

Contact

Neem voor informatie of een afspraak contact op met de praktijk voor Oefentherapie Cesar.

U bent met én zonder verwijzing van de huisarts of specialist welkom. Een verwijsbriefje is dus niet nodig!

Leerdam

Kon Emmalaan 82
4141 EE Leerdam
T. 0345 619888

Vuren

Tulpenlaan 2
4214 EK Vuren
M. 06 15532793

Brakel

Wilhelminalaan 19
5306 XA Brakel
M. 06 26948965

Of kijk op: www.cesarleerdam.nl

www.cesarleerdam.nl

Houdingsafwijkingen bij kinderen en jongeren



De Cesartherapeut helpt daarbij!



Houdingsafwijkingen bij kinderen en jongeren

Hoe ontstaan houdingsafwijkingen?

Door betere voeding en gezondheid worden kinderen tegenwoordig steeds langer. Groei verloopt niet gelijkmatig en in periodes waarin kinderen hard groeien kunnen houdingsafwijkingen ontstaan. Botten groeien harder dan spieren, door spierverskortingen of spierzwakte kan een afwijkende houding ontstaan.

We spreken van een houdingsafwijking wanneer de natuurlijke krommingen in de wervelkolom versterkt aanwezig zijn. Bijvoorbeeld een te holle onderrug of te ronde bovenrug met de schouders hangend naar voren. Een zijdelingse kromming kan eveneens ontstaan, dit wordt een scoliose genoemd.

Houdingsafwijkingen kunnen op elke leeftijd ontstaan, maar komen vaak voor in de puberteit. In deze periode verandert veel in het leven van de puber. Hun lichaam en zelfbeeld verandert, wat soms onzekerheid met zich mee brengt. Dit is vaak zichtbaar aan hun houding. Ze gaan meer “hangen” en zitten sneller onderuitgezakt. Daarnaast brengen zij meer tijd door met computer, spelletjesconsoles en TV. Door verkeerd spiergebruik kunnen houdingsafwijkingen ontstaan.

Wat kan de Cesartherapeut betekenen?

- Wanneer u een houdingsafwijking vermoedt, is vroeg diagnosticeren van groot belang. Immers, tijdens de groei is het eenvoudiger om een houdings- en/of bewegingspatroon te corrigeren dan op latere leeftijd.
- De therapie bestaat in eerste instantie uit het aanleren van vaardigheden, waardoor het makkelijker wordt om de houding te verbeteren (denk aan het rekken van verkorte spieren, coördinatie en spierkrachttraining).
- Daarnaast leren kinderen uiteraard zo snel mogelijk hoe zij hun houding kunnen corrigeren en hoe zij dit toe kunnen passen bij houdingen en bewegingen als zitten, staan, lopen, bukken, sportactiviteiten, enz..
- Is er sprake van een lichte scoliose, dan worden behalve houdingscorrecties ook corrigerende technieken aangeleerd, zodat de asymmetrie verminderd kan worden. Is de scoliose ernstiger, dan krijgt u het advies om contact met de huisarts op te nemen voor nader onderzoek.
- Indien nodig geeft de therapeut aan welke mogelijkheden er zijn qua sportbeoefening.

Het resultaat

Tijdens de therapie leren kinderen hoe zij hun houding kunnen verbeteren en hoe zij hun eigen mogelijkheden kunnen vergroten. Na verloop van tijd kunnen de geleerde houdingen automatisch toegepast worden. Er hoeft niet meer over nagedacht te worden, het wordt een tweede natuur. Wanneer de houding verbeterd is en het lichaam beter bestuurd kan worden geeft dit uiteraard ook meer zelfvertrouwen. Het kind kan zich nu “een houding geven” en komt zelfverzekerder en weerbaarder over op anderen.

