



BKMF

Einfach machen!

Tipps zur alltäglichen Bewegung

Bewegung ist entscheidend, um eine möglichst große Selbständigkeit zu erhalten. Durch die reduzierte Körperlänge sind Alltagsaktivitäten wesentlich anstrengender als für normal gewachsene Menschen. So müssen z. B. mehr Schritte gemacht werden, um eine bestimmte Distanz zurück zu legen. Auch liegen in vielen Situationen (z. B. Treppensteigen) schlechtere Winkelverhältnisse vor.

Deshalb ist es wichtig, die Muskulatur zu kräftigen und im Alltag trainieren. Hierbei gilt der Grundsatz, dass jede zusätzliche Bewegung mit einem gesundheitlichen Nutzen verbunden ist. Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit! Kleinwüchsige Menschen sollten sich so viel bewegen wie es ihre gesundheitliche Situation zulässt und dabei auf ggf. vorhandene individuelle Einschränkungen Rücksicht nehmen.

Eine gestärkte Muskulatur beugt dabei gesundheitlichen Problemen wirksam vor!

Bewegung und Training im Alltag:

- Wege, wenn möglich, zu Fuß zurücklegen.
- Beim Nutzen von Bus/Straßenbahn eine Station vor dem Ziel aussteigen und die restliche Strecke zu Fuß oder bei Bedarf mit Hilfsmittel zurücklegen.
- Einsatz adäquater Hilfsmittel (Roller/Fahrrad) zum Zurücklegen mittlerer Entfernungen.
- Beim Warten im Stehen leicht in die Knie gehen, um die Oberschenkelmuskulatur zu stärken.
- Schwimmen und Fahrradfahren ermöglichen sportliche Betätigung bei geringer Belastung für die Wirbelsäule
- Treppe statt Fahrstuhl nutzen.
- Beim Tragen von Gegenständen auf adäquate Winkel achten, um die Muskulatur in einem „physiologischen Maß“ zu belasten.
- Bei Schreibtischarbeiten immer wieder die Position wechseln (z. B. Pezzi-Ball) um die Rumpfmuskulatur aktiv zu halten.
- „Leerlauf-Zeiten“ im Tagesverlauf nutzen, um Muskulatur zu trainieren (Arme zur Seite strecken, Gegenstände mit ausgestrecktem Arm halten/tragen).
- Individuelles Training im Fitnessstudio mit Betreuung/regelmäßiger Kontrolle durch Fachleute, um Überlastung zu vermeiden.
- Wichtig ist, sich im Tagesverlauf nicht zu überanstrengen (Entfernungen realistisch einschätzen) um eine Übersäuerung der Muskulatur und einen resultierenden Muskelkater zu verhindern.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages