

# Houdingsproblemen bij kinderen en jongeren

Wees er op tijd bij!



# Houdingsproblemen bij kinderen en jongeren

*'Ga eens rechtop zitten!' 'Kom eens van de bank!*

Hoort u het uzelf regelmatig zeggen? Bent u bang dat uw kind een kromme of scheve rug ontwikkelt of (pijn)klachten krijgt? Wellicht kan de kinderfysiotherapeut iets voor uw kind betekenen.

## De wervelkolom in ontwikkeling

Kinderen brengen – in vergelijking met jaren geleden – veel meer tijd zittend door. Vaak achter het scherm van tablet, telefoon of televisie. De term 'iPad-nek en Gameboy-rug' heeft u vast al eens gehoord. Steeds vaker zien wij in onze praktijk kinderen en jongeren met klachten gerelateerd aan een verkeerde houding. Hierbij kunt u denken aan nek- en/of rugpijn, hoofdpijn of klachten aan de schouders.

De wervelkolom (rug en nek) van kinderen is nog onderhevig aan groei en ontwikkeling. Die ontwikkeling kan beïnvloed worden door houding en beweging. Door veel bewegen en gevarieerd bewegen kan de wervelkolom zich goed ontwikkelen. Maar bij eenzijdig bewegen en veel tijd doorbrengen in dezelfde houding, kunnen er klachten ontstaan en – in sommige gevallen – een afwijkende vorm van de wervelkolom, die blijvend is.

## Scoliose, een geval apart

Een scoliose is een zijdelingse verkromming van de wervelkolom, waardoor één of meerdere bochten in de wervelkolom ontstaan. We maken onderscheid tussen een structurele en een niet-structurele scoliose.

Een niet-structurele scoliose kan bijvoorbeeld ontstaan door een verkeerde houding of als compensatie van een beenlengteverschil of een heupafwijking. Deze niet-structurele scoliose kan worden opgeheven als de onderliggende oorzaak wordt aangepakt.

De structurele scoliose gaat gepaard met draaiing van de wervels om hun as. Deze scoliose ontstaat meestal vanaf de leeftijd van tien jaar. De kans op het ontstaan of verergeren van de scoliose is het grootst in de groeispurt. Een structurele scoliose kan niet volledig verholpen worden.

## Kinderfysiotherapie!

Bij kinderfysiotherapie Leeuwarden zijn we gespecialiseerd in het beoordelen van de houding en het bewegen van kinderen in groei en ontwikkeling. Heeft u een vraag over de houding van uw kind? Of heeft uw kind regelmatig last van bijvoorbeeld rug- of nekpijn? Neem dan contact met ons op.

### **Kinderfysiotherapie Leeuwarden**

- Kijken naar wat uw kind kan en nodig heeft – Ieder kind is uniek – Maatwerk*
- Gekwalificeerde kinderfysiotherapeuten – Gespecialiseerd in beweging en ontwikkeling*
- Aandacht voor sociaal-emotionele ontwikkeling – Geen wachtlijst*
- Bijna altijd volledig vergoed uit de basisverzekering*