

KINDER- UND JUGENDORTHOPÄDIE  
PHYSIOTHERAPIE

# Häng's mal – aber richtig!



# Tipps für eine bessere Haltung

Fühlt sich dein Rücken nach längerem Sitzen oder Stehen steif an? Leidest du an Verspannungen im Nackenbereich? Wird dir öfter gesagt, du sollest dich gerade hinsetzen? Hast du Mühe, längere Zeit ruhig zu sitzen?

Dass sich dein Rücken nach längerem Sitzen oder bei über einen längeren Zeitraum gehaltenen Positionen unangenehm bemerkbar macht, ist nicht ungewöhnlich. Vielen Menschen ergeht es genau gleich. Mit einem Training deiner Haltungsmuskulatur im Rücken- und Bauchbereich lässt sich dies allerdings deutlich verbessern. Dadurch können sich auch Rückenschmerzen verringern respektive deren Entstehung verhindert werden.

Wie du deine Haltung optimieren und deine Muskulatur stärken kannst, zeigen wir dir in dieser Broschüre.

## Welcher Haltungstyp bist du?

Bei Jugendlichen beobachten wir vor allem folgende zwei Haltungstypen. Zu welchem Typ gehörst du und wie kannst du deine neutrale Position finden?



### So korrigierst du deine Haltung

- Becken mittig über den Fersen positionieren
- Schulterblätter leicht nach hinten und nach unten ziehen
- Kinn nach hinten ziehen



### So korrigierst du deine Haltung

- Knie strecken, damit das Becken über den Fersen ist
- Schulterblätter leicht nach hinten und nach unten ziehen
- Leichtes Doppelkinn



Fehlhaltung

Neutrale Position

## Wie sieht die neutrale Position im Sitzen aus?



Fehlhaltung

### So korrigierst du deine Haltung

- Idealerweise höhenverstellbarer Stuhl
- Hüfte etwas höher als die Knie
- «Fädeli» am Kopf vorstellen, das dich in die Höhe zieht
- Falls Stuhllehne vorhanden, evtl. Kissen im Bereich des unteren Rückens platzieren



Neutrale Position

## Wie sitze ich am besten während der Schule oder zu Hause beim Lernen oder am Computer?

- Der Abstand zum Monitor beträgt eine Armlänge
- Der Bildschirm ist auf Augenhöhe oder leicht tiefer
- Es darf auch hinten angelehnt werden, das wirkt sich entlastend für den Rücken aus



### **Wieso ist diese neutrale Position wichtig? Wofür ist sie notwendig?**

Zuerst ist wichtig zu erwähnen, dass es verschiedene gute Haltungspositionen gibt. Die neutrale Position ist eine von mehreren Möglichkeiten. Wir zeigen euch diese, da sie nach regelmässigem Üben wenig Kraftaufwand benötigt. Sie ist auch die Basis vieler verschiedener Kräftigungsübungen, die euch in dieser Broschüre gezeigt werden. So kannst du deinem Körper etwas Gutes tun.

### **Muss ich die ganze Zeit in dieser Position bleiben?**

Nein, unsere Wirbelsäule ist wie auch der Rest des Körpers gemacht für Bewegung. Daher ist es wichtig, die Position regelmässig zu wechseln. Optimal ist es, wenn du deinen Rücken mindestens einmal in der Stunde (mehr ist auch erlaubt) bewegst.



### **Wie kann ich meine Haltung langfristig verbessern?**

Das Physiotherapie-Trainingsprogramm auf den Folgeseiten lehrt deine Muskulatur, die neutrale Position besser und über längere Zeit halten zu können.

Idealerweise trainierst du 3× wöchentlich oder natürlich auch öfter.

# Physiotherapie- Trainingsprogramm

## Superman

### Ausgangsstellung

- Position wie auf dem Bild A einnehmen
- Handflächen nach unten
- Schulterblätter leicht nach hinten und nach unten ziehen
- Gerade nach unten sehen, Kinn leicht zurücknehmen
- Oberkörper und Beine leicht abheben

A) Arme abheben und Position wie auf dem Bild A für 10×10 Sekunden halten.

B) Arme von Position A zu Position B bewegen, 3×12 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause zwischen den Wiederholungen.



## Plank

### Ausgangsstellung

- Position wie auf dem Bild A einnehmen
- Wirbelsäule bleibt in Neutralposition
- Ellbogen unter den Schultern
- Unterarme sind parallel
- Bauchmuskulatur ist angespannt (nicht im Hohlkreuz hängen)

A) Knie bleiben auf dem Boden.

B) Knie sind gestreckt.

Ziel: Position für 3×30 Sekunden halten.



## Sideplank

### Ausgangsstellung

- Position wie auf dem Bild A einnehmen
- Wirbelsäule bleibt in Neutralposition
- Ellbogen unter den Schultern
- Bauchmuskulatur ist angespannt
- Knie, Hüfte und Schulter sind in einer Linie

A) Unteres Knie bleibt auf dem Boden, oberes ist in der Luft.

B) Beide Beine sind gestreckt.

Ziel: Position für 3×30 Sekunden halten.





## Sideplank mit Rotation

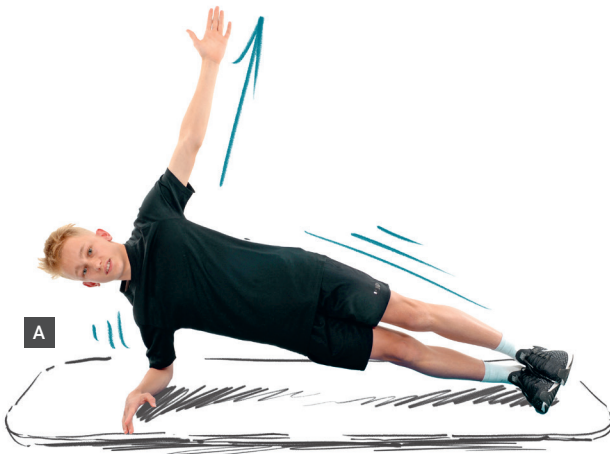
### Ausgangsstellung

- Position wie auf dem Bild A einnehmen
- Wirbelsäule bleibt in Neutralposition
- Ellbogen unter den Schultern
- Bauchmuskulatur ist angespannt
- Knie, Hüfte und Schulter sind in einer Linie

### Bewegung

Die obere Hand greift unter dem Körper durch und geht wieder zurück.

Ziel: 3×8–10 Wiederholungen pro Seite.

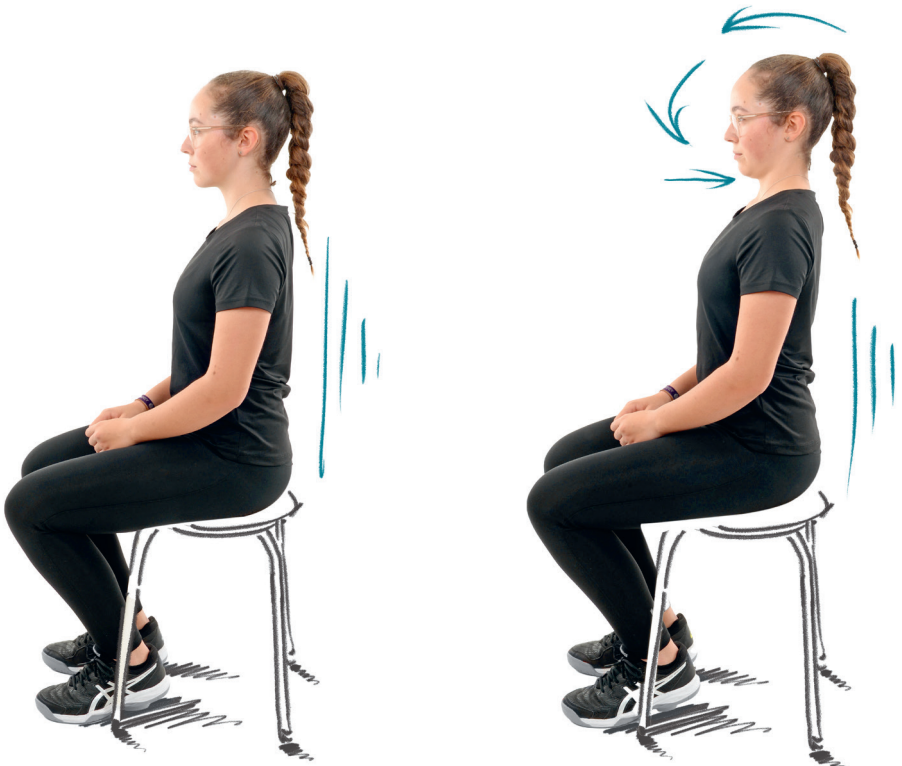


## Isometrische Nackenmuskelübung

### Ausgangsstellung und Bewegung

- Neutralposition einnehmen
- Kinn nach hinten ziehen (Doppelkinn)
- Kinn nicht nach vorne schieben

Ziel: Position für 1–2 Sekunden halten und dann wieder lösen, dies 10× wiederholen.



## Liegestütz hoch

### Ausgangsstellung und Bewegung

- Position wie auf dem Bild einnehmen
- Wirbelsäule bleibt in Neutralposition
- Hände auf Brusthöhe, auf Armposition achten

Ziel: Höhe auf eigenes Level anpassen, damit 3×12 Wiederholungen der Liegestütze mit 30 Sekunden Pause gut machbar sind.





goes green

*«Nachhaltigkeit ist  
uns wichtig.»*

*Wir drucken auf Cradle-to-Cradle  
zertifiziertes Papier.*



Schulthess Klinik  
Kinder- und Jugendorthopädie  
Physiotherapie  
Lengghalde 2  
CH-8008 Zürich  
T +41 44 385 74 30  
kinderorthopaedie@kws.ch  
www.schulthess-klinik.ch