



In bijna elke groep is er een kind dat het minder makkelijk vindt om stil te zitten. Of waarbij het stilzitten gewoon helemaal niet lukt. De valkuil is dat dit kind verdacht wordt van ADHD, omdat het zo rusteloos is, of er wordt gezegd dat het een concentratiestoornis heeft en niet goed luistert. Maar is dat ook zo?

Zit nou toch eens stil!

Een andere kijk op het kind met bewegingsonrust

Sanne is acht jaar, gevoelig en een echte wiebelkont. Zitten op een stoel lukt haar bijna niet. Voortdurend schuift ze heen en weer. Ook vliegt haar aandacht overal naartoe. Wat verder opvalt is dat ze nooit een lange broek aan wil. Ze draagt jurken, met een losse maillot eronder. Het liefst draagt ze ook geen onderbroek. Strakke boorden om haar middel kan ze gewoon niet verdragen. Ook plast ze af en toe nog in haar broek. Ze geeft aan dat ze het niet voelt aankomen en dan net te laat op de wc is.

Dit gedrag van Sanne komt niet voort uit onwil. Hoe hard ze ook haar best doet om stil te zitten: ze voelt met haar lijf niet hoe ze het moet doen. Wat er bij Sanne speelt is dat het haar niet lukt haar lijf bewust te besturen. Haar rug is snel overprikkeld als gevolg van een nog aanwezige primaire reflex die al uitgedoofd had moeten zijn.

Reflexen hebben als doel het kinderlijf en -brein goed te laten samenwerken in het denken-voelen-doen. Ze zorgen voor de ontwikkeling en beschermen als er gevaar dreigt.

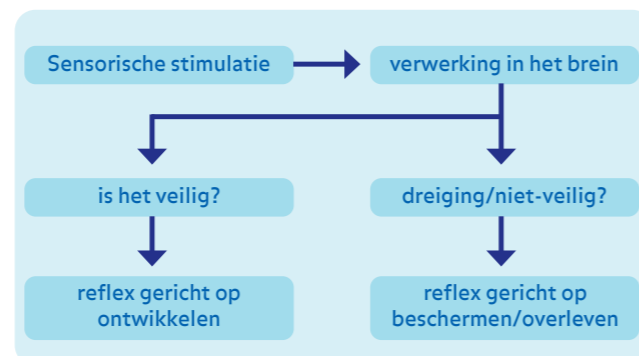
Wat is een primaire reflex?

Ieder kind ontwikkelt zich aan de hand van reflexen. Dat zijn bewegingen die je niet met de wil kunt aansturen. Ze ontstaan in de baarmoeder doordat je als baby zintuiglijk geprikkeld wordt door bijvoorbeeld een aanraking van de baarmoederwand, door het horen van geluid of door het bewegen van je moeder waardoor jij als baby ook meebeweegt. Reflexen ontstaan in een vaste volgorde en vormen de basis voor de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel en de hersenen. Tijdens de geboorte helpen ze mee om door het

geboortekanaal naar buiten te bewegen. Ook zorgen ze ervoor dat je als kind de eerste maanden van je bestaan kan overleven. Een voorbeeld hiervan is dat je als baby automatisch je hoofd opzij draait als je op je buik ligt om te kunnen blijven ademen, of dat je automatisch gaat zuigen en slikken als je voeding krijgt. Aanvankelijk is er nog geen controle over de bewegingen. Ze vinden louter reflexmatig plaats. Hoe ouder het kind wordt hoe meer de bewuste sturing van het bewegen mogelijk wordt.

Je hebt vele reflexen. Een aantal reflexen blijven, zoals bijvoorbeeld de opvangreflex. Als je voorover valt strek je -in een gezonde situatie- als vanzelf je armen uit en vang je met je handen de val op. Zo bescherm je je gezicht. De meeste reflexen doven uit. Dat betekent dat ze nog wel aanwezig maar niet meer actief zijn.

Maar soms gaat het anders



'Hoe ouder het kind wordt hoe meer de bewuste sturing van het bewegen mogelijk wordt'

Reflexen hebben als doel om het kind te helpen bij alle ontwikkeling. Ze helpen niet alleen mee om tot motorische functies als rollen, kruipen en zitten te komen. Ze zijn ook van belang voor de ontwikkeling van de zintuigen, voor het reguleren van emoties en dragen bij aan het verwerken van informatie. Echter: als er stress is, schakelen de reflexen over op de taak 'beschermen' en zal de ontwikkeling stagneren. Door een geboortetrauma, ziekte, spanning thuis bij één van de ouders of omdat je je niet veilig voelt in een groep kan een reflex aanwezig blijven of opnieuw op 'aan' gaan. Als een overlevingsstrategie. Dat is lastig voor het kind. Over reflexen heb je namelijk geen controle. Je kunt deze bewegingen niet onderdrukken. Het maakt niet alleen dat je uitgeput raakt, het zorgt er ook nog eens voor dat mensen je niet begrijpen en je gedrag als lastig ervaren. Dat is wat er gebeurt bij Sanne: ze wil wel stil zitten, maar het lukt haar niet. Dat komt omdat bij haar de spinale galantreflex – een reflex van de wervelkolom en de rugspieren – nog aanwezig is.

De spinale galantreflex

Wanneer een baby op de buik op de onderarm wordt gelegd en er met de achterkant van een potlood aan één kant van de wervelkolom een lijn wordt getrokken, zal de heup aan de kant van de prikkel

opgetrokken worden richting de schouder. Als je aan beide zijden van de wervelkolom strijkt, gaat de baby plassen. De spinale galantreflex helpt de baby om geboren te worden. Door de weeën wordt het lijf, en dus ook de onderrug van de baby gekneed. Dit zet de reflex in werking waardoor de heup omhooggaat aan de kant waar de onderrug wordt aangeraakt. Zo maakt de baby zelf de beweging om door het geboortekanaal te kunnen glijden. Het uiteindelijke doel van de spinale galantreflex is dat je je kunt oprichten en stevig kunt staan. Letterlijk en figuurlijk. Deze reflex zorgt er ook voor dat je zelfvertrouwen ontwikkelt. Bij een baby is mooi te zien hoe hij dat doet. Als hij zit zakt hij regelmatig weg naar één kant. Dan richt hij zich weer op om weer weg te vallen naar de andere kant. Zo wiebelt hij net zo lang van links naar rechts (dat kan weken duren!) totdat hij weet hoe hij zijn midden kan houden.

Kenmerken van een nog aanwezige spinale galantreflex

- Een hekel hebben aan strakke kleding, vooral bij de heupen en de lage rug
- Moeilijk kunnen stilzitten; voortdurend moeten opstaan, wiebelen, draaien op de stoel, of steeds een arm, hand, been of voet moeten bewegen
- Problemen met luisteren en taal
- Verkramping (of juist spierzwakte) van de onderrug, door het vast willen zetten van de voortdurende impuls tot beweging
- Concentratieproblemen
- Problemen met zindelijkheid

(Uit: *Prachtig Lastig*)

Wat gebeurt er bij Sanne?

Omdat bij Sanne de spinale galantreflex nog aanwezig is, veroorzaakt elke prikkel van haar onderrug een beweging, of ontstaat er een irritant gevoel. Daarom wil ze dat haar kleding loszit en verdraagt ze geen strak ondergoed, een boord van een broek of een broekriem. Dat is ook de reden waarom stilzitten haar niet lukt. De rugleuning van de stoel irriteert waardoor ze voortdurend verschuift op de stoel of telkens opstaat en weer gaat zitten. Als pedagogisch medewerker kun je Sanne vragen om stil te blijven zitten. Echter: dat heeft geen enkele zin omdat deze beweging



'Over reflexen heb je geen controle, je kunt deze bewegingen niet onderdrukken'

reflexmatig gaat. Het gebeurt volautomatisch en vrijwel onbewust. Sterker nog: vragen om stil te zitten verstoort nog meer, omdat er voor Sanne dan nog een probleem bij komt. Haar rug werkt niet mee. Dat is al frustrerend genoeg. Als haar daarnaast ook nog wordt gevraagd om stil te zitten omdat het anderen stoort, levert dat nog meer stress op waardoor er nog meer spanning komt en de reflex nog meer in actie komt om Sanne te beschermen. Sanne zal dan juist nog meer gaan bewegen.



Wat kun je dan wel? Beweeg!

Door met Sanne bewegespelletjes te doen laat je haar voelen hoe ze haar rug zelf kan aansturen. Dat zal niet als vanzelf gaan. Dat kost tijd waarbij veel herhalen nodig is. Dat herhalen zorgt ervoor dat de beweging kan inslijpen waardoor haar lijf gaat begrijpen wat de bedoeling is van een beweging. Als dat gelukt is, zit de taak van de reflex erop. Dan kan die verwerkt (geïntegreerd) worden door het lijf. Zo ontstaat er rust van binnenuit waardoor Sanne de controle terug heeft over haar lijf.

In het boek *De Ik-fabriek* staan verschillende spelletjes beschreven die meehelpen om reflexen waaronder de spinale galantreflex te integreren.

Ballonnenspel

Ga met je rug naar elkaar toe zitten of staan. Klem een opgeblazen ballon tussen jullie ruggen, net onder de schouderbladen. Voel hoe hard of zacht je moet duwen: de ballon moet blijven zitten! Welke bewegingen kun je samen maken? De ballon mag niet vallen en je rug moet goed rechtop blijven. Je strekt jezelf dus zover mogelijk uit.



Buig eens naar links en naar rechts met je rug. (Let op: als de een naar rechts beweegt, moet de ander naar links bewegen!)

Doe dat ook eens van voor naar achter. (Let op: als de een buigt, moet de ander strekken, anders valt de ballon.)

Hoe spannend is het om deze oefening met een gevulde waterballon te doen?

Elkaar wegduwen met de heupen

Een speelse oefening om de spinale galantreflex te integreren, is elkaar wegduwen met de heupen.

Ga op handen en knieën tegen elkaar aan staan met het gezicht in dezelfde richting. Probeer elkaar, via de heup, om te duwen. Doe de oefening aan beide kanten. Dus een wedstrijdje wegduwen met de linkerheup, daarna met de rechterheup.

Ongeremde reflexen zorgen voor interne spanning en onzekerheid. Ze putten een kind volledig uit. Bij veel kinderen spelen deze reflexen nog een rol. Iets om bij stil te staan. Bewegingsonrust is geen lastig gedrag. Het is een automatisch en onbewust gestuurde overlevingsstrategie. ◀

Over de auteur

Carla van Wensen (1967) heeft zich na haar opleiding tot fysiotherapeut en later manueel therapeut, gespecialiseerd in het werken met kinderen en huilbaby's. Daarnaast volgde zij verschillende opleidingen in de natuurgeneeskunde, vitaliteitskunde, reflexintegratie en NEI-therapie.

Carla geeft geaccrediteerde workshops en scholing (kind in evenwicht) voor professionals werkzaam met het kind. Daarnaast begeleidt zij in haar praktijk het kind met hechtingsproblematiek en/of niet begrepen fysieke klachten. Meer info: www.carlavanwensen.nl