



QIMOTO

Zentrum für Sportmedizin



Gute Haltung – starkes Kind

**QIDS-CHECK**

**B**esser jetzt vorbeugen und spätere Beschwerden vermeiden! Diese Idee steckt hinter dem Qimoto QIDS-Check. Denn: Viel zu oft werden kleinere Fehlhaltungen oder Haltungsschwächen bei Kindern und Jugendlichen nicht ausreichend behandelt. Dabei ist es in der Kindheit leicht, mit einfachen Hinweisen oder Übungen die Haltungsgewohnheiten zu verbessern und rechtzeitig eine bleibende Fehlhaltung mit all ihren Folgen zu vermeiden.

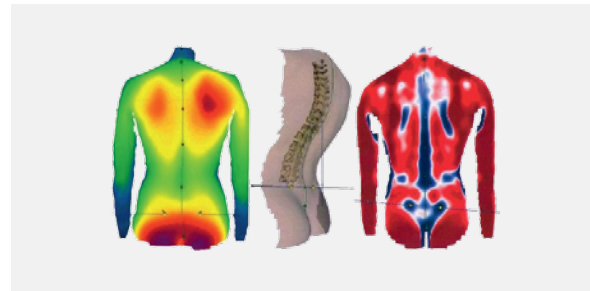
Mit unseren modernen Untersuchungsmethoden lassen sich gezielt und ohne Strahlenbelastung die Haltung, die Koordination, die Kraft und die Beweglichkeit messen und mit einer Norm vergleichen. Mit den Ergebnissen erhalten Sie gezielte Empfehlungen. Aber auch für eine begleitende Betreuung, beim Erlernen von Übungen oder zur Sportbetreuung und Haltungsschule sind wir für Sie da.

## ① 4D - Wirbelsäulenvermessung

Steht das Becken schief? Sind die Schultern gerade? Ist die Wirbelsäule im Lot? Kann Ihr Kind ohne Anstrengung eine gute Körperhaltung einnehmen? Ein auf den Rücken Ihres Kindes projiziertes 4D-Lichttraster macht strahlungsfrei Haltungsfehler sichtbar. Mit dem Test kann auch die Beinlänge überprüft werden!

## ② Haltungstest nach Matthiass

Hier wird, wie bei der 4D-Wirbelsäulenvermessung, ein Lichttraster auf den Rücken Ihres Kindes projiziert. Ihr Kind steht bei diesem Test aufrecht und hält die gestreckten Arme für 30 Sekunden nach vorn. Ist die Haltung zu schwach, kann ein Hohlkreuz, eine Verdrehung oder ein Rundrücken die Folge sein.



3

### **Koordinations- und Gleichgewichtstest**

Ein guter Koordinations- und Gleichgewichtssinn ist nicht nur für den Sport wichtig. Schreiben, Lesen und auch andere Fertigkeiten profitieren von einer guten Koordination. Mit diesem einfachen Test lässt sich beides gezielt überprüfen. Bei Schwächen können bereits mit leichten Übungen die Koordination und der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Während dieser Messung wird auch die Fußform getestet, so kann auch die Notwendigkeit einer Einlagenversorgung geprüft werden.



4

### **Kraft- und Beweglichkeitstest**

Haltungsschwächen, Hohlkreuz oder Rundrücken können die Folge einer Schwäche der Bauch- und Rückenmuskulatur sein. Auch eine verminderte Dehnfähigkeit von Muskulatur oder Sehnen kann sich in einer Fehllaltung äußern. Dieser Kraft- und Beweglichkeitstest überprüft objektiv die Dehnfähigkeit und Kraft der Muskulatur Ihres Kindes und ermöglicht eine individuelle Übungs- und Therapieempfehlung.

#### **Wann kann ihrem Kind ein QIDS-Check helfen?**

- Bei der Haltungsüberprüfung
- Bei Fehllaltungen oder Haltungsschwächen
- Bei hoher oder zu geringer sportlicher Aktivität
- Bei Verdacht auf Skoliose oder unterschiedliche Beinlänge
- Bei familiär bekannter Skolioseneigung
- Bei Rücken- oder Nackenschmerzen

## ANGEBOTE

Alle Angebote beinhalten eine fachlich kompetente Beratung, eine schriftliche Auswertung mit detaillierter Befunddokumentation und, falls erforderlich, eine gezielte Übungs- oder Sportempfehlung.

## BASIC

Die 4D-Wirbelsäulen-Haltungsanalyse und der Koordinations- und Gleichgewichtstest garantieren eine aussagekräftige, genaue und strahlenfreie Untersuchung Ihres Kindes.

## MEDIUM

Ergänzend zur 4D-Wirbelsäulenanalyse und zur Koordinationsmessung wird der aktive Haltungstest nach Matthiass durchgeführt, der Aufschluss über die Leistungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur gibt.

## PRO

Die 4D-Wirbelsäulendiagnostik, der Koordinationstest und der Haltungstest nach Matthiass werden ergänzt durch einen spezifischen Krafttest der Rücken- und Bauchmuskulatur. Individuelle Übungs- und Verhaltensempfehlungen ergänzen dieses Paket.

## QIMOTO

### Zentrum für Sportmedizin

Mainzer Straße 98 – 102  
65189 Wiesbaden



Fon 0611 . 44 76 15 - 0

info@qimoto.de

www.qimoto.de

Weitere ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserer Website [www.qimoto.de](http://www.qimoto.de).

Suchwort: QIDS-Check

