



**Stehen
auf Augenhöhe.**

**Sehr einfache Maßnahmen bieten Kindern
oft neue Entwicklungsmöglichkeiten.**

Stehen auf Augenhöhe!



**Ich will Neues lernen!
Mit till. kann ich das, weil er mich hält.**

4 Stehen und Transfer.



till. hilft mir, mich gut zu positionieren.

Wir stehen – damit wir uns auf Augenhöhe begegnen.

5

Wenn ein Kind im ersten Lebensjahr noch nicht eigenständig stehen kann, ist es wichtig, es gezielt zu unterstützen und in die aufrechte Position zu bringen.

Stehen ermöglicht dem Kind, seine Umgebung aktiv wahrzunehmen, soziale Situationen auf Augenhöhe zu erleben und sich als Teil des Geschehens zu fühlen. In der aufrechten Haltung werden Muskulatur und Gelenke aktiviert, die Kopf- und Rumpfkontrolle gefördert und sensorische Reize intensiver verarbeitet. Gleichzeitig stellt das Stehen eine wertvolle Abwechslung zum langen Sitzen dar – ein zentraler Aspekt für die motorische und kognitive Entwicklung (siehe auch unsere Broschüre „Sitzen ist dabei sein.“).

Das Stehen als Herausforderung für das Gleichgewicht

Das selbstständige Stehen stellt eine große Anforderung an das Gleichgewicht dar. Ein Stehtrainer kann diese Herausforderung unterstützen, indem er eine stabile Aufrichtung ermöglicht – auch bei anfänglichen Unsicherheiten. Durch die aufrechte Grundhaltung wird die Haltemuskulatur aktiviert. Stehen ist körperlich anspruchsvoller als Sitzen und fördert dadurch nicht nur die muskuläre Entwicklung, sondern auch Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Aus diesem Grund spielt das Stehen auch im schulischen Kontext eine wichtige Rolle.

Physiologische Vorteile des Stehens

Auch für die gesunde Entwicklung von Knochen und Gelenken ist die aufrechte Position von zentraler Bedeutung.

Die Knochen benötigen das Körpergewicht und den Einfluss der Schwerkraft, um stark und widerstandsfähig zu werden. Dies trägt zur Prävention von Osteoporose bei.

Ziel des Stehens ist es, physiologische Wachstumsreize zu setzen. Dafür müssen die Gelenke in möglichst natürliche Positionen gebracht werden. Moderne Stehtrainer bieten daher zahlreiche Verstellmöglichkeiten, um Knie und Hüfte zu strecken und gleichmäßig zu belasten.

Die Grundeinstellung sollte stets durch geschultes Fachpersonal erfolgen. Ist diese korrekt vorgenommen, lässt sich der Transfer in den Stehtrainer gut und sicher umsetzen.

Anpassung der Muskelspannung und Förderung der Mobilität

Auch die Muskelspannung wird durch das Stehen positiv beeinflusst: Kinder und Jugendliche mit hohem Muskeltonus oder noch dehnbaren Kontrakturen profitieren von der Aufrichtung, da der Tonus reguliert und Verkürzungen gezielt entgegengewirkt werden. Durch das Stehen können Kinder und Jugendliche ihre Muskelspannung aktiv steuern, insbesondere in den Armen und Händen. Bei Kindern mit niedrigem Muskeltonus wird die Spannung durch das Stehen erhöht, was den Tonus stabilisiert und den Körper gegen die Schwerkraft arbeiten lässt. Dies kann dazu führen, dass motorische Handlungen leichter fallen oder überhaupt erst möglich werden.

Stehen fördert die Vitalfunktionen

Die Vitalfunktionen wie Atmung, Herz-Kreislauf-System und Verdauung profitieren ebenfalls vom Stehen. In aufrechter Position



6 Stehen und Transfer.



Im Stehen bin ich wacher und kann mehr mitmachen.

ist der Bauchraum freier, was eine tiefere Atmung und eine bessere Sauerstoffaufnahme ermöglicht. Die Bewegung der Lungenflügel trägt zudem zur Massage der inneren Organe bei und unterstützt so die Verdauung und Ausscheidung. Diese positiven Effekte auf das körperliche Wohlbefinden fördern die aktive Teilhabe am Geschehen in der Umgebung.

Stehen für mehr Kommunikation und Wahrnehmung

Das Stehen führt zu einer vollständigen Aufrichtung des Körpers und ermöglicht eine Kommunikation auf Augenhöhe. Dies trägt zu einer gleichberechtigten und respektvollen Interaktion bei, sodass Kinder und Jugendliche besser wahrgenommen und ernst genommen werden. Die bessere Atmung im Stehen hat zudem positive Auswirkungen auf die Stimme: Die Artikulation wird klarer, die Sprache verständlicher und die Stimme tragfähiger, ein wichtiger Aspekt für Kommunikation und Teilhabe.

Der rechtzeitige Einsatz ist entscheidend

Der Nutzen von Stehtraining entfaltet sich jedoch nur, wenn es rechtzeitig und kontinuierlich eingesetzt wird. Zu kurze oder unregelmäßige Stehphasen können dazu führen, dass wichtige Entwicklungsreize ausbleiben. Entscheidend ist dabei nicht nur die Dauer, sondern vor allem eine gute Positionierung, Schmerzfreiheit und die Einbindung des Stehens in den Alltag des Kindes.

Einsatz und Dauer des Stehtrainings

Das Stehtraining sollte ein fester Bestandteil des Alltags sein – idealerweise täglich. Da Stehtrainer Platz benötigen, findet das Training häufig in der Schule oder in der

KiTa statt. Um eine Wirkung zu erzielen, sollte das Kind bis zu 90 Minuten täglich im Stehgerät verbringen – auch aufgeteilt in zwei Einheiten zu je 45 Minuten. Diese Einheiten können z. B. in den Unterricht eingebunden, beim Mittagessen oder während der Pausen durchgeführt werden. Studien zeigen, dass längere und regelmäßig durchgeführte Stehzeiten, idealerweise täglich bis zu etwa 90 Minuten, positive Effekte erzielen können. Gleichzeitig gilt: Auch kürzere, gut angepasste Stehphasen von etwa 30 bis 45 Minuten sind wirksam, insbesondere wenn sie kontinuierlich erfolgen und dem Kind guttun. Die Stehzeiten lassen sich sinnvoll in mehrere Einheiten aufteilen und flexibel in den Tagesablauf integrieren.

Wichtig

Auch nach der Erstanpassung muss das Hilfsmittel regelmäßig überprüft und angepasst werden. Kinder und Jugendliche wachsen oft sprunghaft – eine unpassende Einstellung kann zu unangenehmem Druck, Enge oder sogar Schmerzen führen.

Schmerzen vermeiden und Belastung gezielt steuern

Das Stehen belastet den Körper stärker als das Sitzen. Deshalb ist es wichtig, dass Druck gleichmäßig verteilt wird, um Druckstellen zu vermeiden. Die Kniescheibe sollte stets freibleiben und nicht gepresst werden, um Schäden zu vermeiden (siehe **FKP** auf Seite 10–11).

Ein zentrales Ziel der Stehtherapie ist die Kniestreckung. Dabei wird die Muskulatur gedehnt, um Verkürzungen entgegenzuwirken und dauerhafte Beugstellungen zu vermeiden. Die Streckung kann auch während des Trainings angepasst werden.



8 Stehen und Transfer.



Ich stehe fest und bin frei, um zu denken.

Gerade nach längeren Sitzphasen ist die Hüfte häufig steif, was zu einer vornübergebeugten Haltung führt. Der Wechsel in die volle Streckung kann dann schmerzhaft sein. Deshalb sollte der Beckenrahmen des Stehtrainers so einstellbar sein, dass eine langsame Aufrichtung in Richtung Körpermittellinie möglich ist. So wird die Hüftmuskulatur schonend gedehnt, und das Stehen bleibt schmerzfrei.

Abwechslung im Stehen

Um eine einseitige, statische Belastung zu vermeiden, sollte die Stehposition variiert werden. Dies geschieht beispielsweise durch Neigung des Stehtrainers nach vorn oder hinten, wodurch sich die Gewichtsbelastung verändert.

Besonders gut gelingt das mit einem Schrägliegesystem, das sich stufenlos von der liegenden bis zur vollständig aufrechten Position einstellen lässt. Auch mobile Stehfahrer bieten hier eine gute Möglichkeit: Sie sind mit Greifreifen ausgestattet, sodass Kinder und Jugendliche selbst entscheiden können, in welche Richtung sie sich bewegen oder blicken möchten.

So erhöht sich die Motivation, länger in der aufrechten Position zu bleiben, während gleichzeitig an Knochendichte, Muskelverkürzungen und Vitalfunktionen gearbeitet wird.

Kopfkontrolle

Bei schwacher Kopfkontrolle ist eine stabile Kopfstütze unerlässlich. Diese haben Schrägliegesysteme, die insgesamt mehr Unterstützung, Komfort und Anpassungsmöglichkeiten bieten. Sie erlauben eine exakte Lagerung auch bei Deformitäten der Wirbelsäule, Hüfte oder Knie. Der Transfer ist einfach: Mit einem Lifter kann die Person aus nahezu jeder Position auf die waagrecht vorbereitete Liegefläche gebracht und dort optimal eingestellt werden.

Stehtrainer mit vorderseitiger Anlage

Bei ausreichender Kopfkontrolle ist auch ein Stehtrainer mit vorderseitiger Anlage geeignet. Der Transfer erfolgt hier aktiver und kann therapeutisch zur Förderung der Mobilität genutzt werden. Auch diese Geräte ermöglichen eine gezielte Einstellung und Führung der Körperstrukturen und unterstützen beim Tragen des Eigengewichts sowie bei der Balance. Dank ihres kompakten Bodenmaßes passen sie gut in Klassenräume und KiTa-Gruppen – ein wichtiger Aspekt bei der Auswahl.

Stehfahrer

Stehfahrer bieten darüber hinaus zusätzliche Vorteile: Sie ermöglichen autonomes Bewegen, bieten Abwechslung und machen das Stehen durch den „Fahrspaß“ attraktiver. All das sind wichtige Argumente für den Einsatz dieses Modells.





„In meiner Masterthesis habe ich mich der Fragestellung gewidmet, welche Auswirkungen der Neigungs- und Gelenkwinkel auf die Gewichtsbelastung in Rückenschrägliegesystemen bei Kindern mit Cerebralparese hat. Schau gerne rein!“

René Althaus

Leitung Außendienst & Neuroorthopädie –
Disability Management, MSc (CE)



Anatomische Herausforderungen:

Das Knie als Anlagefläche

Für ein effektives und gleichzeitig schmerzfreies Stehtraining sind gute Anlageflächen entscheidend, besonders im Bereich der Knie. Hier gestaltet sich die Positionierung jedoch schwierig:

Das Knie ist ein komplexes Gelenk, das mit der Kniescheibe (Patella) eine empfindliche anatomische Struktur aufweist.

Um die beim Stehen entstehenden vertikalen Kräfte optimal zu verteilen, scheint eine möglichst große Auflagefläche sinnvoll. Dies führt jedoch häufig dazu, dass die Patella mit eingeschlossen und gegen die knöchernen Strukturen des Knies gedrückt wird.

Das ist aus zwei Gründen problematisch:

1. Druck auf die Patella ist unangenehm – häufig sogar schmerzhaft.
2. Es besteht das Risiko, dass die Patella geschädigt oder gar gebrochen wird. Ein Bruch kann dazu führen, dass sich Knochenfragmente verschieben und z. B. in Muskeln oder Sehnen drücken, was mit starken Schmerzen verbunden sein kann.

Daher ist eine präzise Positionierung der Kniepelotten und eine gezielte Aussparung der Patella unerlässlich.

Schmerzvermeidung durch flexible Kniepositionierer (FKP.)

Um die gewünschten Effekte des Stehtrainings zu erreichen, sind lange Stehzeiten von bis zu 90 Minuten täglich anzustreben. Schmerzen müssen dabei unbedingt ver-

mieden werden. Eine zentrale Rolle spielt hierbei der Flexible Knie-Positionierer (**FKP.**).

Ziel der **FKP.** ist es, die beim Stehen auftretenden Kräfte gezielt abzufangen und auf die stabile, schmerzunempfindliche Oberkante des Unterschenkels abzuleiten. Dabei bleibt die Patella freigestellt, wird nicht gepresst und kann sich – je nach individueller Anatomie – sogar ein wenig bewegen.

Selbst bei einer hochstehenden Patella (Patella alta) lässt sich dies berücksichtigen: Der obere Bügel der **FKP.** ist individuell einstellbar, sowohl in der Höhe als auch zur gezielten Lenkung des Knies.

Werden die **FKP.** sorgfältig angepasst, kann das Knie achsengerecht geführt werden. Dabei lassen sich auch Abweichungen nach innen (Adduktion) oder nach außen (Abduktion) korrigieren. Auf diese Weise werden Druckstellen an den Knie-Innenseiten oder -Außenseiten effektiv vermieden.

Anpassungsfähigkeit bei Wachstum und Symptomentwicklung

Bei Kindern und Jugendlichen sind regelmäßige Anpassungen des Stehtrainers notwendig – sei es aufgrund von Wachstum oder sich verändernden Symptomen.

Die **FKP.** lassen sich entsprechend flexibel einstellen und bieten so eine individuell angepasste Führung, die auch im Verlauf der Nutzung angepasst werden kann.

Im Rückenschrägliegesystem **till.** ist eine solche Anpassung sogar während des Stehvorgangs möglich – ein großer Vorteil im therapeutischen Alltag.



Auf die Auswahl des Stehtrainers folgt die individuelle Konfiguration:

Die Konfiguration ist sehr unterschiedlich. Ob es um Abduktion, Hüftpositionierung oder die Anpassung der Thoraxpelotten geht: es gibt Lösungen für (fast) alles. Wichtig ist, dass der Transfer in und aus dem Stehtrainer gut funktioniert und dass der Stehtrainer in die Umgebung passt in der er eingesetzt wird.

Stehtrainer



Mobiler Stehtrainer



Schrägliegesystem



**Stehtrainer +
Schrägliegesystem**



**Stehen in
Abduktion**



**Dynamischer
Stehtrainer**

Dynamisches Stehen.

13

trixi. – Gibt dir Spielraum.

Gängige, klassische Stehtrainer bieten sicheres, stabiles Stehen und füllen eine große Lücke in der Entwicklung vieler Kinder mit motorischen Entwicklungsverzögerungen. Um das Stehen attraktiver, ausdauernder und schmerzfreier zu gestalten, kann mehr Bewegung im Stehen hilfreich sein.



Kinder stehen nur kurz still und symmetrisch. Sie verändern ständig die Belastung und nutzen das Stehen als Zwischenposition bei Bewegungswechseln. Mit diesem Wissen hat unser Team aus verschiedenen Expert*innen den innovativen Stehtrainer **trixi.** entwickelt. **trixi.** lässt Bewegungen um die Körpermittelachse zu und trainiert so Gleichgewicht, Körperkontrolle und Koordination. Dieses Bewegungsausmaß kann in allen Richtungen reguliert werden.

Die Position der Füße ist ebenfalls variabel: Die Füße können parallel oder in Schrittstellung geführt werden – so werden weitere Impulse für die Bewegungsentwicklung gesetzt. Mehr Bewegung im Stehen ist also das Ziel dieses Stehtrainers.

Wir sind gespannt auf eure Erfahrungen mit unserem neuen dynamischen Stehtrainer **trixi.**



Mehr Infos zur **trixi.**

Evidenz* über die Wirkung verschiedener Steh- und Gehtraininginterventionen bei Kindern mit Cerebralparese.

Masselink et al. (2025) fanden in ihrer Literaturstudie zu Stehtrainern und Rollstühlen mit Stehfunktion heraus, dass die Effekte eines Stehtrainings abhängig vom Typ des Stehtrainers sind. Während mobile oder dynamische Stehtrainer in erster Linie zur unabhängigen Ausübung alltäglicher Aktivitäten beitrugen, wirkten sich statische Stehhilfen besonders auf die neuromuskuläre Leistungsfähigkeit wie beispielsweise die Gelenkbeweglichkeit aus. Darüber hinaus wird berichtet, dass das Stehen positive Auswirkungen auf die Verdauung, insbesondere auf Beschwerden beim Stuhlgang, haben kann.¹

Eine weitere Literaturstudie von **Valenzuela-Aedo et al. (2024)** fasst die in vier Studien gefundenen Effekte des Stehtrainings auf die Knochenmineraldichte bei Kindern mit Zerebralparese zusammen. Positive Auswirkungen auf die Knochenmineraldichte wurden in allen inkludierten Studien gefunden. Die stärksten Effekte wurden in einer Studie mit einem dynamischen Stehtrainer beobachtet, dessen Fußplatten die Bewegung der Füße beim Gehen nachahmen.²

Goodwin et al. (2017) untersuchten in ihrer Studie „Understanding frames“ die Erfahrungen verschiedener Anwendergruppen im Bezug auf Stehtrainereinsatz bei Kindern mit Zerebralparese. Stehtrainer werden neben ihren Auswirkungen auf Körperstruktur und -funktion besonders für die potentiellen positiven Auswirkungen auf die Partizipation wertgeschätzt. So ermöglicht das Stehen im Stehtrainer einen Positionswechsel, der verschiedene Alltagsaktivitäten erleichtern oder erst ermöglichen kann. Die Erleichterung der Kommunikation, Teilnahme an Aktivitäten und Interaktion mit Gleichaltrigen wird ebenfalls hervorgehoben.³

1 Cara E. Masselink, Ashley Detterbeck, Nicole B. LaBerge & Ginny Paleg (2025) RESNA and CTF position on the application of supported standing devices: Current state of the literature, *Assistive Technology*, 37:4, 257–274, DOI: 10.1080/10400435.2024.2411560

2 Valenzuela-Aedo F, Reyes-Moreno C, Balboa-Castillo T. Effectiveness of assisted standing on bone mineral density in children with cerebral palsy. A systematic review [published correction appears in *Arch Argent Pediatr*. 2024; 122(6):e202410458]. *Arch Argent Pediatr*. 2024; 122(6):e202310251.

3 Goodwin, J., et al. „Understanding frames: A qualitative study of young people's experiences of using standing frames as part of postural management for cerebral palsy.“ *Child: care, health and development* 44.2 (2018): 203–211.

Goodwin, J., et al. „Understanding frames: A UK survey of parents and professionals regarding the use of standing frames for children with cerebral palsy.“ *Child: Care, Health and Development* 44.2 (2018): 195–202.

Evidenz* zu evidenzbasierten klinischen Empfehlungen zur Dosierung von pädiatrischen Stehprogrammen.

Ginny Paleg zeigt in ihrer Arbeit „Systematische Übersicht und evidenzbasierte klinische Empfehlungen zur Dosierung von pädiatrischen Stehprogrammen“ (2013), dass es trotz weit verbreiteter klinischer Anwendung an evidenzbasierten Empfehlungen für eine effektive Dosierung von Stehprogrammen mangelt. Ihre Schlussfolgerungen und Empfehlungen für die klinische Praxis lauten jedoch:

Stehprogramme an fünf Tagen pro Woche wirken sich **positiv** auf die Knochenmineraldichte (60 bis 90 Min./Tag), die Hüftstabilität (60 Minuten/Tag bei 30° bis 60° totaler bilateraler Hüftabduktion), den Bewegungsumfang von Hüfte, Knie und Sprunggelenk (45 bis 60 Minuten/Tag) und die Spastik (30 bis 45 Minuten/Tag) aus.



Evidenzen zeigen deutlich eine positive Entwicklung.



Original in englischer Sprache:

Paleg, G. S., Smith, B. A. & Glickman, L. B. (2013). Systematic review and evidence-based clinical recommendations for dosing of pediatric supported standing programs. *Pediatric physical therapy : the official publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association*, 25(3), 232–247.
PMID: 23797394

*Evidenz sind wissenschaftlich gewonnene Daten und Informationen, die Hypothesen oder Theorien stützen oder widerlegen.



Stehen stärkt mich – körperlich und geistig.

Wozu wird der Stehtrainer eingesetzt und wie lange?

Dieser strukturierte Ansatz hilft Eltern, die vielen Aspekte eines Stehtrainers besser zu verstehen und die richtige Wahl für ihr Kind zu treffen.

17

1. Unterschiedliche Positionen für unterschiedliche Tätigkeiten

- Beim Einsatz eines Stehtrainers ist es wichtig, verschiedene Positionen zu ermöglichen. Kinder benötigen unterschiedliche Haltungen, je nachdem, ob sie sich entspannen, spielen, essen oder aktiv sein möchten. Ein flexibler Stehtrainer sollte diese Variabilität abbilden, um den unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden.

2. Herausforderung der Positionierung

- Kinder ohne Einschränkungen verändern beim Stehen häufig ihre Haltung. Ein Stehtrainer sollte so gestaltet sein, dass er diese Bewegungsvielfalt unterstützt und variabel anpassbar sein, um den natürlichen Bewegungsablauf zu fördern.

3. Flexibilität des Stehtrainers

- **Verstellbare Neigung:** Der Stehtrainer kann nach vorn oder hinten geneigt werden, um die Muskulatur zu aktivieren oder zu entspannen. Eine nach hinten geneigte Position fördert die Entspannung, während eine nach vorn geneigte Haltung die Haltungsmuskulatur stärkt.
- **Anpassung des Stehwinkels:** Der Stehwinkel kann individuell eingestellt werden, um unterschiedliche Steh- und Ruhepositionen zu ermöglichen, und um den Komfort zu maximieren.

4. Anpassung an unterschiedliche Einsatzorte

- **Höhenverstellbarkeit:** Der Stehtrainer sollte leicht an verschiedene Höhen anpassbar sein, um in verschiedenen Räumen wie Küche, Wohnzimmer oder Therapieräumen optimal eingesetzt werden zu können.
- **Verstellbarkeit der Arbeitshöhe:** Damit das Kind bei Aktivitäten wie Essen, Spielen oder Schreiben bequem und sicher steht, sollte die Arbeitshöhe individuell einstellbar sein.

5. Bedeutung des Untergestells

- **Anpassungsfähigkeit:** Das Untergestell des Stehtrainers sollte flexibel in der Höhe verstellbar sein und gut schiebbar, um am Einsatzort (z.B. Zuhause, in der Schule oder in der Therapie) optimal zu unterstützen.
- **Soziale Interaktion:** Die Höhe des Stehtrainers sollte so eingestellt sein, dass das Kind auf Augenhöhe mit anderen Kindern oder Erwachsenen steht, um die soziale Interaktion zu fördern.
- **Einsatzort:** Das Untergestell muss zum jeweiligen Einsatzort passen. Ein sehr flexibles, großhubiges Untergestell könnte in kleinen Räumen unpraktisch sein. Daher sind Kompromisse notwendig, um den Stehtrainer vielseitig nutzbar zu machen.



Die ICF Rahmenregeln und F-Words.

Aufbau und Funktion des Körpers

Jeder muss fit und gesund bleiben, auch ich!

Hilf mir, Wege zu finden, um fit zu bleiben.



Fitness

Tätigkeit

Ich könnte Dinge anders machen

Wie ich es tue, ist nicht wichtig



Funktion

Soziales Umfeld

Sie kennen mich am besten und ich vertraue darauf,

dass sie das Beste für mich tun. Sprich mit ihnen.

Höre ihnen zu. Respektiere sie.



Family

Fut

**Eines Tages werde ich erwachsen sein
Unabhängigkeit zu fördern und mich i**

Freizeiten

Freizeiten, aber ich KANN sie machen.
Bitte lass es mich versuchen!



Partizipation

Partizipation / Teilhabe

Freunde zu haben ist wichtig. Bitte gib mir die
Möglichkeit, Freundschaften mit Gleichaltrigen zu schließen.



Friends

Persönliche Faktoren

Im Leben geht es darum, Spaß zu haben.
Bitte hilf mir bei den Aktivitäten,
die mir am meisten Spaß machen.



Fun

Structure

Struktur, also bitte finde Wege, um meine
Freizeit mit meiner Gemeinschaft einzubeziehen.



**Der Stehtrainer hält mich.
So kann ich meine Hände benutzen, um zu spielen.**

Beratung und Entscheidungsprozess

21

Eine Familie wird bei der Auswahl des richtigen Stehtrainers von medizinischer, therapeutischer und technischer Seite beraten. Dies kann verwirrend sein, da viele Aspekte beachtet werden müssen. Da der Stehtrainer täglich über Jahre hinweg genutzt wird, lohnt es sich, Zeit und Sorgfalt in die Auswahl zu investieren.

Die Auswahl eines geeigneten Stehtrainers erfolgt idealerweise im interdisziplinären Austausch zwischen Familie, Therapeut*innen, Ärzt*innen und Fachhandel. Da der Stehtrainer häufig über viele Jahre genutzt wird, lohnt es sich, Zeit und Sorgfalt in die Auswahl und Anpassung zu investieren. **Wichtig zu wissen:** Es gibt kein universelles Stehkonzept. Entscheidend ist die individuelle Anpassung an Körperbau, Beweglichkeit, Muskeltonus, Alltag und persönliche Ziele des Kindes. Der Stehtrainer muss sich dem Kind anpassen, nicht umgekehrt.

Wie komme ich zu einem Stehtrainer?

- Viele Eltern merken, wenn es Zeit für den Stehtrainer ist – oder ein(e) Therapeut*in oder der / die Kinderärzt*in schlagen dies vor.
- Daraufhin erfolgt die Kontaktaufnahme zu einem spezialisierten Sanitätshaus:



Eine Liste mit Kinder-spezialist*innen ist hier zu finden.

www.rehakind.com/expertensuche

- Dort gibt es Beratung bei der Auswahl des richtigen Stehtrainers, im Idealfall in Kooperation mit den behandelnden Therapeut*innen und Ärzt*innen.
- Ist die Auswahl getroffen, erstellt das Sanitätshaus einen Kostenvoranschlag, der bei der Krankenkasse eingereicht wird. Diese entscheidet über die Kostenübernahme. Häufig werden die Hilfsmittel genehmigt.

- Vielleicht wird vorgeschlagen, ein Hilfsmittel, das schon einmal im Einsatz war, zu nehmen. Wenn dies genau den Anforderungen entspricht, ist nichts dagegen einzuwenden. Diese „Hilfsmittel im Wiedereinsatz“ werden gründlich gereinigt und aufbereitet.

- Manchmal gibt es Nachfragen oder sogar Ablehnungen von der Krankenkasse. Dann wird sofort Widerspruch eingelegt und begründet (zusammen mit dem Profiteam), warum es genau dieser spezielle Stehtrainer sein muss.

Mehr Details zum Ablauf der Hilfsmittelversorgung:

www.rehakind.com



GMFCS
Level IV-V**Ich bin dein anpassungsfähiges
Schrägliegesystem.**

Regelmäßiges Stehen wirkt sich positiv auf deine Körperstrukturen und -funktionen aus und fördert deine Aktivitäten.



Scanne diesen QR-Code
und schau dir direkt
meine Details auf der
Homepage an.



**Optional mit Flexiblen
Knie Positionierern (FKP.)**

GMFCS
Level III–V**Ich bin dein wendiger Stehtrainer.**

Mit mir kannst du üben, auf eigenen Beinen zu stehen. Regelmäßiges Stehen trainiert deine Muskeln und verbessert die Knochendichte.

Meine beiden großen Antriebsräder machen die Sache rund. So kommst du überall hin – ganz selbstständig.



Scanne diesen QR-Code
und schau dir direkt
meine Details auf der
Homepage an.



**Optional mit Flexiblen
Knie Positionierern (FKP.)**

GMFCS
Level III-V



Ich bin dein persönlicher Stehtrainer.

Mit mir kannst du üben, auf eigenen Füßen zu stehen. Zusammen machen wir deine Muskeln fit, stärken deine Knochen und bringen deinen Kreislauf richtig in Schwung.



Scanne diesen QR-Code
und schau dir direkt
meine Details auf der
Homepage an.



**Optional mit Flexiblen
Knie Positionierern (FKP.)**

GMFCS
Level II-III**Ich bin dein dynamischer Stehtrainer.**

Mit mir kannst du spielend leicht deine Bewegungsvielfalt ausleben. Denn ich neige mich in meiner dynamischen Variante mit dir mit! Und damit unser gemeinsames Stehtraining besonders effektiv ist und zeitgleich viel Spaß macht, gibt es mich bald mit App. Dort kannst du nicht nur deinen Therapiefortschritt dokumentieren, sondern auch ein cooles Bewegungsspiel nutzen.



Scanne diesen QR-Code
und schau dir direkt
meine Details auf der
Homepage an.



GMFCS
Level IV-V



Ich bin dein vielseitiger Begleiter!

Denn ich vereine viele Funktionen in einem Hilfsmittel: Mit mir erhältst du Unterstützung von vorne, von hinten oder ganz so, wie du es brauchst: Du kannst mich in Rücken- oder auch in Bauchlage verwenden.



Scanne diesen QR-Code
und schau dir direkt
meine Details auf der
Homepage an.



Vom Stehtraining bei Kindern und Jugendlichen mit Mobilitätseinschränkungen

Problem: zu langes Sitzen

- Kinder, die dauerhaft sitzen (z. B. in Rollstühlen), sind gesundheitlich gefährdet

Folgeprobleme:

- Muskelverkürzungen (Kontrakturen)
- Verminderte Knochenbelastung → Osteopenie / Osteoporose-Risiko
- Eingeschränkte Atmung und Verdauung

Wirkung des Stehens (auch bei kurzer Dauer)

- Stehen unterbricht pathologische Sitzmuster und wirkt präventiv
- Bereits kurze Stehphasen (mehrere Minuten täglich) können klinisch relevant sein

Physiologische Vorteile

- Erhöhung der Knochendichte (Knochenmineralisierung durch vertikale Belastung)
- Verbesserung der Atemfunktion (durch bessere Thoraxexpansion)
- Förderung der Verdauung (durch Organposition und Tonusregulation)
- Reduktion von Gelenkkontrakturen (Dehnung der unteren Extremitäten)
- Förderung der Gelenkstabilität (Hüfte, Knie, Sprunggelenk) durch Gewichtstransfer

Psychosoziale und kognitive Effekte

- Erhöhte Wachsamkeit und Aufmerksamkeit im aufrechten Stand
- Soziale Integration: Nähe zu Gleichaltrigen, erleichterte Interaktion (z. B. an der Tafel)
- Bessere Umgebungswahrnehmung durch Augenhöhe mit anderen



schuchmann.de