



Fysiotherapie
Groene Hart

SPECIAL KINDERFYSIOTHERAPIE



Fitkids
Medifit Junior
Schrijfproblemen
Slaapproblemen bij kinderen
Zintuigelijke prikkerverwerking

In deze kinderfysiotherapie special:

Fitkids

pagina 3

Medifit Junior

pagina 4

Schrijfproblemen

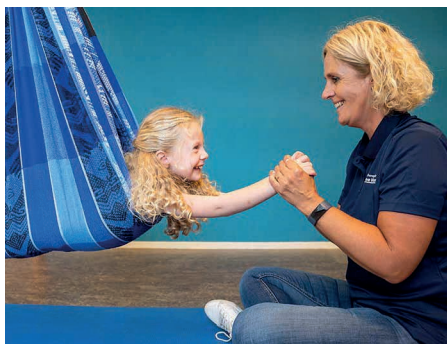
pagina 5

Slaapproblemen bij kinderen

pagina 6

Zintuigelijke prikkelverwerking

pagina 7



Fitkids

Laat je beperking geen handicap zijn

Fysiotherapie Groene Hart start met een nieuwe groep fitkids. Een succesvol landelijk programma speciaal voor kinderen. Over het hoe, wat en waarom informeren we u graag.

Wat is fitkids?

Fitkids is een landelijk georganiseerd fitness- en oefenprogramma speciaal voor kinderen met een (kleine) beperking. De intake wordt gedaan door een kinderfysiotherapeut. Bij de lessen is een (kinder)fysiotherapeut aanwezig. Met een verwijzing van de arts wordt fitkids vergoed door vrijwel alle zorgverzekeraars.

Wanneer start fitkids?

De aanmeldingsprocedure is nu gestart. De groepen zijn vanaf 1 september gestart, maar inschrijven is altijd mogelijk. Fitkids lessen worden gegeven na schooltijd.

Waar zit fitkids?

De fitkids-lessen worden gegeven op onze praktijklocatie de Iep aan de Ieplaan in Waddinxveen.

Extra informatie?

Uitgebreide informatie over fitkids vindt op onze website onder kopje specialisaties of via www.fitkids.nl.

Aanmelden

Bel of mail voor meer informatie en/of aanmelding van uw kind.

T: 0182-61 00 63

M: info@fysiotherapiegroenehart.nl

W: www.fysiotherapiegroenehart.nl



Sport, bewegen en gezondheid is voor iedereen belangrijk en met Fitkids ook voor iedereen bereikbaar. Niet voor niets is de slogan: laat je beperking geen handicap zijn!

Medifit Junior

Perfekte combinatie van sport, plezier en gezondheid

Medifit Junior is een sport- en beweegprogramma speciaal ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 18 jaar, georganiseerd door Fysiotherapie Groene Hart. Onder begeleiding van fysiotherapeuten krijgen jongeren de kans om verantwoord en effectief te sporten. Dit programma richt zich niet alleen op fysieke verbetering, maar ook op het bevorderen van een gezonde leefstijl voor de lange termijn. Medifit Junior is een perfecte combinatie van sport, plezier en gezondheid.

Sporten onder begeleiding van experts

Wat Medifit Junior uniek maakt, is de begeleiding door professionele fysiotherapeuten. Hierdoor wordt er nauwlettend gekeken naar de individuele behoefte en fysieke mogelijkheden van de deelnemers. Dit betekent dat eventuele blessures voorkomen kunnen worden en dat oefeningen worden aangepast op basis van het fitnessniveau van de jongeren. De focus ligt op het verbeteren van kracht, conditie, coördinatie en lenigheid, allemaal onder veilige omstandigheden.

De voordelen van sporten voor jongeren

Sporten is voor jongeren van 12 tot 18 jaar van cruciaal belang, niet alleen voor hun fysieke ontwikkeling maar ook voor hun mentale welzijn. Regelmatige lichaamsbeweging draagt



bij aan de versterking van spieren en botten, een gezonde groei en het voorkomen van overgewicht. Voor deze leeftijdsgroep helpt sport ook bij het ontwikkelen van een betere motorische coördinatie, iets wat essentieel is voor hun algehele ontwikkeling.

Daarnaast zijn de mentale voordelen van sport niet te onderschatten. Het regelmatig deelnemen aan sportactiviteiten kan het zelfvertrouwen van jongeren vergroten, hen helpen beter om te gaan met stress en hun sociale vaardigheden bevorderen. Door deel te nemen aan Medifit Junior kunnen jongeren in een veilige omgeving werken aan hun gezondheid, terwijl ze plezier hebben en sociale contacten opdoen.

Medifit Junior biedt een uitstekende mogelijkheid voor jongeren om verantwoord te sporten onder professionele begeleiding. Het draagt bij aan een gezonde fysieke ontwikkeling, bevordert een actieve levensstijl en heeft een positieve invloed op zowel de lichamelijke als mentale gezondheid van jongeren.

Schrijfproblemen

Wanneer het leren schrijven niet vanzelf gaat

In groep 3 leren de kinderen in een korte periode schrijven. Meestal eerst in blokletters en na enkele maanden in verbonden schrift, dit afhankelijk van de schrijfmethode van school. Allerlei factoren spelen hierbij een rol. De pen moet goed worden vastgehouden. De grootte van de letters moet constant zijn, niet te groot en ook niet te klein. Het schrijven moet een vloeiende beweging zijn, want anders ontstaat er schrijfkramp.

De kinderfysiotherapeut

Schrijven is een moeilijke vaardigheid. Bij de meeste kinderen verloopt dit leerproces zonder problemen. Dit geldt echter niet voor alle kinderen. Wanneer de oorzaak gelegen is in de uitvoering van de schrijfbeweging, kan de kinderfysiotherapeut ingeschakeld worden.

Ook in de hogere groepen kunnen er schrijfproblemen voorkomen. Het schrijven kan slordig en onleesbaar zijn, het tempo kan onvoldoende zijn of het kind geeft pijnklachten aan tijdens of na het schrijven. Ook dan kan een kinderfysiotherapeut hulp bieden.

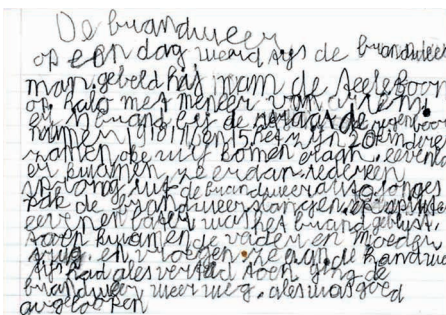
De hulpvraag kan zijn:

- Mijn kind schrijft slordig.
- Mijn kind schrijft krampachtig en gespannen.
- Het tempo van schrijven is erg laag.
- Mijn kind houdt de pen op een vreemde manier vast.

- Mijn kind is linkshandig en heeft zodoende problemen met schrijven.

Observatie en onderzoek

Bij schrijfproblemen wordt beoordeeld of er alleen sprake is van een schrijfprobleem, of dat er tevens problemen zijn in de fijne motoriek. Hiervoor kunnen diverse motorische onderzoeken worden gebruikt.



Kinderfysiotherapie en instructie

De volgende aspecten komen aan de orde:

- Goede zithouding en goed meubilair.
- Ontspannen positie van de schrijfarm op tafel.
- Voldoende afwisseling tussen spanning en ontspanning van de pols en van de vingers.
- Pengreep en keuze van de juiste pen.
- De schrijfoefeningen worden ondersteund door oefeningen voor de oog- handcoördinatie en fijne Motoriek.

Slaapproblemen bij kinderen

Samenwerking met ouders

Terwijl de meeste kinderen zonder moeite in slaap vallen en de hele nacht rustig doorslapen, ervaren anderen problemen met hun slaappatroon. De kinderfysiotherapeuten van Fysiotherapie Groene Hart kunnen je helpen met slaapproblemen bij kinderen.

Sommige kinderen hebben moeite om in slaap te vallen, worden regelmatig 's nachts wakker of zijn al vroeg in de ochtend actief. Dit resulteert vaak in vermoeidheid overdag. Deze vermoeidheid kan de concentratie belemmeren of leidt misschien tot prikkelbaarheid.

Het gezinsleven en slaapproblemen

Slaapproblemen bij kinderen beïnvloeden niet alleen het kind zelf, maar hebben ook een impact op het hele gezin. Ouders ervaren vaak een verstoorde nachtrust, wat kan leiden tot vermoeidheid en stress in het dagelijks leven.

Deskundige inzichten

In januari hebben Margôt, Marleen, Lotte en Marjan, de kinderfysiotherapeuten van Fysiotherapie Groene Hart, deelgenomen aan een informatieve tweedaagse over slaappro-

blemen bij kinderen, geleid door Sigrid Pilen, een gerenommeerde kinderneuroloog, gespecialiseerd in dit probleem.



Meer informatie

Als ouder wil je natuurlijk het beste voor jouw kind. Maak jij je zorgen over de slaapproblemen van jouw kind of wil je meer informatie? Wij staan klaar om je te helpen. Samen werken we graag aan een plan van aanpak voor een betere nachtrust, passend bij jouw kind. En dat is in het belang van iedereen!

Neem contact met ons op via T 0182 - 61 00 63 om een afspraak te maken of ga naar onze website www.fysiotherapiegroenehart.nl om meer te weten te komen over onze aanpak.

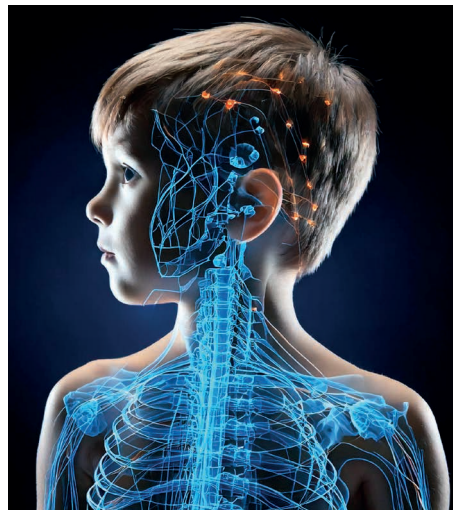
Zintuiglijke prikkelverwerking

Wat is zintuiglijke prikkelverwerking? En hoe helpt sensorische informatieverwerking!

Zintuiglijke prikkelverwerking verwijst naar hoe onze hersenen prikkels, oftewel informatie vanuit onze zintuigen, registreren en interpreteren. Dit gebeurt zowel met externe prikkels uit de omgeving als interne prikkels uit ons eigen lichaam, zoals kou, honger of aanrakingen. Deze prikkels helpen ons te bepalen welke acties we ondernemen, bijvoorbeeld een deken pakken als het koud is of de juiste munt uit je zak halen om een winkelwagentje los te maken. Hoe werkt dit en wat te doen als er onverhoopt iets mis gaat in prikkelverwerking?

De zeven zintuigen

De meest bekende zintuigen zijn zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Er zijn echter nog twee andere belangrijke zintuigen: het evenwichtsorgaan (vestibulair systeem) en de zintuigen in spieren en gewrichten (proprioceptie). Deze geven informatie over onze lichaamshouding, beweging en balans. Het verwerken van al deze prikkels, samen met de daaropvolgende reactie, wordt zintuiglijke prikkelverwerking genoemd.



Persoonlijke voorkeuren

Ieder persoon heeft zijn eigen voorkeuren voor bepaalde prikkels. Zo kunnen sommige mensen bijvoorbeeld genieten van pittig eten, terwijl anderen het vermijden. Deze voorkeuren zijn afhankelijk van hoe gevoelig onze hersenen zijn voor prikkels. In situaties waarin we minder controle hebben over de prikkels, zoals op school, tijdens een feestje of in een vliegtuig, kan dit leiden tot stress als de prikkels niet overeenkomen met onze voorkeuren.

De 'filter' in de hersenen

Onze hersenen bevatten een soort 'filter' die prikkels dempt of juist doorlaat. Dit filter, ook wel bekend onder sensorische informatieverwerking (SI) werkt bij iedereen anders. Wanneer het filter sterk is, heb je meer en sterkere prikkels nodig om iets waar te nemen. Daarentegen zorgt een zwak filter ervoor dat prikkels intens binnenkomen, wat kan leiden tot overprikkeling en stress. Deze verschillen verklaren waarom sommige mensen behoefte hebben aan veel prikkels, terwijl anderen juist prikkelarme omgevingen verkiezen.

Wat is sensorische informatieverwerking (SI)

Sensorische informatieverwerking (SI) is het proces waarmee de hersenen zintuiglijke prikkels uit de omgeving ontvangen, interpreteren en erop reageren. Sensorische informatieverwerking stelt ons in staat om een juiste manier te reageren op onze omgeving, taken uit te voeren en te functioneren in het dagelijks leven. Wanneer dit proces niet optimaal verloopt, kunnen er problemen ontstaan. Dit wordt soms sensorische integratiestoornis of sensorische verwerkingsstoornis genoemd. Personen met een dergelijke stoornis kunnen over-

of ondergevoelig zijn voor bepaalde prikkels, wat invloed heeft op hun vermogen om te functioneren. Een goede sensorische informatieverwerking is essentieel voor allerlei activiteiten, zoals het evenwichtsgevoel tijdens het fietsen, de motorische coördinatie bij het vangen van een bal of het vermogen om gefocust te blijven in een klaslokaal vol afleidingen.

Bij Fysiotherapie Groene Hart wordt vaak gewerkt aan het verbeteren van de sensorische informatieverwerking, vooral bij kinderen met ontwikkelingsproblemen, om hen te helpen beter om te gaan met prikkels en dagelijkse uitdagingen.

Hulp bij prikkelverwerkingsproblemen

Als prikkelverwerking problemen oplevert in het dagelijks leven, kan het nuttig zijn om hulp te zoeken bij een gespecialiseerd SI-therapeut. Deze therapeut helpt je of jouw kind met het beter begrijpen van deze problemen en biedt strategieën om hiermee om te gaan. Binnen het team van Fysiotherapie Groene Hart hebben we opgeleide SI therapeuten. Herken je deze zaken bij jezelf of bij je kind(en) neem dan eens vrijblijvend contact op.

Bel of mail voor meer informatie en/of aanmelding van uw kind

T 0182-61 00 63 • **M** info@fysiotherapiegroenehart.nl • **W** www.fysiotherapiegroenehart.nl

Locaties:

Locatie de Boemerang

Limaweg 55 C, 2743 CC Waddinxveen

Locatie Zevenhuizen

Dorpsstraat 154 en 154A,
2761 AJ Zevenhuizen

Locatie de Iep

Ieplaan 35, 2742 ZG Waddinxveen

Kinderfysiotherapie Gouda

Willem en Marialaan 1, 2805 AR Gouda