



Tips en adviezen bij een evenwichtsprobleem

Brochure ter ondersteuning van ouders



Inhoud

- 1. Vroege ontwikkeling 5
- 2. Verdere ontwikkeling 12
- 3. Red Flags 17
- 4. Contact 18

Beste ouder,

Onlangs werd bij uw kind een onderzoek van het evenwichtsorgaan en een motorisch onderzoek uitgevoerd. Deze folder bevat allerlei tips die de ontwikkeling van uw kind verder kunnen ondersteunen. Uiteraard is niet elk van deze oefeningen en tips geschikt op elk moment van de ontwikkeling. Sommige van deze oefeningen vereisen namelijk al bepaalde verworven vaardigheden (bv. voldoende hoofdcontrole). Indien bij uw kind een vertraagde motorische ontwikkeling werd vastgesteld, is de opstart van kinesitherapie zeker aangeraden zodat de therapeut kan aangeven welke tip op welke moment in de ontwikkeling zinvol kan zijn.

1. Vroege ontwikkeling

Babymassage

Al vanaf enkele weken na de geboorte kan babymassage heel rustgevend zijn en zorgen voor een warme band met uw baby. Tijdens het masseren van de handen, vingers, voetjes en tenen wordt de tastzin van het kind geprikkeld. Dit stimuleert de sensorische vaardigheden en heeft een positieve invloed op de latere motorische ontwikkeling. Tijdens het kruipen en stappen, bijvoorbeeld, krijgt een kind ook veel proprioceptieve informatie via de handen, benen en voeten over de stand van het lichaam. Proprioceptie (of positiezin) zorgt ervoor dat we de houding en de stand van de verschillende delen van ons lichaam ten opzichte van elkaar kunnen waarnemen op basis van informatie van sensoren in de spieren en gewrichten. Het is dan ook een cruciale component binnen de ontwikkeling van de evenwichtscontrole.

Blikstabilisatie

Wanneer u uw baby van de ene houding naar de andere brengt (bv. tijdens het optillen vanuit het verzorgingskussen), is het belangrijk om oogcontact te maken. Dit biedt baby's een referentiepunt en is dus een goede spontane oefening voor de blikstabilisatie tijdens bewegingen. Let er wel op dat de bewegingen voldoende traag worden uitgevoerd, zodat uw baby ruim de tijd krijgt om de blik te stabiliseren. Ook in rust kan op blikstabilisatie geoefend worden door met uw baby in de 'Schwester-Liselotte'-houding te spelen. Uw baby ligt zo voldoende gesteund en tegelijk naar u gericht waardoor u gericht kan communiceren en hem/haar ook kan laten reiken naar speelgoed op de middellijn.



Spelen in Schwester-Liselotte-houding met speelgoed op de middellijn

Visuele referenties

Bij kinderen met een probleem van het evenwichtsorgaan kan het bepalen van de positie van het eigen lichaam of van voorwerpen (bv. speelgoed) in de ruimte moeilijk verlopen. Visuele referenties kunnen een hulp bieden om zich beter te oriënteren in de ruimte. Een mobiel boven het bed, een grote spiegel, donkere lijsten rond deuren of ramen en muurstickers zijn hier enkele voorbeelden van. Zij zorgen voor visuele structuur in de omgeving.

Spelen op de buik

Spelen op de buik is van essentieel belang voor de algemene motorische ontwikkeling. Het is normaal dat dit voor een kind in de vroege ontwikkeling wat onaangenaam aanvoelt gezien hij/zij nog niet sterk genoeg is om zich spontaan op te richten tegen de zwaartekracht. Toch is het vanaf de eerste weken al belangrijk om uw baby te laten wennen aan deze houding. Door de baby op uw buik of over uw benen te leggen, blijft u in contact met de baby wat hem/haar vertrouwen geeft.

Vanaf 6 weken kan een baby doorgaans gezichten herkennen en is hij/zij dus in staat om een gezicht of speelgoed te volgen. Dit kan als afleiding gebruikt worden tijdens het spelen in buiklig. Ook buiklig oefenen voor een spiegel of voor één van de ouders kan een leuke variatie zijn. Daarnaast kan een rolletje (bv. een opgerolde handdoek of rolvormig kussen) ter hoogte van de borst, onder de schouders, een hulp zijn om zich beter op te richten tegen de zwaartekracht.



Spelen in buiklig op de schoot

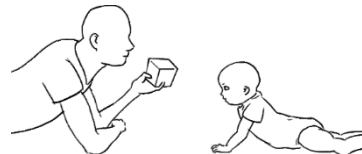


Een rolletje ter hoogte van de borst onder de schouders als hulp bij het oprichten

Als uw baby de buiklig niet lang kan aanhouden of de neiging heeft om naar ruglig te rollen, kan u mits het plaatsen van uw hand op het bekken de baby stimuleren om de buiklig nog even aan te houden. Indien uw baby een aantal keer per dag op de buik ligt, zal hij/zij spontaan wennen aan deze nieuwe houding en hier dan ook sterker in worden. Eens een mooiere oprichting in buiklig verworven is, zal dit het bereiken van volgende mijlpalen (zoals omrollen) ten goede komen en er tegelijk ook voor zorgen dat het kind mooier rechtop zal kunnen zitten.



Hand op het bekken om het aanhouden van buiklig te stimuleren

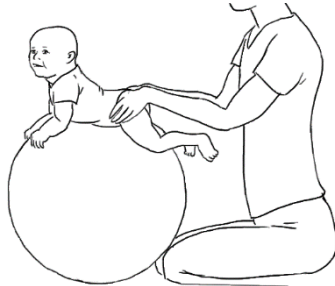


Op de buik voor de baby spelen wanneer de baby al gezichten kan herkennen

Baby-fitness

Tijdens de ontwikkeling kunnen de opeenvolgende mijlpalen steeds geoefend worden door de baby tijdens deze bewegingen te begeleiden. Zo kan u uw baby het omrollen laten aanvoelen door hem/haar te begeleiden via de benen en deze zachtjes over elkaar heen te bewegen naar één richting. Uw baby krijgt op dat moment informatie over bewegingen die hij/zij voorheen nog niet kende en zal deze zo in de toekomst spontaner zelf opzoeken.

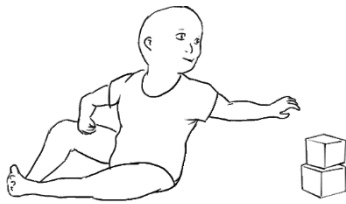
Ook oefeningen op een gymbal kunnen stimulerend werken. Zo kan u uw baby in buiklig op de bal positioneren en voor-, achter-, en zijwaarts bewegen om hem/haar gewichtsverplaatsingen te laten aanvoelen en tegelijk ook te oefenen op de hoofdoprichting. Dezelfde bewegingen kunnen ook in ondersteunde zit op de gymbal geoefend worden.



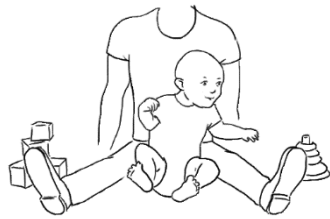
Spelen in buiklig op de gymbal

Op ontdekking

Daarnaast is het belangrijk dat uw kind de verschillende bewegingen van lage naar hogere houdingen en omgekeerd zelf leert aanvoelen. Probeer uw kind zo weinig mogelijk in zit te plaatsen als het nog onvoldoende actief is in buiklig. Wanneer uw kind een mooie zitpositie kan aannemen, kan u hem/haar stimuleren om op ontdekking te gaan door speelgoed buiten handbereik te plaatsen. Op die manier moet hij/zij zelf een verplaatsing maken om de voorwerpen te bereiken. Merk op dat u de motorische ontwikkeling van uw kind juist stimuleert door hem/haar soms niet te helpen. Thuis kan dit bijvoorbeeld geoefend worden door in spreidzit te gaan zitten waarbij u de baby tussen uw benen plaatst. Wanneer u speelgoed links en rechts van uw benen plaatst, zal uw baby zelfstandig een gewichtsverplaatsing moeten maken om het speelgoed te kunnen grijpen. Een overgang naar zijzit of naar kruiphouding kan voor hem/haar dan een volgende stap zijn.



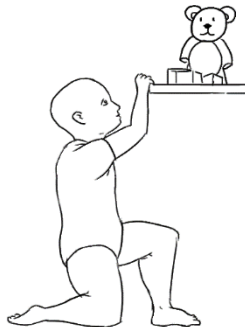
Spelen in zit met speelgoed buiten de steunbasis



Spelen tussen de benen met speelgoed buiten de steunbasis

Motorische mijlpalen

Hoewel het raadzaam is om de motorische ontwikkeling te stimuleren, mag deze uiteraard niet geforceerd worden. Het respecteren van de natuurlijke volgorde van de motorische mijlpalen is belangrijk. Gun uw kind dus voldoende tijd om zich te ontwikkelen in lagere houdingen zoals rug- en buiklig alvorens te oefenen in hogere houdingen zoals zitten en staan. Wanneer uw kind er klaar voor is en er voldoende activiteit is in rug- en buiklig zal het zelfstandig zitten spontaan volgen. Ook het beginnend zitten zal langzaam evolueren naar een meer dynamisch zitten waarbij het kind zelf in en uit de zitpositie kan komen om zich vervolgens ook zelf op te trekken tot stand.



Speelgoed hogerop plaatsen om op te trekken tot stand

Variatie in positionering

Zoals hoger vermeld, kunnen kinderen bij aanvang moeilijkheden ervaren met de oprichting tegen de zwaartekracht. Wanneer u uw kind toch tegen de zwaartekracht wil oprichten terwijl hij/zij eigenlijk nog niet sterk genoeg is om deze houding zelf aan te houden (bv. in de eetsituatie), is het belangrijk dat uw baby goed gepositioneerd wordt en hierbij voldoende steun krijgt ter hoogte van het hoofd en de rug. In deze houdingen hebben ze uiteraard meer mogelijkheden om hun omgeving visueel te verkennen. Deze positionering is echter enkel zinvol als afwisseling en mag het spelen in lagere houdingen (buiklig, ruglig) absoluut niet vervangen. Wanneer uw kind voldoende groot en matuur is om op een stoel te gaan zitten, zal een steun ter hoogte van de voeten ook belangrijk zijn. Zo krijgen kinderen proprioceptieve informatie vanuit de voetzolen over de stabiele houding.

Ook de ondergrond waarop baby's liggen om te spelen kan een invloed hebben op de manier waarop ze zich gaan voortbewegen. Een mat (bv. lettermat, sportmat of tapijt) geeft een weerstand waartegen baby's zich moeten afduwen om zich in lagere houdingen te kunnen verplaatsen en zo te komen tot sluipen en kruipen. Wanneer kinderen daarentegen op een gladde vloer spelen, ervaren ze geen weerstand en glijden ze over de vloer waardoor ze sneller geneigd zullen zijn om te gaan poepschuiven. Het is dan ook van belang om te variëren in ondergronden zodat kinderen gestimuleerd worden om andere vaardigheden te ontdekken.

Loophulpmiddel

Wanneer uw kind zich kan optrekken tot stand en met steun (bv. langs een salontafel of zetel) al wat zijwaarts begint te stappen, kan u het voorwaarts stappen oefenen met behulp van een loopwagentje.



Stappen met een loophulpmiddel

Om te vermijden dat het wagentje kantelt is het belangrijk dat het wagentje voldoende zwaar is. Indien het toch te licht blijkt, kan u het eventueel verzwaren door er extra gewicht in te leggen (bv. een waterfles). Hierdoor moet uw kind actief voorwaarts duwen waardoor het ook gemakkelijker zal kunnen starten en stoppen.

2. Verdere ontwikkeling

Pauzes

Wanneer het evenwichtsorgaan minder goed functioneert, kunnen de andere systemen (zien en proprioceptie) dit in bepaalde mate overnemen. Dit vergt wel extra concentratie en inspanning. Zeker kinderen met een ernstig probleem aan beide evenwichtsorganen moeten voor een groot aantal alledaagse, eenvoudige taken (zoals wandelen op oneffen ondergrond, lezen tijdens beweging, fietsen) mogelijks meer moeite doen dan kinderen met een goed functionerend evenwichtsorgaan. Daardoor raken ze vaak sneller vermoeid. Voorzie daarom voldoende rust en pauze doorheen de dag.

Balsporten

Ballen zijn bewegende voorwerpen die kinderen kunnen volgen met hun ogen. Door een bal te rollen, vangen en gooien leren ze ook draaien rond de lichaams-as. Een combinatie van beiden daagt het kind uit om het evenwicht te behouden tijdens beweging en gelijktijdig de blik te houden op een stilstaand of bewegend voorwerp.

Motorische uitdagingen

Het aanbieden van een grote variatie aan motorische uitdagingen zal uw kind helpen om zich aan zoveel mogelijk situaties aan te passen en er in de toekomst beter op te anticiperen. Dit kan u stimuleren door samen met uw kind nieuwe omgevingen te verkennen (zoals het bos, de zee, een speeltuin, een park). Zo leren kinderen hun evenwicht te bewaren op onstabiele ondergronden en maken ze kennis met vaardigheden zoals klimmen, glijden en schommelen.

Geef uw kind de tijd en ruimte om nieuwe vaardigheden te verwerven en nieuwe hindernissen te overwinnen, maar zorg voor een veilige omgeving (bv. een zachte ondergrond door matten of zand).

Moeilijke situaties

Bepaalde situaties zijn voor kinderen met een probleem van het evenwichtsorgaan moeilijker dan voor andere kinderen. Het is uiteraard belangrijk om hier als ouder rekening mee te houden. Vooral bij situaties waarin de input van de overige systemen (zien, proprioceptie) verstoord wordt, kunnen die kinderen meer moeilijkheden vertonen. Zo kunnen ze problemen ervaren met het wandelen in het donker (verminderd zien) of op een oneffen ondergrond (verminderde proprioceptie). Ook wandelen in een ruimte vol obstakels (bv. verspreid speelgoed op de grond) kan voor deze kinderen een uitdaging vormen.

Vooral kinderen met een ernstig probleem aan beide evenwichtsorganen kunnen hierbij de meeste moeilijkheden vertonen. Bij kinderen met een beperkter probleem, waarbij bepaalde delen van het evenwichtsorgaan wel nog functioneren, zullen deze moeilijkheden minder tot uiting komen. Dergelijke situaties moeten op zich niet vermeden worden, want door ermee geconfronteerd te worden, leren kinderen er ook beter mee omgaan. Indien u hierover bezorgd bent omdat uw kind frequent valt, kan een helmpje dragen als bescherming tijdens het spelen ook een zinvolle oplossing zijn.

Aandachtspunten omtrent blikstabilisatie

Een probleem van het evenwichtsorgaan heeft ook een invloed op de blikstabilisatie. Dit kan aanleiding geven tot het verliezen van het evenwicht na kortdurende hoofdbewegingen. Zeker in risicovolle situaties (zoals in het verkeer, of bij het wandelen of spelen op een hoogte) dient hiermee rekening gehouden te worden. In zo'n situaties wordt het kind best niet plots van op afstand bij naam geroepen, aangezien het snel omkijken zou kunnen leiden tot vallen.

Een verminderde blikstabilisatie kan er ook voor zorgen dat lezen en schrijven bij kinderen met een evenwichtsprobleem een veel grotere inspanning vergt. Aangezien de blikstabilisatie voornamelijk moeilijkheden oplevert wanneer

het kind beweegt, kan u uw kind aanraden een goede, stabiele houding aan te nemen tijdens het lezen of schrijven. Hiervoor is een stabiele stoel met voetsteun bijvoorbeeld te verkiezen boven een bureaustoel die gemakkelijk rond de as kan bewegen.

Ook taal en communicatie zijn belangrijk, zeker bij kinderen met een gehoorverlies. Het is hierbij van belang om duidelijk te communiceren op ooghoogte van het kind zodat ze ook dan hun blik beter leren stabiliseren. Dit kan door uzelf in lagere houdingen te plaatsten tijdens het spelen en het kind niet vanuit uw eigen (hoger) standpunt te benaderen.

Andere inputsystemen

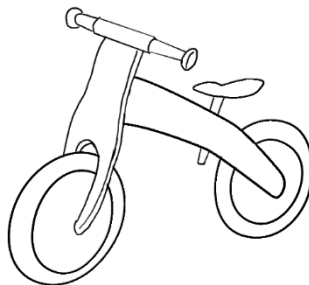
Gezien andere systemen zoals de ogen, de proprioceptie en het gehoor de verminderde evenwichtsfunctie gedeeltelijk kunnen overnemen, is een optimale werking van deze systemen heel belangrijk. Wanneer er een vermoeden is van een verminderde functie, is het dan ook aangeraden om deze tijdig en regelmatig te laten onderzoeken. Indien uw kind bijvoorbeeld een bril draagt, is het dus aangewezen om de ogen opnieuw te laten testen van zodra u de indruk krijgt dat uw kind minder goed ziet. Hetzelfde geldt uiteraard voor het gehoor. Ook een regelmatige herevaluatie van het gehoor met eventuele bijregeling van de hoorapparaten is bij deze kinderen zeker aangeraden.

Fietsen

Fietsen is een heel complexe vaardigheid waarbij de proprioceptieve input sterk gewijzigd is. Het is een samenspel van heel veel verschillende vaardigheden, waardoor het moeilijk is om hierover voorspellingen te doen. Er dient dus voor elk kind afzonderlijk afgewacht te worden of ze deze vaardigheid vlot verwerven.

Ter voorbereiding van het zelfstandig leren fietsen kan het aangeraden zijn om uw kind voordien al wat ervaring te laten opdoen met een loopfietsje. Bij de keuze van een loopfiets is het belangrijk om de vorm van het zadel en

de hoogte ervan na te gaan. Een smal zadel zorgt voor een betere oprichting van de romp en dus een beter behoud van het evenwicht. Wanneer de fiets te klein is, botsen de knieën tegen het stuur wat voor verlies van controle kan zorgen. Anderzijds mag de fiets ook niet te groot zijn, zodat de voeten de grond nog kunnen raken. Ook een fietshelm is absoluut aan te raden als bescherming tijdens een val. Indien het fietsen toch moeilijk of uiterst vermoeiend blijkt, kan (ter afwisseling) een aanhangfiets een oplossing bieden tijdens langere afstanden.



Loopfietsje met smal zadel

Schoenen

Het is belangrijk om uw kind tijdens de ontwikkeling voldoende op de blote voeten te laten spelen, kruipen en stappen. Op die manier krijgen kinderen meer informatie vanuit de voetzolen die ze kunnen gebruiken om hun evenwicht te behouden tijdens het zelfstandig staan en stappen. Tijdens koudere periodes kunnen kousen met antislip ook een alternatief bieden. Binnen kunnen kinderen dus gerust blootvoets spelen, voor buiten kunnen stevige schoenen aangetrokken worden. Goede schoenen worden gekenmerkt door een stevige steun aan de hiel, komen tot boven de enkel en zorgen voor voldoende grip ter hoogte van de zool. Stevige schoenen geven stabiliteit en bieden de mogelijkheid om het evenwicht in stand en tijdens het stappen beter te kunnen opbouwen en bewaren.



*Goede schoen tot enkelhoogte
met stevige steun aan de hiel*



*Schoenzool met
voldoende grip*

Zelforiëntatie in de ruimte

Ook in de latere ontwikkeling van het kind is het belangrijk om zichzelf te kunnen oriënteren in de ruimte. Daarvoor is een besef van het eigen lichaam nodig en is het benoemen van de lichaamsdelen belangrijk. Bewegen voor een spiegel zorgt voor visuele feedback over het eigen lichaam en de bewegingen ervan. Daarnaast leert het kind zijn/haar eigen positie inschatten ten opzichte van de ruimte waarin hij/zij zich bevindt. Ook het kunnen benoemen van voorwerpen in deze ruimte door begrippen zoals 'boven, onder, op, naast, ...' te kennen, speelt hierin een belangrijke rol. Het bouwen van blokkentorens, puzzels of constructies stimuleert deze visueel-ruimtelijke ontwikkeling.

3. Red Flags

Tot slot is het belangrijk om een (mogelijk pas later optredend) probleem met het evenwichtssysteem tijdig te herkennen. Wees daarom altijd bedachtzaam voor volgende alarmsignalen die kunnen wijzen op een verminderde functie van het evenwichtsorgaan:

1. Het kind heeft tijdens de vroege motorische ontwikkeling moeilijkheden om zich op te richten tegen de zwaartekracht. Bij kinderen onder de leeftijd van 1 jaar kan dit bijvoorbeeld duidelijk worden doordat er moeilijkheden zijn om zich op te richten vanuit buiklig of doordat het kind de positie in buiklig niet lang kan volhouden. Het schuiven op de rug of in zit kan een teken zijn van onvoldoende mogelijkheid tot het oprichten en voortbewegen in buiklig.
2. Er kan ook sprake zijn van een stilstand of achteruitgang in de motorische ontwikkeling. Mogelijke signalen kunnen zijn: zwakke hoofdcontrole in buiklig, moeilijk zelfstandig zitten zonder steun, vertraagd stappen,... Zeker wanneer een kind een goed beheerste motorische vaardigheid zoals zelfstandig stappen plots niet meer vertoont, is verder onderzoek aangewezen.
3. Het kind stapt een vijf- tot zestal maanden na zijn of haar eerste stapjes nog steeds onstabiel en/of valt hierbij frequent, en dit voornamelijk na het maken van hoofdbewegingen of plotse richtingsveranderingen.
4. Er zijn problemen met wandelen op oneffen ondergronden zoals het strand, steentjes, gras of modder.
5. Het kind is vaak bang in het donker en zoekt steeds naar steun bij het stappen.

Niet alle bovenvermelde moeilijkheden wijzen steeds op een probleem van het evenwichtsorgaan, maar indien u één of meerdere van bovenstaande zaken herkent, kunt u steeds opnieuw contact opnemen met uw behandelende arts of kinesitherapeut voor verder advies.

4. Contact

Indien u bijkomende informatie wenst of u heeft nog verdere vragen, aarzel niet om contact op te nemen met uw behandelende arts of kinesitherapeut.



info@VIS-Flanders.be



VIS-Flanders, Universitair Ziekenhuis Gent
Corneel Heymanslaan 10 (1P1), 9000 Gent



www.VIS-Flanders.be

Deze informatiefolder kadert in een gezamenlijk onderzoeksproject met het Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek, de Universiteit Gent en het Universitair Ziekenhuis Gent. De folder werd met de grootste zorg opgemaakt, de inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.



www.VIS-Flanders.be

info@VIS-Flanders.be

 Vestibular Infant Screening – Flanders

