
Oefentherapie Mensendieck en houdingsafwijkingen bij kinderen

Ontwikkeling van kinderen

Als oefentherapeut kom je behalve met volwassenen ook in contact met kinderen. Ook bij kinderen kunnen zich allerlei problemen voordoen op het gebied van houding- en / of beweging (motoriek). Groei, fysieke belasting en beweging hebben invloed op de houding en de motorische ontwikkeling evenals sociale en psychische factoren. Kinderen zijn zich voortdurend en op iedere leeftijd aan het ontwikkelen. De eerste 6 à 7 jaar wordt de belangrijkste basis gelegd voor de houding en beweging van kinderen. Vervolgens vindt er in de puberteit een groeispurt plaats. Deze is voor een belangrijk deel bepalend voor het houdings- en bewegingspatroon op latere leeftijd.

Vroegtijdige onderkenning van houdings- en / of bewegingsafwijkingen is van groot belang aangezien deze het beste te corrigeren is tijdens de groei en gedurende de motorische ontwikkeling.

Oorzaken van houdingsafwijkingen en bewegingsproblemen. Factoren die van invloed kunnen zijn op houdingsafwijkingen en problemen bij het bewegen zijn onder andere:

- In aanleg slap steunweefsel, zwak kraakbeen of slappe spieren
- Achterblijven van de groei van de spieren
- Overbelasting van spieren, door verkeerd gebruik van het lichaam
- Groeistoornissen, botmisvormingen etc.
- Problemen met stabiliteit en evenwicht van het lichaam
- Leer- en gedragsproblemen
- Sociale en psychische problemen
- Omgeving van kinderen

Opvallend bij het werken met kinderen is dat houdingsafwijkingen en bewegingsproblemen erg dicht bij elkaar liggen en soms niet duidelijk te onderscheiden zijn.

Wanneer is er sprake van houdings- en bewegingsafwijkingen?

Enkele voorbeelden van houdingsafwijkingen zijn een versterkte thoracale kyfose (een te bolle bovenrug), een versterkte lumbale lordose (een te holle onderrug en een scoliose (zijwaartse verkromming van de wervelkolom). Maar ook kunnen er houdingsafwijkingen in andere delen van het lichaam voorkomen, zoals platvoeten, X- en O-benen, afstaande schouderbladen of opgetrokken schouders.

Houdingsafwijkingen noemen we functioneel wanneer deze met behulp van eigen spierkracht te corrigeren zijn. Wanneer dit niet het geval is spreken we van structurele afwijkingen.

Voorbeelden van bewegingsafwijkingen zijn problemen bij het evenwicht, het huppelen, de balvaardigheid, schrijfproblemen en onhandigheid in bewegen. Onder de oefentherapeuten Mensendieck bevinden zich gespecialiseerde kinder-oefentherapeuten, die zich m.n. in het motorisch functioneren hebben verdiept.

Wat doet de Oefentherapeut Mensendieck bij kinderen?

Gezond bewegen kan houding- en bewegingsproblemen voorkomen. Door oefentherapie Mensendieck wordt het kind bewust gemaakt van zijn eigen houding en beweging om zo een goed lichaamsbewustzijn te ontwikkelen en te behouden.

Het behandelplan is gericht op:

- Inzicht geven in houding en bewegingsmogelijkheden;
- Bewust maken van de spieren en aanleren van vaardigheden om de spierbalans te optimaliseren;
- Leren toepassen van de gecorrigeerde houding en beweging in het dagelijks leven;
- Stimuleren van de motorische ontwikkeling door een gespecialiseerd kinderoefentherapeut.

Leerkrachten en ouders kunnen eveneens een bijdrage leveren aan het bewust maken van houding en beweging van het kind. De leerkracht kan bijvoorbeeld er op letten dat het kind op passend meubilair zit.

Kinderen met houdingsafwijkingen en bewegingsproblemen kunnen via de schoolarts, huisarts of een specialist worden verwezen. Ook is aanmelding zonder verwijzing mogelijk. Bij kinderen wordt een groot deel van de behandeling vergoed door de zorgverzekeraar. Bij aanmeldingen via de directe toegankelijkheid moet na de 9e behandeling alsnog een verwijzing worden afgevraagd. Indien een vervolgttraject noodzakelijk is, zal de behandelend oefentherapeut u daarover adviseren.

Oefentherapie Mensendieck: Bij uitstek geschikt om uw kind gezond te leren bewegen!
