

## Veel vallen

Alle kinderen groeien op met vallen en opstaan, maar er zijn kinderen die steeds weer struikelen over hun voeten. Sommige hebben moeite met het los gaan fietsen. Ook kan het zijn dat ze moeilijk stil kunnen zitten of zelfs van hun stoel vallen. Andere kinderen experimenteren weinig met klimmen en klauteren om zo te voorkomen dat ze veel vallen.

### Wat kan de oorzaak zijn van veel vallen?

Een belangrijke oorzaak van veel vallen kan zijn een onvoldoende ontwikkeld evenwicht, waardoor je moeilijk in balans blijft. Om je evenwicht te kunnen bewaren moet je in staat zijn om, tegen de zwaartekracht in, je houding te kunnen handhaven. Er is hiervoor voldoende spanning in de spieren nodig. Maak je te weinig spanning, dan val je om. Ook moet je leren niet te veel spanning te maken, anders ziet het bewegen er houterig uit.



In de hangmat: onder andere hoofdbalanstraining



Op de grote bal: onder andere rompbalanstraining

Voor een goed evenwicht moet er aan een aantal voorwaarden worden voldaan:

- voldoende spierspanning (tonus) in de spieren ontwikkeld hebben en de spanning kunnen reguleren;
- de hoofd- en rompbalans moeten voldoende ontwikkeld zijn;
- de armen en benen moeten adequaat kunnen reageren op het moment dat het evenwicht verloren dreigt te gaan (opvangreacties);
- tijdens staande evenwichts-activiteiten komt daarbij nog een goede afstemming van de heup- en beenspieren.

Het handhaven van je balans wordt niet alleen geregeld door het evenwichtsorgaan. Daarnaast ook door de informatie die je krijgt vanuit je spieren, banden, kapsel, gewrichten en pezen. De verwerking van deze informatie wordt de *proprioceptis* genoemd. Zodra er een verandering optreedt past het lichaam zich hieraan aan. Je ervaart dit bijvoorbeeld als je de trap afloopt en er blijkt een trede te zijn waar je niet op had gerekend.

### Wat doet de kinderoefentherapeut?

Het is belangrijk te weten waarom het evenwicht en/of de proprioceptis onvoldoende ontwikkeld zijn. Daarom wordt er, als een kind wordt aangemeld, door de kinderoefentherapeut een motorisch onderzoek gedaan waarbij er specifiek gekeken wordt naar de voorwaarden voor het evenwicht, waarna zonodig therapie wordt opgestart.

Tijdens de therapie worden in eerste instantie niet direct vaardigheden getraind, zoals fietsen. Eerst worden de voorwaarden spelenderwijs geoefend, bijvoorbeeld: rompbalans zittend op de grote bal, spierkracht van de benen op de trampoline, duwen trekspelletjes voor de proprioceptis. Het evenwicht wordt zo vanaf de basis opgebouwd.

Het kan zijn dat in eerste instantie in buiklig wordt gewerkt waarna het evenwicht verder kan worden geoefend in de kruiphouding, schuttershouding, staand op één of twee benen, met behulp van de wiebelplank etc. Het uiteindelijke doel is dat het kind de vaardigheid, zoals bijvoorbeeld het fietsen, eigen maakt.



Op de evenwichtsbalk

### **Wat kunt u verwachten?**

Opvallend is dat kinderen bij individuele motorische therapie veel leren en dit meestal vanzelf ook gaan toepassen in het dagelijkse leven. Omdat er gebruik gemaakt wordt van materialen die een kind dagelijks tegen komt is de koppeling naar het dagelijks leven makkelijk te maken. Dit stimuleert het kind ook om thuis te oefenen of te experimenteren met de geleerde vaardigheden, wat natuurlijk de voortgang en het effect van de therapie verder bespoedigt. De individuele therapie is net het duwtje dat een kind nodig heeft om de spiraal van steeds meer vallen of niet meer durven te doorbreken. Voor het kind is het een prettige ervaring er achter te komen dat het veel vaardigheden anders kan doen. Om daarna met recht te zeggen: "Kijk eens wat ik goed kan!!"



*Op de wiebeltoel*

### **Verwijzing en vergoeding**

Voor een behandeling is een verwijzing van huisarts, sportarts of specialist vereist. De behandelingen worden vergoed door de ziekenfondsen en particuliere ziektekostenverzekeringen.

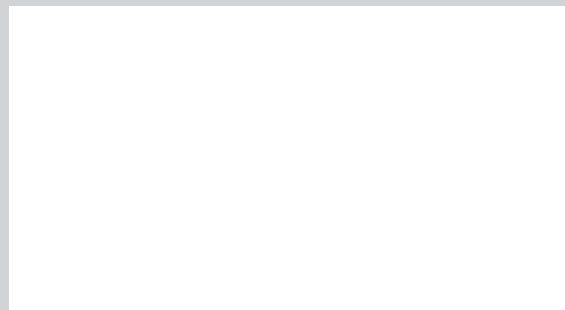
### **Nadere informatie**

Voor nadere informatie en adressen van oefentherapeuten Cesar kunt u zich wenden tot de

**Vereniging van Oefentherapeuten  
Cesar/Mensendieck (VVOCM).**

Kaap Hoorndreef 54  
3563 AV Utrecht  
Telefoon (030) 262 56 27  
E-mail: [info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)  
[www.cesarvbc.nl](http://www.cesarvbc.nl)

Deze folder is een aanvulling op de folder  
*Motoriek en Kinderen.*



**Cesar**  
*motoriek & kinderen*

---

## *Vallen*

---

***Kinderoefentherapie  
en houding & beweging***  
volgens de Bewegingsleer Cesar  
en daarop gebaseerde oefentherapie

---