Goed groeien en goed bewegen gaan samen; maar niet meer vanzelf (2)

Achtergronden en handvatten preventietaak voor leraren lichamelijke opvoeding

Veel berichten in de media stippen het onderwerp van dit artikel aan: veel zitten door tv-kijken en/of gamen of anderszins achter de computer zitten leidt onherroepelijk tot rugklachten. Alle gevolgen van dien werden beschreven in deel 1 op pagina 14. In dit artikel wordt ingegaan op wat we eraan kunnen doen.

Door: Piet van Loon

In het eerste artikel is uitgelegd wat de gevolgen van een slechte (zit)houding zijn. In dit deel gaat het om wat leraren lichamelijke opvoeding hiermee kunnen.
We zien drie concrete handvatten.

- Spelenderwijs in de dagelijkse praktijk zichtbaar maken van het probleem en daarmee proberen bewustwording te vergroten. De houdingsproblematiek manifesteert zich in vervorming van de wervelkolom en een duidelijke afname van de flexibiliteit. Hoe meet of zie je dat? Om hierin inzicht te geven wordt hiernaast een spelopzet in een lessituatie beschreven
- In de dagelijkse lespraktijk oefeningen aanbieden die het verstoorde evenwicht en de dysbalans in houding en bewegen enigszins proberen te compenseren. Focus op ontwikkeling van kracht en soepelheid juist van het bovenlichaam. Het principe van de oude oefenstok achter de rug staat voor het meest eenvoudige en eenduidige correctiemechanisme.
- In de hele onderwijsinstelling voorlichting geven over het 'meer correct zitten' en dit controleren, dus ook in andere lesuren observeren, adviseren en controleren en voorlichting geven aan andere leerkrachten.

Opvoeden vereist discipline, ook van een heel onderwijsteam. Door onderlinge overdracht kunnen de ouders ook op de hoogte raken van een belangrijk onderdeel van de lichamelijke ontwikkeling. Dat er meer bewogen moet worden heeft nu gelukkig veel aandacht.
De samenhang tussen overgewicht en een verstoorde balans in energie-inname en energieverbruik is genoegzaam bekend en kan mogelijk met de houdingsproblematiek als preventiekapstok ook in de thuissituaties tot verandering leiden.

Een spelopzet

- Verdeel de leerlingen in gelijke groepen van acht tot tien leerlingen.
- De eerste oefening is een score op een traditionele boksprong(haasje-over)oefening. Ieder lid van elke groep gaat bok staan en daarna zelf over de anderen springen. De score werkt nu als volgt. Voor een geslaagde sprong over iemand krijg je twee punten. En voor ieder die over jou heen kan springen krijg je zelf een halve punt. Dus bij een groep van negen leerlingen kan ieder individueel maximaal 8x2 =16 punten halen als hij/zij over alle andere bokken springt en nog 8 x0.5 als alle anderen ook over hem of haar heen komen. Dus maximaal vallen er dan twintig punten te verdienen.
- Na afloop van dit spel wordt de hele groep in tweeën gedeeld. Groep 1 bestaat uit alle leerlingen die tot maximaal 60% van het maximum te halen punten hebben gehaald. In dit geval dus allen met elf of minder. Groep 2 bestaat uit de leerlingen met twaalf of meer punten.
- Vervolgens gaan alle leden van beide groepen individueel scoren op onderstaande buktesten. Laat gerust de medegroepsleden de punten geven en bijhouden.
- Eerste test is een buktest voorover met rechte benen en gestrekte knieën voorover buigen en de grond aanraken gedurende drie seconden met beide handen. Voor het kunnen aanraken van de vloer krijg je drie punten. En als je rug daarbij horizontaal is krijg je daarvoor nog eens drie punten. Je vormt dan dus als het ware een tafeltje. Als de rug daarbij echter een schuine helling vormt of zelfs een punt (dromedaris) dan krijg je dus nul punten hiervoor.
- Tweede test is de 'scoop'. Nog steeds voorovergebogen leggen ze hun handen in de nek en komen met het bovenlichaam omhoog met nog steeds gestrekt knieën tot ze weer rechtop staan. De beoordelaar kijkt ook hier van opzij. Als je bij het omhoog komen een holle rug kunt maken krijg je weer drie punten. Vormt je rug een rechte lijn dan een punt. En blijft hij bolgekromd dan nul punten.
- De laatste test wordt uitgevoerd rechtopstaand met gestrekte knieën en met de billen tegen een vaste rand (bijv. tafelrand of bruglegger. Vervolgens wordt met rechte rug voorover gebogen en daarna met gefixeerd lichaam achterover. De beoordelaar kijkt weer van opzij. Degene die nagenoeg even ver achterover als naar voren kan buigen krijgt weer drie punten. Degene die minder ver naar achteren kan maar wel achterwaarts door de verticale lichaamslijn komt krijgt weer een punt. Lukt het je niet die verticale lijn te passeren omdat je rug te bol is dan krijg je weer nul punten.
- Tenslotte wordt van ieder individueel de totale puntenscore opgeteld. Doel is te laten zien wat de slechte houding en verlies van flexibiliteit concreet voor gevolgen heeft voor verschil in wat men kan. Het geheel kan ook als vervolg of follow-upscore gebruikt worden.





Fig. 1: 15-jarige jongen met voorheen een hyperkyfose en stijf bewegingspatroon, die na een jaar gericht oefenen weer tot een goede zithouding in staat is, de grond weer haalt met een bijna horizontale onderrug en bij de scooptest de rug in zijn geheel hol trekt bij opkomen met de handen in de nek. Op de röntgenfoto's rechts is het verschil te zien tussen de opbouw aan het begin van de behandeling en op het moment, dat de kleurenfoto's gemaakt zijn.

Praktische adviezen en oefeningen

Het orthopedisch sleutelbegrip in goede lichamelijke ontwikkeling is de goede houding. Hoe krijg je die (weer)?
Medische (orthopedische) uitgangspunten waar ieder individu, die zich met de ontwikkeling van kinderen bezighoudt, gebruik van kan maken, zijn:

- stimuleren tot **minder zitten en alternatieven** aanbieden. Lezen, tv-kijken en gamen thuis kan prima op de buik liggend en dat kan vanuit school worden aanbevolen. Meer staan en lopen, halfstaand werken kan op school gestimuleerd worden. Zelfs de wijze van fietsen kan worden verbeterd: meer met rechte of iets holle rug dan gebold
- waarborgen van een **fysiologische zitbalans** door zodanig te zitten, dat in ieder geval in afwisseling één been half gestrekt blijft (voet achter poot). Stimuleer dat bij het zitten het lichaam vrijelijk kan bewegen met de benen en zorg dat de strekspieren van de romp continue worden aangesproken, terwijl dit nauwelijks tot geen energie kost. Ook op gewone stoelen is veel van deze actieve zit na te bootsen: voor op de stoel, met een voet onder de stoel als ze lezen, computeren of schrijven. De leraren lichamelijke opvoeding kunnen de andere leerkrachten instrueren hier goed en proactief mee om te gaan. Dus tegengaan van wat de oude orthopeden en gymnasten de 'Sitzbuckel'noemden
- de ontwikkeling en bestendiging van een **mooie, lange lordose (holling) in het middendeel van de rug** stimuleren. Het bestaan van een holling in het middendeel en vanuit dat deel de beweeglijkheid van het hele systeem bij allerlei activiteiten, dus ook zitten, stimuleren. Met één vinger die op de spieren van de middenrug prikt, krijg je kinderen meteen in de goede houding.
  Het kunnen 'buikdansen' of een soepele opslag bij tennis geeft aan dat vorm en functie van de middenrug optimaal zijn
- bij sport en spel als eerste de **goede grondhouding** inbrengen. De aloude oefenstok tussen rug en ellebogen biedt een even simpele als effectieve correctie aan die kinderen, die de stevige omslag van bolling naar holling 'gemist' hebben of weer gaan verliezen. Heupen en knieën draaien meteen weer bij in de juiste stand en krijgen hun natuurlijk gebruikspatroon weer terug. Charlie Chaplinbenen, O-benen, sloffend lopend, onderuit hangen zie je alleen bij beperkte rugfunctie en teveel bolling

»

Contact:

pvanloon@planet.nl

- meer voor sporten te kiezen, die de hele bewegingssystematiek voor iedereen evenveel stimuleert. Handbal, volleybal en basketbal doen dit meer dan hockey, honkbal of voetbal. Zwemmen doet dit ook, maar ook hier wordt net als bij andere sporten een goede grondhouding niet eerst ingetraind
- het grote verlies aan romp- en armspierkracht compenseren door conditieverbetering hiervan weer naar voren te halen met sport en spel of oefeningen aan toestellen (touw, bok, rekstok, leggers). Veel oefening dus waarbij de nadruk ligt op extensie, het achterover rekken en buigen en iedere flexie (bolling en hanghouding) wordt tegengegaan.

Conclusie

De kern van het onderwijs in lichamelijke opvoeding, zoals dat op anatomische en fysiologische kennis uit Duitstalige wetenschapscentra kwam, was niet zozeer de kinderen slechts te laten bewegen, maar juist door goede houdingen de optimalisering van de ontwikkeling van kracht in alle spiergroepen te garanderen en ook de bewegingsuitslagen van alle gewrichten te maximaliseren. Deze kern is een andere dan het doel waarmee de verschillende sporten, vooral vanuit Engeland in het onderwijs geïntroduceerd werden. Ook niet onbelangrijk, maar niet zo direct leidend tot een optimale gezondheid voor het individuele kind als het eerste model. De grote blessuregevoeligheid (hamstrengen!) bij jonge voetballertjes vat dit samen. Net als in de negentiende eeuw kunnen de leraren lichamelijke opvoeding weer de belangrijkste preventiewerkers voor de gezondheidszorg worden, in het bijzonder voor het specialisme orthopedie (de naam betekent: goed ontwikkelen van kinderen). De Grieken en Romeinen kenden dit proces maar al te goed.

> Het orthopedisch **sleutelbegrip** in goede lichamenlijke ontwikkeling is een **goede houding**

Foto's: Piet van Loon

advertenties

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



- Geluidsreductie en geluidsabsorptie in alle zaaldelen door akoestisch wandmateriaal!
- Ook voor renovatie en verbeteren van de akoestiek in bestaande accommodaties!

TRENOMAT
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

De Graaf en van Stijn BV
Postbus 32
2420 AA Nieuwkoop
Tel: (0172) 57 97 20
Fax: (0172) 57 26 70
www.trenomat.nl
info@trenomat.nl

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

