

Nieuwsbrief



Aan: Alle lieve ouder(s)/verzorger(s)
Van: Dorothy Vreden
Datum: 01-10-2020
Betreft: Doortjes in – en externe expertise route
Betreft: Onderwerp vroeggeboorte – Siem van Berkel Kinderfysiotherapeut en Maja Elsten Primaire Reflextherapeut

Lieve ouders,

Eerder al heeft u van ons een memo ontvangen met uitleg over onze in – en externe expertise route en wat wij hiermee van plan zijn.

Ons eerste onderwerp is vroeggeboorte.

Siem van Berkel – Kinderfysiotherapeut zal zijn visie en ervaring met u delen vanuit zijn vakgebied, zo ook Maja Elsten vanuit haar vakgebied Primaire Reflextherapeut. Wij wensen u veel leesplezier!



Hoi allemaal,

Zoals jullie wellicht al weten werk ik, Siem van Berkel, tot voorkort samen met Kinderdagverblijf Doortje. Voor degene die dit bericht gemist hebben omdat je nog heerlijk vakantie aan het houden was of omdat jullie kleintje pas net binnen komt kijken bij Doortje zal ik me kort even opnieuw voorstellen. Hierna ga ik jullie graag wat vertellen over wat een kinderfysiotherapeut kan betekenen bij vroeggeboorte, ook wel bekend als een prematuur.

Hoi ik ben dus Siem van Berkel. Zelf vind ik dat ik één van de leukste en mooiste beroepen heb die er bestaat. Ik ben kinderfysiotherapeut. Hoe tof is het dat ik voor mijn beroep veelal weer even kind mag zijn en dat ik de kinderen tegelijkertijd ook nog eens vooruit help. Wat ik zeer belangrijk vind is dat dit spelenderwijs en met veel plezier gedaan wordt. Buitenspelen, knutselen, kruipen, sporten en noem maar op, zouden eigenlijk altijd leuk voor ze moeten zijn! Niet moeilijk, frustrerend of pijnlijk.

Dit sluit aan bij mijn leven naast het werk. Van jongs af aan ben ik eigenlijk altijd fanatiek met sporten bezig geweest. Gym was mijn favoriete vak en biologie vond ik zeer interessant. Momenteel haal ik veel plezier uit Lacrosse en wielrennen. Daarnaast heb ik veel liefde voor boardsporten zoals snowboarden en kite-/golfsurfen.

Kortom, ik wil er graag voor zorgen dat ook jullie kind(eren) met net zoveel beweegplezier als ik op de best mogelijke manier door het leven gaan.

Vroeggeboorte, wanneer spreek je daar nou eigenlijk van? En wat kunnen de gevolgen zijn? Twee vragen waar jullie je hopelijk niet mee bezig hoeven te houden. Maar toch komt het veel voor in Nederland. Zo werden er in 2018 11.530 baby's geboren voor 37 weken zwangerschapsduur. Gelukkig komen we steeds meer te weten over hoe deze kinderen het beste geholpen kunnen worden met veelal het resultaat dat ze er niks aan overhouden. Diverse specialisten zullen hier aan te pas moeten komen om een achterstand in te halen. Achterstand? Zul je denken. Ja dat klopt.

Het is namelijk zo dat de foetus al in de buik de motoriek aan het oefenen is.

Complexe en extreem gevarieerde bewegingen vinden al plaats vanaf de 9^e tot de 36^e/38^e week. Dit zijn kortdurende, plotse en massale bewegingen, vergelijkbaar met de beweging die volwassene maken als zij erg schrikken. Slechts één week later begint het oefenen met één armpje of beentje bewegen, uitrekken, gapen en draaien van het hoofdje. Deze bewegingsactiviteiten zijn noodzakelijk voor een goede ontwikkeling van het zenuwstelsel en van andere organen.

Al deze ontwikkelingen en manier van bewegen vindt dus al plaats nog voordat de foetus levensvatbaar is tot de datum waarop je bent uitgerekend. Dit betekent dat als een kindje te vroeg geboren is dat het nog de complexe en extreem gevarieerde bewegingen vertoont. Tevens is het lichaampje nog niet volledig klaar voor de zwaartekracht wat ervoor zorgt dat de bekende foetushouding zich naar een strekkend lichaampje vormt. Zodra de prematuur de eigenlijke uitgerekende datum passeert (37 weken), begint de tweede motorische manier van bewegen. Dit uit zich in een krachtigere en wringende manier van bewegen. Daarnaast wordt er minder gestrekt en meer gebogen in de armen en beentjes. Echter is de buigontwikkeling wel in mindere maten aanwezig dan bij op tijd geborene.

De laatste fase van bewegen vindt plaats twee maanden na de eigenlijke uitgerekende datum. Deze bestaat uit een continue stroom van kleine elegante bewegingen die onregelmatig verspreid over het gehele lichaam voorkomen. Kortom, een vroeggeboorte zal altijd leiden tot een achterstand in de motorische ontwikkeling als je het vergelijkt met leeftijdsgenootjes die wel op tijd geboren zijn.

Er is een neiging van overstrekken en het bewegen verloopt versneld, schokkerig. In het algemeen worden bij prematuren vooral problemen gesignaleerd op het gebied van houdingscontrole, evenwicht, nauwkeurigheid, snelheid en kracht. Al met al kunnen er dus flink wat hindernissen plaatsvinden. Gelukkig kan ik als kinderfysiotherapeut in veel gevallen deze hindernissen verminderen of zelfs wegnemen door te kijken waar ik, maar ook de ouders/verzorgers, een extra hand kunnen helpen.

Met een analyse zal ik gaan kijken op welk gebied het niet goed gaat. Een aantal passende oefeningen en advies zal ik mee geven. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan het aanbieden van een speeltje in buikligging, net buiten bereik, zodat hij gestimuleerd wordt tot omrollen. Tevens zal ik de verbetering goed in de gaten houden met metingen.

Dit alles zal ervoor gaan zorgen dat de prematuur uiteindelijk geen hinder meer in het bewegen gaat ervaren en dat de verdere motorische ontwikkelen weer als 'normaal' zal verlopen.

Ik hoop dat ik je het interessant vond en dat er eventuele vragen beantwoord zijn. Mocht je alsnog een vraag hebben over jouw kindje of zou je graag willen dat ik een keer langs kom? Neem dan gerust met mij contact op. Ik help je graag!

Met vriendelijk groet,
Kinderfysiotherapeut Siem van Berkel
Fysio Verbeek

Telefoon: [0345 511 729](tel:0345511729)

Whatsapp: 06 42351682

Email: info@fysioberbeek.nl

Website: <https://www.fysioverbeek.nl/afspraak-maken/>



Primaire Reflexen en vroeggeboorte

Deze nieuwsbrief gaat over het onderwerp vroeggeboorte. Een spannende tijd voor ouders, maar ook voor het kind. Alles staat op scherp, de grootste zorg is om te overleven. Primaire reflexen zijn overlevingsreacties die heel functioneel zijn bij geboorte en de ontwikkeling in de eerste anderhalf jaar. Maar onder invloed van trauma, zoals een te vroege geboorte, kunnen onbewuste programmeringen bij je kind ontstaan: 'als ik wil leven en die lichamelijke of emotionele pijn nooit meer mee wil maken, dan moet ik (niet) doen'. Ook kunnen bepaalde bewegingen en reacties levenslang ongewenst en onbewust reflexmatig beïnvloed blijven. Slecht slapen, overprikkeling, slechte concentratie en onrust zijn slechts een greep uit de mogelijke gevolgen.

Deze programmeringen zijn uit zelfbescherming ontstaan, maar in het dagelijkse leven kunnen ze enorm belemmerend werken in het fysieke, emotionele, mentale en sociale functioneren. Gelukkig is dan vaak meer hulp mogelijk dan misschien verwacht.

Een te vroege geboorte

Wanneer de geboorte van je kind zich te vroeg aandient, om welke reden dan ook, is dat stressvol voor de ouders. De geboorte zal vaak in het ziekenhuis plaatsvinden. Vaak wordt geprobeerd de geboorte nog wat uit te stellen met weeënremmers en moeder krijgt vaak een injectie om de longetjes zo vlug mogelijk te laten rijpen. Soms gaat de geboorte razendsnel. Je kind wordt gelijk na de geboorte afgenaveld en meegenomen voor onderzoek. Meestal zijn in elk geval de ademhaling en temperatuurregulatie niet vanzelfsprekend. Het kind zal gevoeliger zijn voor infecties en het maagdarmsstelsel is nog niet volledig ontwikkeld. Antibiotica, beademing, infusen en verblijf in de couveuse zal in veel gevallen wellicht een tijdlang noodzakelijk zijn.

Het koppelen van prikkels aan herinneringen

Al deze prikkels kunnen door het kind onbewust gekoppeld worden aan de herinnering van 'overleven'. Dat kan op allerlei manieren en is voor elk kind anders. De programmering voor de rest van zijn leven wordt dan bijvoorbeeld 'oh, dus als ik wil (over-)leven dan moet ik vertragen en alles langzaam doen. Niet te snel.'. Weeënremmers kunnen dat effect hebben. Een kind kan dan op school bijvoorbeeld moeite krijgen met focussen of taakjes afmaken. Hij kan ook overdag veel 'in dromenland' zijn of informatie lijkt traag binnen te komen.

Een andere reactie op prikkels en ervaringen rond de geboorte kan zijn 'dit was zo heftig, dat wil ik never nooit meer meemaken'. Dan kan het bijvoorbeeld gebeuren dat een kind het felle operatielicht of (te) harde geluiden onbewust heeft gekoppeld aan 'mama is weg, waar is mama nou?'. Gelijk weghalen voor onderzoek kan dat effect hebben. In het verdere leven kan dat tot gevolg hebben dat fel licht of (te harde) geluiden de stress oproepen van 'mama is kwijt', waardoor licht of geluid snel te veel is of voortdurend afleidt van de bezigheid. Ook kan moeite met afscheid nemen of moeilijk alleen kunnen spelen nog een gevolg zijn van het weg zijn van mama na de geboorte. De Mororeflex kan verstoord zijn: zintuigelijke prikkels zoals licht of geluid betekenen 'opletten, gevaar dreigt'. Ook kan de Zuigreflex verstoord zijn die te maken heeft met o.a. het gevoel van veiligheid en geborgenheid.

Verstoring van bewegingen

Een derde stressfactor kan ontstaan uit bijvoorbeeld het niet goed kunnen voltooien van de speldraai door een te snelle geboorte. Een van de primaire reflexen, de tonische labyrinthreflex, wordt dan niet goed geactiveerd en kan tot in lengten van jaren problemen geven. Het lichaam strekt dan onbewust teveel naar achteren wanneer het hoofd iets achterover ligt. Met het hoofd naar voren gebogen verslapt het lichaam juist. Deze baby's krijgen vaak problemen met bijvoorbeeld overstrekken, veel huilen, veel spugen, liggen in 'banaanvorm', onrust of slecht drinken. Iets oudere kinderen (en ook volwassenen) hebben onder invloed van deze verstoorde reflex vaak te kampen met bijvoorbeeld niet of kort kruipen, veel vallen of stoten, onrust, te hard praten of schreeuwen, boosheid of woedeaanvallen, nachtmerries, slecht slapen, slecht eten, buikpijn of hoofdpijn.

Primaire Reflexen

Door het aanbieden van bepaalde prikkels die reflexreacties opwekken wordt getest of er primaire reflexen verstoord zijn en of er belemmerende programmeringen aanwezig zijn. Dat testen kan op alle leeftijden en gebeurt door te kijken en te voelen hoe het lijfje reageert op zeer lichte aanrakingen op hoofd, armen, buik en benen. Behandeling vindt plaats door lichte aanrakingen, geluidjes of eenvoudige zeer lichte bewegingen, zoals het buigen van arm of been, of het iets opzij draaien van het hoofdje. Ook dat kan op elke leeftijd. Effecten zijn vaak al binnen korte tijd merkbaar en meestal zijn maar ongeveer vier behandelingen nodig.

Vergeet ook jezelf niet. De periode tussen de geboorte van je kind en zijn/haar thuiskomst tot soms nog lang daarna kunnen een flinke uitputtingsslag betekenen. Adrenaline, stress, slaapgebrek en zorgen kunnen bij vader of moeder ook leiden tot overlevingsreacties die niet zomaar weer wegtrekken. Blijf je bijvoorbeeld moe, neig je naar somber- of neerslachtigheid, slaap je slecht, ben je prikkelbaar, voortdurend alert, krijg je de gebeurtenissen rondom de bevalling maar niet uit je hoofd en vergeet je jezelf geregeld? Misschien zijn je eigen overlevingsreacties overbelast geraakt en kun je zelf ook wel wat ondersteuning gebruiken. Realiseer je dat je kind dat al vanaf zijn eerste ademhaling precies aanvoelt. Jullie zijn het kompas. Hoe stabielere je zelf bent, hoe fijner en veiliger het voelt voor je kind.

Wil je meer informatie of een afspraak?



www.praktijkvoorprimaireflexen.nl

Tel: 06 37 33 60 20

Maja Elsten, Primaire Reflex Therapeut

Van der Duyn van Maasdamstraat 1-B

4102 GB Culemborg

Heeft u als ouder(s)/verzorger(s) zelf een onderwerp waar u meer informatie over wilt, laat het ons weten via info@kdvdoortje.nl. Wij zullen onze in – en externe experts vragen om hun kennis en ervaring met u te delen.

Heeft u vragen over een mogelijke behandeling van uw kindje of kent u iemand die mogelijk extra hulp kan gebruiken? U kunt ten alle tijden contact opnemen met zowel Siem als Maja via de door hun gedeelde contactgegevens.

Heeft u verder nog vragen dan kunt u deze ten alle tijden stellen middels info@kdvdoortje.nl.

Bedankt voor uw aandacht en hopelijk ervaart u het delen van deze informatie als een meerwaarde voor uzelf of iemand uit uw vrienden of familiekring.

Liefs, Dorothy Vreden & Team.