck einer grösseren Sitzsicherheit für Erwachsene etwas einzuschränken, ohne das Prinzip des «aktiven Sitzens» zu gefährden, sind noch zu erarbeiten.

Ein italienischer Hersteller von Gymnastikbällen hat anlässlich der IFAS 90 zum Thema Wegrollen bereits eine Lösung präsentiert (4 integrierte, flexible Noppen, die im unbelasteten Zustand den Ball an Ort stabilisieren, im belasteten Zustand sich jedoch nach innen wölben und somit nicht spürbar sind).

Nachfolgend ein möglicher Lösungsweg punkto grösserer Sitzsicherheit meinesseits: (siehe Abbildung Seite 20).

Ich hoffe sehr, dass es nicht nur beim Interesse und den ersten Versuchen bleibt, sondern der Ball als adäquate Sitzgelegenheit einen festen Platz im Schulalltag und am Arbeitsplatz einnehmen wird.

Physiotherapie → also doch eine Antwort zur Erhaltung und Weiterentwicklung des natürlichen psychomotorischen Potentials im Menschen! Eine wichtige, neue Aufgabe in der Präventive (Prophylaxe) von Haltungsschwächen und -schäden.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, nehmen wir diese Herausforderung wahr, um Statements wie «burned-out» Physios oder Physiotherapie als Kostenverursacher in unserem Gesundheitswesen zukünftig entgegenzuwirken.

Vlatka Zeller
Bruckackerstrasse 45
4105 Biel-Benken
Telefon 061/73 33 85

Korrigenda

S. Akhbari:

*Rehabilitation zu Hause!
Traum oder Wirklichkeit?*

Aufgrund des fortlaufenden Schriftsatzes stimmen Text und Bild nicht immer überein. Wir bitten unsere Leser um Verständnis und die Autorin dieses sehr informativen Artikels um Nachsicht.

Die Redaktion □

**Vorbeugung
ein Gebot der Zeit**



SIT 'N' GYM
mit eindrückbaren Nocken

VISTA PROTECTION

VISTA Hi-Tech AG
4513 Langendorf-Solothurn
Telefon 065 38 29 14
Telefax 065 38 12 48

Bälle

– für Gymnastik
– für ein dynamisches Sitzen

GYMNIC

von 45 bis 120 cm Ø
die «Klassischen»



OPTI BALL NEU

von 55 bis 95 cm Ø
die transparenten Bälle

SIT 'N' GYM NEU

von 45 bis 65 cm Ø
für «aktives Sitzen»

Ich interessiere
mich für Ihr An-
gebot an Bällen.
Bitte schicken
Sie mir Ihre
Verkaufskondi-
tionen für Einzel-
und Mengen-
bestellungen.

Name: _____

Anschrift: _____

Tel.: _____