

Kinderfysiotherapie

Bij prematuur geboren baby's

Omdat uw kindje prematuur en/of dysmatuur is geboren, is er een kans dat de motorische ontwikkeling vertraagd of afwijkend verloopt. De kinderfysiotherapeut begeleidt u en uw kindje in het stimuleren van een zo optimaal mogelijke motorische ontwikkeling.

In deze folder staat algemene informatie over de motorische ontwikkeling van een prematuur/dysmatuur geboren kindje. Deze informatie is dus niet toegespitst op uw kindje maar van algemene aard.

Wat is het verschil tussen een prematuur geboren kind en een á terme geboren kind?

Ook bij een gezonde prematuur verloopt de ontwikkeling in de eerste fase anders. Op het eind van de zwangerschap, vanaf ongeveer de 36e -37e week wordt het kind steeds groter en krijgt steeds minder ruimte in de baarmoeder. De armpjes en beentjes worden sterk gebogen en het ruggetje is gekromd. Als het kind rond de 40 weken geboren is, worden de armen en benen in het begin vaak niet helemaal gestrekt. Dit is normaal.

Eerder in de zwangerschap heeft het kind in de baarmoeder nog alle ruimte om te bewegen. Wanneer het prematuur wordt geboren, wordt het kind veel vroeger dan gebruikelijk blootgesteld aan de zwaartekracht. Het is moeilijk om tegen de zwaartekracht in te bewegen. Met de zwaartekracht meebewegen is veel makkelijker als je nog weinig spierkracht hebt. Met de zwaartekracht mee bewegen betekent in dit geval vrijwel altijd strekken.

Ex-prematuuren zijn meer geneigd om te strekken dan à terme geboren kinderen.

Hoe ziet dit (over)strekken eruit?

- hoofd naar achteren duwen (in de nek leggen);
- schouders naar achteren trekken;
- rug recht houden of zelfs hol trekken;
- beentjes liggen recht en soms erg gespannen;
- handjes in vuistjes.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Wat willen we graag zien?

Als kinderfysiotherapeuten beoordelen we de ontwikkeling naar de gecorrigeerde leeftijd, dat is de leeftijd vanaf de uitgerekende datum. Een prematuur geboren kindje kan niet dezelfde taken volbrengen als een voldragen kindje. Ze hoeven de gemiste weken van de zwangerschap niet over te slaan. Daarbij hebben ze de eerste weken veel meer prikkels gehad dan wanneer ze nog in de buik hadden gezeten. En is daardoor de energiebalans anders geweest.

0-3 maanden (gecorrigeerde leeftijd)

We zien graag dat baby's de middellijn op zoeken. Daarmee bedoelen we handjes naar elkaar brengen en naar het gezicht. Voetjes naar elkaar brengen en de knietjes optrekken, soms komen de billetjes ook los van de onderlaag. Dit kan extra moeilijk zijn wanneer een kindje veel neiging tot strekken heeft. Iets wat we bij vroeg- en licht geboren kindjes meer zien. Daarbij moeten kindjes in ruglig tegen de zwaarte kracht in bewegen, wat het extra moeilijk maakt.

Het opzoeken van de middellijn helpt hen rustig te blijven en te concentreren (reguleren). Ze krijgen grip op wat er gebeurt wanneer ze bijvoorbeeld iets vast kunnen pakken, kunnen zuigen of bijvoorbeeld steun vinden met voetjes bij elkaar of op de onderlaag.

Met een rustig lijfje wordt het makkelijker om contact te maken met jullie (ouders/verzorgers). Daar haalt het kindje maar ook jullie veel voldoening uit en jullie leren elkaar steeds beter kennen.

Daarbij worden ze zich steeds meer bewust van hun eigen lijfje wanneer ze hun eigen lijfje ook aan kunnen raken. In de eerste 3 maanden zullen ze hun eigen beentjes steeds meer gaan ontdekken. Naast de eerste focus op jou gezicht en stem kunnen ze geïnteresseerd zijn in een speeltje. Baby's zien de eerste maanden het beste zwart-wit voorwerpen met duidelijke contrasten van dichtbij.

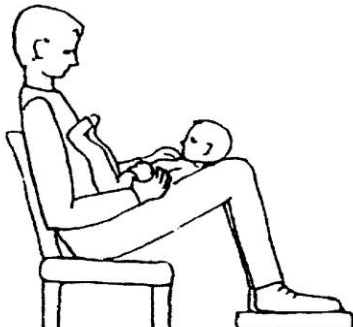
Het is heel belangrijk om een kindje regelmatig op de buik te leggen, maar het is nog belangrijker dat het kindje dit accepteert. Het lukt alleen als het kindje goed wakker en comfortabel is. Wanneer uw baby laat merken dat het niet fijn is op de buik is het raadzaam om hem of haar weer terug te rollen. Blijf dit wel iedere luiervisseling proberen en probeer het gezellig te maken door met uw baby te praten of een liedje te zingen. Het mag ook geoefend worden bij u op de borst. De helling maakt het makkelijker en u bent dichtbij om ze te helpen reguleren.

Buikligging is belangrijk omdat de ontwikkeling tot verplaatsen met buikligging begint (intentie tot rollen, tijgeren en kruipen). Daarbij voorkomt of herstelt het een afplatting van een schedeltje wanneer de ontwikkeling in buiklig niet vertraagd en er voldoende afwisseling is met ruglig. Want zonder toezicht moeten kindjes op hun rug slapen tot ze zelf naar hun buik kunnen rollen.

Hoe kunt u uw kindje helpen?

Stimuleer een gebogen houding.

- Laat handjes en knietjes regelmatig contact maken met elkaar.
- In buikligging en zijlig werkt de zwaartekracht minder tegen. Hun handjes zullen elkaar makkelijker vinden in deze houding. Dit mag aangeboden worden onder toezicht.
- Breng de schouders in rugligging naar voren, dan komen de handjes makkelijk bij elkaar.
- Bij het oppakken steeds er naar streven om uw kindje 'rond' of 'klein' te houden.
- Bij het vasthouden op de arm de beentje gebogen houden. (ook bij het drinken).
- Bij oefenen in buikligging: handjes naar voren brengen. Schouders bij elkaar houden. Eventueel een schuin ondervlak aanbieden. Bijvoorbeeld bij jou op de borst. Een hand op de billen kan ook helpen.
- Het leren volgen van een voorwerp of gezicht is een leuk spelletje. In een ronde gesteunde houding is dit makkelijker. Houdt je gezicht of een voorwerp eerst stil in het midden zodat hij/zij de tijd krijgt zich erop te focussen. Kijk dan rustig of beweging of geluid een leuke toevoeging is. Dat is afhankelijk van hoeveel prikkels hij/zij op dat moment aan kan. En afhankelijk van zijn interesse op dat moment.



Van 3-6 maanden (gecorrigeerd)

Vanaf 3 maanden krijgt uw baby steeds meer controle over het bewegen. Het hoofdje kan langer in het midden gehouden worden. Gezichten of voorwerpen worden gevolgd in alle richtingen.

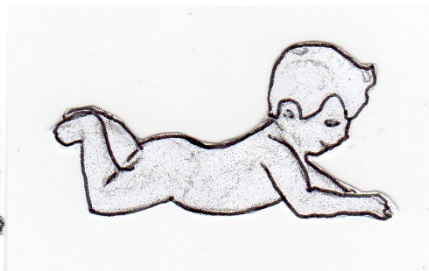
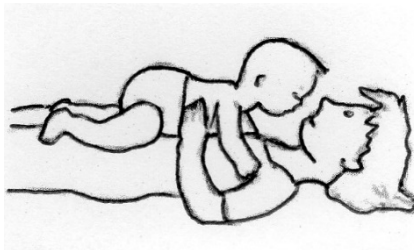
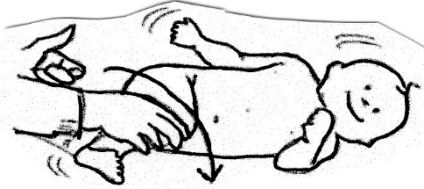
Het kindje krijgt controle over de armen (slaan en reiken),. Een voorwerp wat toevallig in het handje komt wordt gepakt en bekeken. Of hij/zij slaat per ongelijk tegen een speeltje van bijvoorbeeld de speelboog wat hij/zij zal proberen te herhalen. Wanneer het kindje dit regelmatig doet leert hij controle te krijgen over het reiken en grijpen.

Ze gaan steeds meer met hun knietjes spelen en uiteindelijk ook hun voetjes. Het is normaal dat een baby van 6 maanden regelmatig op zijn grote teen sabbelt. Wanneer ze hun benen in de lucht gooien beginnen ze ook met rollen. Vanaf ongeveer 4 maanden zullen kindjes naar hun zij gaan rollen. Rond de 6 maanden rollen er ook veel kindjes naar hun buik.

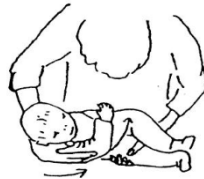
In buikligging tilt het kindje zijn hoofd steeds verder op en begint op de onderarmen te steunen met de ellebogen voor de schouders. Tegen de 6 maanden worden dat steeds meer gestrekte armen. Wanneer een kindje nog veel neiging tot strekken heeft kan dit wat langer duren.

Hoe kunt u uw kindje helpen?

- In rugligging: Laat ze kennis maken met de speelboog. Zet deze ter hoogte van de navel of de borst. Soms is het raadzaam om er maar 1 speeltje aan te hangen om overprikkeling te voorkomen.
- Breng voetjes in beeld.
- Zet de speelboog ook eens boven de voeten neer. Zodat ze plezier kunnen krijgen in trappelen.
- In buikligging gaat het steunen beter als de ellebogen goed onder de schouders geplaatst worden, zodat het kindje gewicht ervaart in de schouders. Een hand op de billetjes kan helpen het zwaartepunt naar beneden te krijgen. Of rol een hydrofiele doek op waar je hem met zijn armen overheen kan leggen.
- Rollend oppakken (in rugligging leg u een hand op de borst en rol uw het kindje op uw hand). U laat ze zo kennis maken met rotatie. Iets wat kindjes die veel strekken over het algemeen lastiger vinden. Dit hebben ze wel nodig in alle transfers die ze nog gaan maken.
- Wanneer het kindje gedragen wordt, hoeft het hoofd niet meer volledig gesteund te worden. Leer het kindje om in verticale positie zelf controle te krijgen over het hoofd. Wel voldoende hoog op de romp/schouders steunen, zodat u voelt dat uw kindje daadwerkelijk controle heeft.



rollend oppakken



6-9 maanden (gecorrigeerd)

De meeste kinderen hebben een start gemaakt met rollen. Daarnaast kunnen ze steeds beter zitten.

Let op: uw kindje moet niet alleen leren zitten, maar vooral leren GAAN zitten. Daarom mag het alleen zitten wanneer u er zelf bij bent. Wanneer u weg gaat is het goed om uw kindje neer te leggen op de rug. De ontwikkeling in buiklig zal ook eerste goed doorlopen moeten zijn wil een kindje zelf tot zit kunnen komen. Veel spelen op de buik is dus nog steeds heel belangrijk.

Vanuit buikligging leert het kind de mogelijkheid tot verplaatsen. In eerste instantie is dat ronddraaien om hun as. Dan zullen ze zich ook voorwaarts willen verplaatsen en gaan tijgeren. Soms gebeurt dat uit enthousiasme of vanuit strekkeing eerst achteruit. En later wordt dat kruipen met de buik los van de grond. De meeste kinderen leren om vanuit kruiphouding te gaan zitten. Tegen de 9 maanden kunnen de meeste kindjes zelfstandig zitten. Zelf gaan zitten is moeilijker en lukt daarna pas.

Rollen

Dit gebeurt meestal vanuit de benen of de armen. Het kind leert eerst rollen van rug naar buik en daarna pas van buik naar rug. Het moeilijkste stukje is wanneer het hoofd omhoog moet komen en het kind zich vanuit de schouder opduwt. Wanneer een kind veel 'strek-activiteit' heeft is dit moeilijker.

Terugrollen van buik naar rug lukt niet wanneer het kind erg strekt. Dan worden de armen opzij omhoog gehouden en wordt het terugrollen zo geblokkeerd. Wanneer dit gebeurt laat u het kindje correct op de ellebogen steunen en zo over de arm terugrollen. Doorrollen (rug-buik-rug-buik) en ronddraaien om de as zijn normale bewegingsactiviteiten.

Sommige kindjes weten juist door strekking over een kantelpunt heen te komen en rollen dan door naar rug of buik. Dat is niet gecontroleerd rollen met rotatie. Sommige kindjes komen op deze manier wel al vroeg naar hun buik of van buik terug naar rug.

Zitten

Wanneer het kindje zit, dienen de armen (handjes) ervoor om steun te nemen om zo omvallen in de beginfase te voorkomen. Een kindje wat erg strekt houdt de schouders naar achteren en kan de handjes niet inzetten om te steunen. Ook kan het kindje de heupen teveel willen strekken waardoor het achterover valt.

Bij het leren zitten is het dus belangrijk dat de heupen voldoende gebogen zijn, het kindje moet met het bovenlichaam ver naar voren zitten. Ook moet het kindje met de handjes willen steunen. Soms neemt het kindje geen steun omdat hij met zijn voetjes gaat spelen. Dan heeft hij op dat moment andere interesse.

Wanneer het kindje zelf kan zitten en niet meer omvalt gaat het meer variëren in zit.

- De positie van de beentjes varieert, beentjes meer of minder opzij, meer of minder gebogen.
- Het kindje steunt niet alleen aan de voorkant met de handjes maar ook aan de zijkant.
- Het kindje begint met het bovenlichaam te draaien, spelen aan de zijkant.
- Wanneer het kindje aan de zijkant steunt en de middellijn makkelijk passeert met de handjes gaat het zich voorbereiden op het aannemen van de kruiphouding.

Hoe kunt u uw kindje helpen

- Niet meer in de box laten spelen, maar op de grond. Dan is de wereld groter en wordt het ontdekken gestimuleerd.
- Uitlokken tot rollen, ook over de kant die minder makkelijk gaat.
- Als het kindje op schoot zit aan tafel, met de handjes op de tafel laten steunen. Hierbij ervaart het kindje dat het kan steunen zonder dat het uit evenwicht raakt.
- Tussen uw benen laten zitten op de grond en aan de zijkant spelen.
- Stimuleren tot verplaatsen in buiklig door een speeltje nèt buiten het bereik te leggen.

- Geen oefensessies inbouwen in het dagelijks ritme, maar liever gericht spelen.
- Beloon uw kindje met de stem als het zich inspant om iets voor elkaar te krijgen. Het speeltje uiteindelijk wel kunnen pakken is ook beloning.

Heeft u vragen?

Heeft u vragen over de adviezen, die in deze folder gegeven worden, dan kunt u bellen met de afdeling Fysiotherapie. Telefoonnummer (040) 888 90 40.