



# Zit je kind meer dan iemand met een kantoorbaan?

**Dan loopt jouw kind ook het risico op een tabeltnek! Kinderen brengen steeds meer tijd zittend door, soms zelfs meer dan een volwassene met een kantoorbaan. We zien in de praktijk een toename van kinderen met nek- en schouderklachten door het beeldschermgebruik.**

Uit onderzoek blijkt dat gebrek aan beweging een maatschappelijk probleem is geworden en de jeugd steeds vaker pijnklachten en soms ook overgewicht heeft. Het gevaar is dat ze dan voor de rest van hun leven een slechte lichaamshouding ontwikkelen. Wat heeft dit voor gevolgen voor de ontwikkeling van kinderen? Ze bewegen minder en worden onhandig in bewegen. Hierdoor ontstaan meer ongevallen op school tijdens de gymlessen. Ook bij het buitenspelen zijn er meer botsingen. Hierdoor belandden in 2014 ruim 8000 kinderen op de eerste hulp na een ongeval. Daarnaast worden er steeds meer kinderen gesignaleerd met een bewegingsachterstand. Het gemis aan bewegingservaring heeft ook gevolgen voor de mentale ontwikkeling. Kinderen kunnen zich korter concentreren en zijn slechter te motiveren voor bijvoorbeeld zelfstandig huiswerk maken.

## OEFENEN

Een kind hoort geen pijn te hebben in de rug, nek, schouders en armen. Als wij kinderfysiotherapeuten een kind voor het eerst zien, kijken we naar de houding en de pijnklachten, maar ook naar de behendigheid, balvaardigheid en evenwicht. Na de diagnose gaan we met jouw kind op een speelse en uitdagende manier oefenen.

## RESULTATEN

Kinderen leren snel en vinden bewegen leuk. Wij motiveren de kinderen om hun houding te verbeteren. Ze worden actief, hebben plezier in bewegen, zitten beter in hun vel en werken aan een gezonde toekomst met verantwoord beeldschermgebruik. Uiteindelijk nemen ze zelf verantwoordelijkheid voor hun eigen gedrag.

Ook bieden we als praktijk op scholen het programma 'Zit met Pit' aan. Hierbij leren kinderen uit groep 5 en 6 wat een goede houding is om te werken met beeldschermen en dat de afwisseling van schermtijd en bewegen heel belangrijk is om pijn en overbelasting te voorkomen.

## DE PRAKTIJK

Naast deze problematiek behandelen wij kinderen van 0 tot 18 jaar met vele hulpvragen. Op onze website vind je allerlei extra informatie en praktische tips over kinderen en lekker pijnvrij leven en spelen.

## KOSTELOOS

Kinderfysiotherapie wordt vanuit de basisverzekering tot 18 behandelingen volledig vergoed. Aarzel niet om een afspraak te maken; dan kijken we graag samen met jou naar je kind en gaan we aan de slag.



tekst: Caroline Hoogendoorn en Anke Temming

*Kinderen horen geen pijn in hun nek te hebben*