



## Eigenwahrnehmung - Propriozeptive Wahrnehmung

Propriozeptive Wahrnehmung ist die Eigenwahrnehmung aller Sinneseindrücke aus dem eigenen Körper.

Propriozeption ist die Wahrnehmung der Lage und Bewegung der Körperteile ohne vestibuläre Wahrnehmung, also Kraftsinn, Stellungssinn und Bewegungssinn (Kinästhesie)

Die Rezeptoren der Propriozeption sind demnach Hautrezeptoren, Gelenksrezeptoren, Muskelspindeln und Golgi-Sehnenorgane.

Die Tiefensensibilität umfasst die Stellungsempfindung, Kraftempfindung und Bewegungsempfindung der Propriozeption.

Die Propriozeption ist in allen Betätigungen beteiligt. Die Wahrnehmung des Körpers in passiver und aktiver Bewegung ist Bestandteil aller Handlungen. Selbst Ruhe und Entspannung ist ohne Regulation des Muskeltonus nicht möglich.

Diese Muskeltonusregulation ist sehr fein differenziert und umfasst sowohl Haltung und Kraft als auch sehr komplizierte antagonistische Abstimmungen für koordinative Bewegungen.

Funktionen:

- Schwerkraftsicherheit
- Haltungskontrolle oder posturale Kontrolle
- isometrische Kontraktion oder Kokontraktion
- Dissoziation oder isolierte Bewegungen
- Bewegungskoordination
- bilaterale Koordination
- Visuomotorische Koordination, Zielgenauigkeit oder Metrik
- zeitliche Koordination oder Timing
- Präferenz mit Lateralisierung

## Vorschläge für therapeutische Aktivitäten

- Einsetzen von Gewichten während aktiver Bewegung
- Gelegenheiten nützen, die sich aus der Situation ergeben: zum Beispiel beim Umstellen von Geräten das Kind beim Ziehen, Schieben und Heben helfen lassen.
- Kokontraktion: Schubkarre fahren, Aktivitäten in Bauchlage mit Ellbogenstütz, Sicherstellen, dass das Kind aktive proximale Gelenkstabilisierung einsetzt.
  - Einen Erwachsenen auf dem Rollbrett oder einer Schaukel vom Kind schieben und ziehen lassen
  - Tauziehen
  - Kneten
  - Spiele mit Widerstand, Zug und Druck (z.B. kneten)
  - unrythmische vestibuläre Reize setzen (Matratzenberg)
  - Klettern (Kletterwand, schräge Ebene, Leitern, usw.)