

Bewegungsförderung macht sicher

Koordination und Gleichgewichtssinn fördern: Wenn sich Kleinkinder aktiv bewegen, reduzieren sie das Verletzungsrisiko bei Unfällen.

Viele Kinder werden in ihrem Bewegungsdrang zu wenig gefördert. Mangelnde Bewegung führt jedoch zu Ungeschicklichkeit und geringer Muskelkraft.

(mum). Etwa 6.700 Kleinkinder im Alter von null bis vier Jahren verletzten sich im Vorjahr in Wien bei Unfällen so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden mussten. Mangelnde Bewegung und geringe Muskelkraft erhöhen die Gefahr von Verletzungen bei Unfällen. Demgegenüber: Kinder, die sich aktiv bewegen und dabei ihr Gleichgewicht und ihre Koordinationsfähigkeit schulen, verringern das Verletzungsrisiko.



Auf dem Laufrad: Damit lernen Kinder früh Geschwindigkeiten abzuschätzen. Foto: van Melis/pixelio.de

Motorische Entwicklung fördern

Ein Bewegungsspielzeug, das sich vor allem für Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren eignet, moto-

rische Entwicklung zu fördern und damit das Verletzungsrisiko zu reduzieren, ist das Laufrad. „Laufräder sorgen nicht nur für Fahrspaß,

sondern schulen auch Balance und Koordination zwischen Lenken, Fahren und Bremsen. Kleinkinder bekommen mit dem Laufrad schon früh ein Gefühl für Geschwindigkeiten und sind so auch in anderen Lebensbereichen sicherer“, erklärt Klaus Robatsch vom Kuratorium für Verkehrssicherheit. Aktives Bewegen legt den Grundstein für eine gute motorische Entwicklung und reduziert das Verletzungsrisiko bei Unfällen, bis ins Erwachsenenalter.

Nur mit Helm fahren lassen

Laufräder sind allerdings nicht für den Straßenverkehr gedacht, da vor allem auf abschüssigen Strecken zügige Geschwindigkeiten erreicht werden. Es gilt besondere Vorsicht, denn die Kleinen können schnell aus der schützenden Reichweite der Eltern sein. Auch ein Helm wird dabei für die Kinder empfohlen.



Die Biokisterl werden bequem ins Haus geliefert. Foto: Adamah

Knackiges Gemüse kommt ins Haus

Ob Singlehaushalt oder Großfamilie; als Rohkost oder zum Verkochen – das Biokisterl gibt's in verschiedensten Varianten, abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse. Auch Spezialkisterl für stillende Mütter oder bunte Obstkisten für Büros sind erhältlich. Individuelle Wünsche und Vorlieben können bei der Bestellung berücksichtigt werden. Einen Überblick über die Bioanbieter der Gemüse-Hauszustellung gibt „die umweltberatung“ auf www.umweltberatung.at

Hüftoperationsmethode AMIS schont Muskulatur und bietet nachhaltig optimale Lebensqualität

Hüftarthrose – Abnutzung des Hüftgelenkes! Die Diagnose verunsichert, und die Lebensqualität ist wegen Schmerzen und Bewegungseinschränkung stark vermindert. Betroffene stehen oftmals vor der Entscheidung sich mit einem Hüftgelenkersatz operieren zu lassen.

„Dank Dr. Zembsch, der mich an beiden Hüften mit der AMIS-Methode operiert hat, habe ich keine Schmerzen mehr und kann mich wieder uneingeschränkt frei bewegen.“ freut sich Hr. Krimbacher (Foto). „Obwohl ich gleichzeitig an beiden Hüften operiert wurde, konnte ich schon nach einer Woche das Spital verlassen, und ste-

he wieder voll im Leben.“ Wegen seiner schmerzhaften Hüfterkrankung konnte er seinen Beruf als Kellner nicht mehr ausüben. Ein schlimmes Nierenleiden führte zum Einbruch seiner Hüftgelenke und machte so die Operation notwendig. „Nach einem Leidensweg von fast einem Jahr mit unerträglichen Schmerzen bin ich jetzt wieder total mobil.“ berichtet Herr Krimbacher sichtlich erleichtert. Hüftspezialist Oberarzt Dr. Alexander Zembsch entschied sich im Sinne seiner Patienten für ein spezielles Verfahren. Er wendet eine besonders muskelschonende Operationsmethode an, die in Österreich schon über



6.000 und weltweit über 40.000 mal erfolgreich eingesetzt wurde: die AMIS – Methode. Dabei wird eine natürliche Lücke zwischen den Muskeln und zwei Nervenversorgungsgebieten genützt ohne diese zu verletzen. Ältere Menschen sind rasch nach der Operation wieder selbstständig. „Die Implantation von

künstlichen Hüftgelenken ist eine der sichersten Operationen überhaupt“, erklärt der Orthopäde OA Dr. Zembsch. „Jedes Jahr erhalten tausende Menschen ein künstliches Hüftgelenk. Seit mehr als fünfzehn Jahren operiere ich selbst künstliche Hüftgelenke und führe auch Revisionseingriffe durch. Mittlerweile habe ich über siebzig Patienten muskelschonend mit dem AMIS-Verfahren operiert. Damit bin ich in der Region der in dieser Methode erfahrenste Hüftchirurg.“ bemerkt OA Dr. Zembsch.

Kontakt:

Tel.0650/6561656
www.zembsch.at
www.amis-hueftoperation.at