

Hypotonie – orthostatische Regulationsstörung

Physikalische Therapie / Balneologie

Insbesondere nach durchgemachten Infekten oder in Phasen größerer Wachstumsschübe können bei einigen Kindern Kreislaufprobleme mit morgendlichem Schwindel auftreten. In diesen Fällen kann ein Kreislauftraining sinnvoll sein. Neben regelmäßigen sportlichen Aktivitäten haben sich hier kreislaufanregende physikalische Maßnahmen bewährt.

Am einfachsten durchzuführen sind Wechselduschen. Voraussetzung ist eine Handbrause und eine Einhand-Mischbatterie:

Zunächst wird warm geduscht (38-40°C); nie einen kalten Guss auf kalter Haut anwenden! Wenn der Körper gut durchwärmt ist, kommt ein kurzer, Sekunden dauernder kalter Abguss (zunächst 18-23° für 5-8 sec): am **rechten Fußrücken außen (herzfern) beginnend** Wasserstrahl an der Wade nach oben führen. Über dem Knie (Knieguss) etwas verweilen und an der Innenseite langsam abwärts führen. Wiederholung am linken Bein. Nach dieser Kaltanwendung kommt wieder das warme Wasser dran. Dieses Vorgehen sollte 2- bis 3-mal wiederholt werden. Nach der Anwendung abtrocknen und Bewegung.

Mit der Zeit können Sie bei weiter hoch bis zur Hüfte gehen, auch die Arme von den Händen aus abgießen (rechts-außen-herzfern beginnend, sehr effektiv!), schließlich auch den Rumpf mit einbeziehen. Temperaturen des Kaltgusses später 15-18°, Dauer des Gusses dann 8-12 sec. Ein gleichmäßiger, voller (aber nicht zu druckvoller!) Wasserstrahl, der die Haut ummantelt, wirkt intensiver, als eine Brause. Geeignet ist ein Gießrohr oder einfach ein offenes Schlauchende (3/4-Zoll). Beachten Sie, dass das kalte Wasser immer gut abfließen kann, damit die Füße nicht auskühlen!

Die Anwendung dauert insgesamt nicht mehr als 5 Minuten und sollte regelmäßig durchgeführt werden.

Vor dem Frühstück empfiehlt sich außerdem eine Tasse warmen Rosmarintees. Dazu 1 Teelöffel feingeschnittene Rosmarinblätter (Apotheke) mit einer Tasse Wasser heiß aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Überhaupt ist auf reichliches Trinken warmer Getränke zu achten.