



UZ
LEUVEN



Stretching bij jonge kinderen

Marleen van den Hauwe, Uzleuven NMRC

UZ
Leuven

Herestraat 49
B - 3000 Leuven

www.uzleuven.be
tel. +32 16 33 22 11

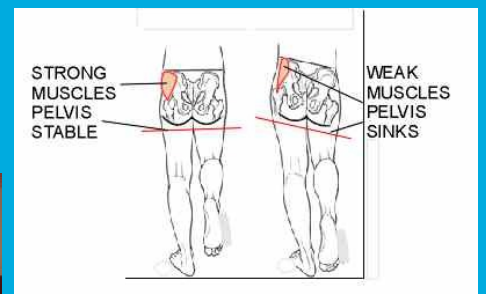
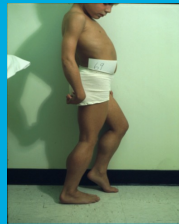
UNIVERSITY HOSPITALS LEUVEN

Hoe ontstaan verkortingen ?

- Door toenemende spierzwakte gaat het kind meer vallen of zijn evenwicht verliezen
- Kinderen gaan dit opvangen door allerlei compensaties in te bouwen om zolang mogelijk te kunnen blijven stappen

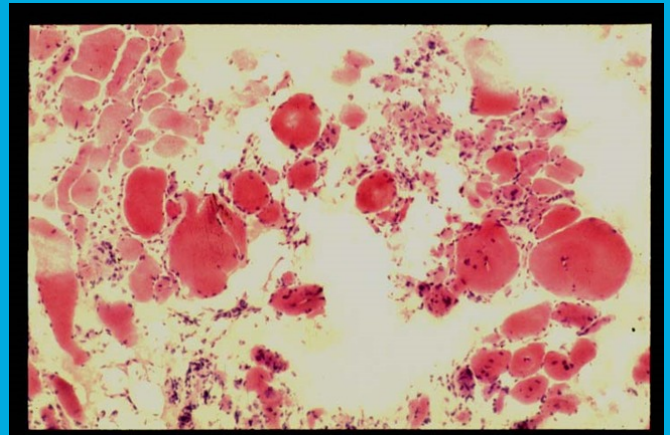


- Holle rug
- Gespreide benen
- Tipgang met gekantelde voet
- Gebogen knieën en heupen



Hoe ontstaan verkortingen ?

Fibreus weefsel ten
gevolge van de ziekte



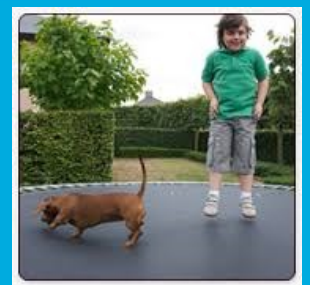
Hoe kunnen we dit vertragen ?

- Door actief te blijven, variatie in bewegingen
- Houding aanpassen
- Stretching : passief/actief
- Apparatuur
- Serial casting



Activatie

- Zolang mogelijk actief blijven, zonder te overdrijven
 - Binnen mogelijkheden van het kind
 - Stimuleren om te bewegen



Kinderen zijn actief maar niet meer in de maximale bewegingsbaan van het gewricht

Cortisone-therapie heeft gunstige invloed op motorische mogelijkheden maar opletten voor contracturen (ROM)

Assymetrie



Positionering

- zitten



Positionering

- Standing frame



- Buiklig



Stretching

- Actief : kind voert deze oefening alleen uit



- Actief/passief : kind voert oefening uit met hulp van iemand

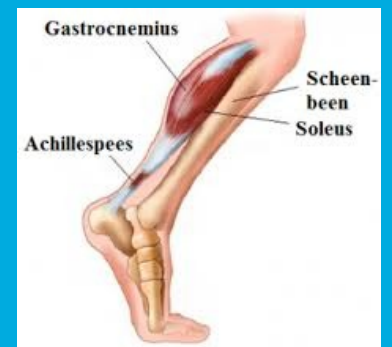


- Passief : gebeurt volledig door hulp

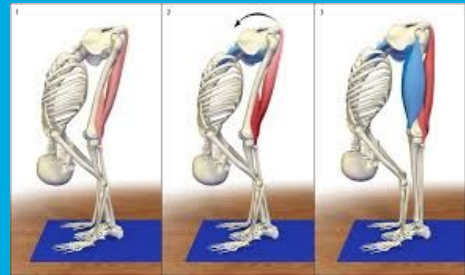


Stretching

- Achillespees



- Hamstrings



- Iliotibiale banden



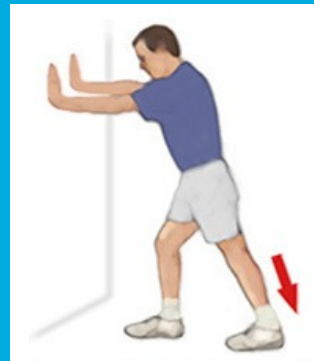
Wijze van stretching

- Regelmatig, routine
- Na warm bad
- Speciale tijd samen met mama of papa
- Elke beweging 10-15x en 6 tellen aanhouden
- Steeds vragen aan het kind om de beweging mee te volgen of te doen
- Stretching moet je voelen, maar mag geen pijn doen !!!!
Soms moeilijk evenwicht tussen beiden te vinden



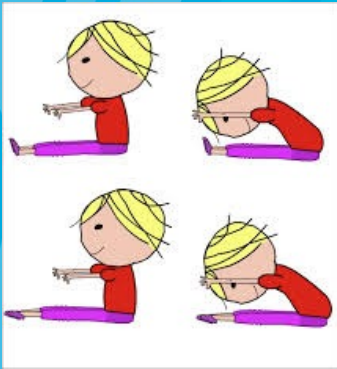
Stretching

- Achillespees



Stretching

- Hamstrings



Stretching

- Iliotibiale banden



Apparatuur



Apparatuur

- Liefst in de nacht
- Combinatie van stretching en apparatuur **beste resultaat**
- Licht van materiaal, liefst geen scharnier
- Meestal met binnenschoen, betere correctie
- Voor 's nachts : antislip op onderkant



Serial costing

Rekgipsen
Gips voor enkele dagen
Wissel
Iets verder rekken
Wissel
Iets verder rekken



Serial Casting