

Fysiotherapie

Ontwikkelingspolikliniek



Beter voor elkaar

Gefeliciteerd met de geboorte van uw kindje!

Omdat uw kindje te vroeg geboren is worden u en uw kindje begeleid door de kinderfysiotherapeut tijdens zijn of haar motorische ontwikkeling.

Met behulp van deze folder willen we u informeren over de werkwijze van de kinderfysiotherapie in het ziekenhuis en de poliklinische controles op de ontwikkelingspoli. Daarnaast geven we in deze folder aanwijzingen waar u op moet letten als uw kindje te vroeg geboren is en geven we u tips hoe u uw kindje het beste kunt oppakken, dragen, neerleggen en stimuleren in zijn of haar motorische ontwikkeling.

Als uw kindje te vroeg geboren is

Een te vroeg geboren kindje noemen we een 'premaatuur'. Alle kinderen die geboren worden na een zwangerschap korter dan 35 weken worden in het Ikazia Ziekenhuis motorisch beoordeeld en begeleid door de kinderfysiotherapeut.

Dit doen we omdat een kindje wat te vroeg geboren is, anders beweegt dan een kindje wat op tijd geboren is. Een te vroeg geboren kindje strekt zich gemakkelijker, dit komt doordat tijdens de zwangerschap de strekspieren het eerste worden aangelegd en het kindje voor de geboorte nog relatief veel ruimte had in de buik. Hij of zij heeft het buigen nog weinig kunnen oefenen door de vroeggeboorte. Dit buigen is erg belangrijk voor uw kind omdat het vanuit een buighouding zal gaan rollen, kruipen en tot stand komen. Dat lukt niet vanuit een strekhouding. Als ouders kunt u deze taak voor uw kindje overnemen: als u uw kindje vasthoudt, zorg er dan voor dat uw kindje in een gebogen houding is, benen opgetrokken naar de buik, de armen voor op de borst of buik en het hoofd een beetje gebogen. In een buighouding voelt uw kindje zich het meest ontspannen en door ontspanning kan uw kindje het beste groeien.



Licht gebogen houding, het kindje wordt volledig ondersteund.

Rust en regelmaat

Ontspanning vindt uw kindje ook in een rustige omgeving. Dat betekent dat het slaapt op zijn of haar eigen kamer en in zijn of haar eigen bedje; niet bijvoorbeeld in de box in de woonkamer. Door te slapen in zijn of haar eigen bedje op de eigen kamer leert u uw kindje regelmaat: het bed is om in te slapen en de box om in te spelen. Door een regelmatig dagprogramma van voeden, slapen, spelen en in bad geeft u uw kindje houvast en ritme. Kinderen hebben veel baat bij een vast dagritme, ook dat maakt hen meer ontspannen.

Onderzoek

De kinderfysiotherapeut onderzoekt uw kindje in het ziekenhuis en later ook op de polikliniek Fysiotherapie. De reflexen, spontane bewegingen en spierspanning van uw kindje worden in kaart gebracht en gerapporteerd. In het ziekenhuis doen we dit vlak voordat uw kindje met ontslag naar huis gaat en u kunt hierbij aanwezig zijn.

Tijdens het onderzoek door de kinderfysiotherapeut wordt de kalenderleeftijd gecorrigeerd door het aantal te vroeg geboren weken hiervan af te halen. De gecorrigeerde leeftijd geldt als uitgangspunt voor het behalen van de mijlpalen in de motorische ontwikkeling.

De te vroeg geboren weken mogen als een soort 'extra' tijd gelden om motorische mijlpalen zoals reiken, grijpen, rollen, zitten, kruipen en lopen, te bereiken. Het corrigeren van de kalenderleeftijd gebeurt totdat uw kindje twee jaar is. Over het algemeen zien we dat prematuur geboren kinderen hun achterstand in de motorische ontwikkeling op tweejarige leeftijd hebben ingehaald.

Houding- en hanteringadviezen

Om uw kindje zo veel mogelijk te ondersteunen in zijn of haar houding en te stimuleren in zijn of haar motorische ontwikkeling, zijn er een aantal specifieke tips die we mee willen geven.

Oppakken

Allereerst, hoe kunt u uw kindje het beste oppakken? Dat is door middel van een lichte draaiing tijdens het oppakken en niet onder de schouders.



Het kindje ligt op de zij één arm tussen de beentjes met de hand op de borstkas en de vingers gespreid. Deze hand tilt het kindje. De andere hand onder de schouder en nek van het kindje ondersteunt het hoofdje.



Het kindje ligt op de arm en hand die ter hoogte van de borstkas is. De hand ter hoogte van de nek doet nu even niets.



De arm van de hand die ter hoogte van het nekje was, wordt zo gepositioneerd dat het kindje erop gelegen kan worden.
De hand op het borstbeen van het kindje draait het kindje op de voorgepositioneerde arm.
Het hoofdje van het kindje is ter hoogte van de bovenarm.



Zo komt het kindje via draaiing in een licht gebogen houding op de arm terecht waarbij het volledig ondersteund is.

Spelen of flesvoeding geven

Een fijne houding voor uw kindje om te spelen en de fles te drinken, als u flesvoeding geeft, wordt op onderstaand plaatje getoond, de zogenaamde 'Schwester Liselotte houding'. Het voordeel van deze houding is dat u uw kindje van voren recht benadert. U hebt zo oogcontact en het voorkomt het ontstaan van een voorkeurshouding.



U zit op de stoel met de voeten op een klein opstapje.

Het kindje legt u met de benen omhoog, zodat de voetjes vrij zijn en de billen tegen uw buik rusten.

Het hoofdje ligt gesteund op uw benen en door het opstapje iets omhoog.

Op het aankleedkussen

Op het aankleedkussen is het ter voorkoming van een voorkeurshouding het beste als u uw kindje recht voor u kunt positioneren. Dan voorkomt u dat u uw kindje tijdens iedere verschoning maar van één kant benaderd. Als uw kindje nog klein is, kan het dwars op het aankleedkussen gelegd worden. Wanneer het wat groter wordt, en uw commode heeft daarvoor de ruimte, kunt u het aankleedkussen een kwartslag draaien, zodat het in de lengte voor u komt te liggen en uw kindje recht op het aankleedkussen ligt.



Het kindje als het nog klein is, dwars op het kussen.



Als uw kindje wat groter is, ligt het recht op het aankleedkussen waarbij het kussen een kwartslag gedraaid, recht voor u ligt op de commode.

Bij krampjes

Wanneer uw kindje last heeft van krampjes, is het soms prettig om het kindje op onderstaande wijze te dragen. Het hoofdje rust in uw elleboog en uw onderarm steunt uw kindje tegen uw lichaam aan. De benen zijn vrij.



Een prettige draaghouding bij krampjes.

Op de buik!

Zeer belangrijk voor de motorische ontwikkeling van uw kindje is buiklig. Uw kindje moet op de rug slapen. Daarnaast is het erg belangrijk dat u uw kindje iedere dag, bijvoorbeeld na iedere verschoning en vóór iedere voeding, even op de buik legt. Hierdoor ontwikkelt uw kindje zich motorisch beter dan wanneer hij of zij alleen op de rug ligt. De buiklig past u dus alleen toe als uw kindje wakker is en u erbij bent. U kunt uw kindje op het aankleedkussen even op de buik leggen, of ook fijn is om uw kindje op uw borst te leggen wanneer u op bed of op de bank ligt.

Wanneer u lichte druk op het bekken van uw kindje geeft, kan het makkelijker zijn of haar hoofd heffen. Ook een molton- of handdoekrolletje onder het borstbeen van het kindje, zoals u op onderstaand plaatje ziet, helpt uw kindje de buiklig makkelijker vol te houden.

Als uw kindje thuis is, begin dan diezelfde dag nog met het toepassen van buiklig zoals boven beschreven. Houd in de gaten dat wanneer uw kindje aangeeft dat het genoeg is, door kreunende geluidjes te maken, dat u uw kindje dan oppakt of terug op de rug legt. Zorg dat er dan iets leuks voor uw kindje is, een knuffel, een liedje wat u zingt of de muziekmobiel aan. Hierdoor ervaart uw kindje buiklig op een positieve manier.



Buiklig op het aankleedkussen met een moltonrol onder het borstbeen.

Controle afspraken

Vlak voor het ontslag naar huis krijgt u een afsprakenkaart mee waarop de eerste controle afspraak staat beschreven. U wordt dan verwacht op de polikliniek Fysiotherapie. Dit is doorgaans rond de zesde week na uw uiterekende datum. Tijdens de controle afspraken onderzoekt de kinderfysiotherapeut de motorische ontwikkeling van uw kindje en bekijkt of uw kindje zich op een juiste manier ontwikkelt. Soms adviseert de kinderfysiotherapeut dat uw kindje zich gemakkelijker ontwikkelt met wat meer hulp. In dat geval worden oefeningen mee naar huis gegeven die u met uw kindje thuis kunt oefenen of er wordt met u besproken dat u wat vaker bij de kinderfysiotherapeut voor behandeling gaat komen.

Eventueel wordt er kinderfysiotherapie aan huis afgesproken. De controle afspraken op de polikliniek Fysiotherapie worden gemaakt totdat uw kindje goed los loopt. Een week voor de controle afspraken ontvangt u van ons een schriftelijke herinnering van de afspraak of wij nemen even telefonisch contact met u op.

Vragen?

De zorg voor een kindje kan vragen bij u oproepen. Indien u vragen heeft op het gebied van de motorische ontwikkeling van uw kindje, dan kunt u altijd een beroep doen op de kinderfysiotherapeuten van de polikliniek Fysiotherapie, ook als de begeleiding door de kinderfysiotherapeut al afgesloten is. U kunt dan bellen met uw vragen en indien nodig wordt een afspraak gemaakt.

Het telefoonnummer van de polikliniek Fysiotherapie is: 010 2975480. Indien u niemand aan de lijn krijgt, kan u de phonemail inspreken met uw naam en telefoonnummer zodat wij u op een later moment kunnen terugbellen.

Ook zijn wij via e-mail te bereiken op: fysiotherapie@ikazia.nl.

Wij hopen dat we u op deze manier voldoende geïnformeerd hebben.

Ons kinderteam:

Inge Moerman

Petra Dijkstra

Tanja Mrkic

Esther Stolk

www.ikazia.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.