

Motorische problemen bij kinderen met ADHD

De symptomen van de stoornis ADHD blijken al uit de naam: Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Kinderen met ADHD hebben last van aandachtsproblemen en/of hyperactiviteit. Uit onderzoek is echter gebleken dat deze kinderen, naast deze symptomen, ook motorische problemen kunnen hebben. Dit kan de kinderen wellicht nog meer belemmeren in het dagelijks functioneren. Dit artikel geeft inzicht in de oorzaken en gevolgen van motorische problemen bij kinderen met ADHD. Daarnaast delen leerkrachten uit het basisonderwijs hun ervaringen vanuit de praktijk.

Door: Jorien Heijs e.a.

In de volksmond wordt ADHD wel eens 'Alle Dagen Heel Druk' genoemd. Door de aandachts- en hyperactiviteitsproblemen lijken de kinderen met ADHD heel druk en onnadenkend. Dit kan problemen opleveren in het dagelijks leven, bijvoorbeeld thuis, op school of tijdens sporten. 'In een schoolklas vallen deze kinderen ook vaak op,' vertelt Judith van Helden, leerkracht regulier basisonderwijs, uit ervaring: 'lang stilzitten is niet mogelijk en er wordt altijd wel ergens aan gefriemeld. Veel kinderen met ADHD lijken motorisch wat onhandig. Ze vallen vaak van hun stoel, struikelen snel op het schoolplein en ze laten veel vaker iets op de grond vallen dan hun klasgenoten.' Ook tijdens de gymles valt op dat kinderen met ADHD overmatig bewegen, het lijkt soms of ze hun eigen lichaam niet onder controle hebben. Cor van Alff, leerkracht lichamelijke opvoeding in het speciaal onderwijs, geeft gymles aan veel kinderen met ADHD. Het is hem opgevallen dat deze kinderen motorische problemen hebben: 'Kinderen met ADHD hebben altijd veel motorische onrust. Hierbij bewegen zij zeer veel lichaamsdelen tegelijk. Zij gebruiken hun energie dus ook niet op een economische manier.'

Motorische problemen bij kinderen met ADHD zoals hierboven beschreven zijn, worden vaak toegeschreven aan Developmental Coordination Disorder (DCD). Het is bekend dat deze stoornis, die gekenmerkt wordt door motoriekproblemen bij kinderen, veelvuldig in combinatie met ADHD voorkomt. Ongeveer 50% van de kinderen met ADHD heeft ook last van DCD (Fliers et al, 2010). Echter, deze motorische problemen bij kinderen met ADHD worden vaak genegeerd, omdat de nadruk wordt gelegd op de aandachts- en hyperactiviteitsproblemen. Toch kunnen ook de motoriekproblemen een kind aanzienlijk beperken in het dagelijks functioneren.

Over wat voor motorische problemen hebben we het?

Globaal gezien worden er drie soorten ADHD onderscheiden: vooral aandachtsproblemen (ADHD-A), vooral hyperactiviteit (ADHD-H) of een combinatie van beide (ADHD-C). Motorische problemen komen bij al deze types van ADHD voor, maar vooral bij ADHD-A en ADHD-C (Pitcher, Piek, & Hay, 2003). Er is een link tussen aandachtsproblemen en beperkingen in de motoriek. Het is lastig om een lijstje met moto-

rische problemen op te sommen die aanwezig zijn bij kinderen met ADHD, omdat er grote verschillen zijn tussen de kinderen.

Er zijn wel een aantal consistente bevindingen gevonden in relatief weinig studies naar motorische problemen bij kinderen met ADHD. Zowel grove als fijne motoriek kunnen problematisch zijn (Goulardins, Bilhar Marques, Casella, Nascimento & Oliveira, 2013; Pitcher et al, 2003; Verret, Gardiner & Beliveau, 2010). In de grove motoriek is bijvoorbeeld een verstoorde loopvaardigheid (zoals lopen, rennen, omhoog springen, vooruit springen) waar te nemen. In de fijne motoriek gaat het bijvoorbeeld om verstoringen bij het schrijven of veters strikken. De fijne motorische bewegingen zijn bij kinderen met ADHD langzamer en minder nauwkeurig (Schoemaker, Ketelaars, van Zonneveld, Minderaa & Mulder, 2005). Ook balansproblemen en problemen met ruimtelijk inzicht kunnen voorkomen bij kinderen met ADHD (Goulardins et al, 2013). Recentelijk onderzoek heeft overdreven motor overflow aangetoond bij kinderen met ADHD. Motor overflow is het onbewust bewegen van lichaamsdelen die niet nodig zijn voor de beweging. Wanneer een kind iets wil oppakken met zijn rechterhand, worden onbewust ook andere lichaamsdelen aangestuurd. Dit kan zowel aan dezelfde lichaamszijde zijn, zoals het rechterbeen (geassocieerde bewegingen), of het tegen-gestelde lichaamsdeel, dus in dit geval de linkerhand (spiegelbewegingen). Bij kinderen in het algemeen komt motor overflow voor, omdat hun hersenen nog niet helemaal ontwikkeld zijn. Bij kinderen met ADHD komt echter meer dan gemiddeld motor overflow voor, vooral bij jongens (MacNeil et al, 2011). Ook voor spiegelbewegen geldt dat dit vooral voorkomt bij de vormen ADHD-A en ADHD-C en nauwelijks bij ADHD-H (Mostofsky, Newschaffer & Denckla, 2003).

Wat is de oorzaak van de motorische problemen bij kinderen met ADHD?

Het is waarschijnlijk dat motorische problemen bij kinderen met ADHD dezelfde oorzaken heeft als de typische aandachts- en hyperactiviteitssymptomen. De kinderen met ADHD bereiken de motorische mijlpalen later, zoals zelfstandig lopen, of beheersen ze de grove en fijne motoriek later. Sommige hersenstructuren zoals de kleine hersenen en de frontaalkwab zijn na volledige ontwikkeling wat kleiner





FOTO: HANS DIJKHOFF

Anticiperen

(Goulardins et al., 2013). Deze hersenstructuren spelen een rol bij het plannen, controleren, bijsturen en reguleren van de motoriek (Shaw et al., 2006; Goulardins et al., 2013). De motorische aansturing door de hersenen verloopt via ingewikkelde paden waarbij veel verschillende hersengebieden betrokken zijn. Daarom is het belangrijk dat eventuele motorische problemen al vroeg in de ontwikkeling worden opgespoord, zodat motorische interventies kunnen bijdragen aan een verbetering van de motoriek. Dat kan positieve gevolgen hebben voor deelname aan sport, spel en leersituaties bij deze kinderen. Verder wordt gedrag dat voortkomt uit de hersenontwikkeling ook beïnvloed door de omgeving (Steunpunt ADHD). Personen, gebeurtenissen en levensstijl vormen ieder kind. Dus gedrag dat een kind met ADHD laat zien, komt niet puur door anders functionerende hersenen. Hier moet dus ook rekening mee gehouden worden.

Hoe ga je om met deze motorische problemen in de (gym)les?

Doordat verschillen in de motoriek dus al vroeg in de ontwikkeling ontstaan, is het van belang dat docenten hier op een goede manier bewust mee omgaan. Ook zij leren kinderen motorische vaardigheden aan, dus een docent kan een bijdrage leveren in het zo goed mogelijk ontwikkelen van de motoriek. Daarnaast kan een docent hulp bieden wanneer kinderen met ADHD een lager zelfbeeld ondervinden (Goulardins et al.,

2013). Dit komt omdat de kinderen zichzelf vergelijken met klasgenootjes en wel degelijk zien dat zij motorisch zwakker zijn. Om een beeld te krijgen van mogelijkheden die een docent heeft om hierin bij te dragen, volgen een aantal tips van Cor en Judith die kunnen worden toegepast in de (gym)les.

- In een klaslokaal is het de bedoeling om stil te zitten, in een gymlokaal mag er veel bewogen worden. Zet een kind daarom in een klaslokaal achter in de klas, zodat deze de rest van de klas niet afleidt en hindert door de motorische onrust. Het kan nuttig zijn de leerling naast een model-leerling te plaatsen, die aandachtig en stil werkt (Steunpunt). Echter, tijdens een gymles is het beter een kind met ADHD vooraan te zetten. Het kind wordt dan niet steeds afgeleid door de klasgenoten die ook aan het bewegen zijn. Het kind kan zich dan beter concentreren op de opdrachten van de docent.
- Geef korte en duidelijke opdrachten. Deze moeten aangepast zijn aan het niveau van het kind. Het kan ook goed zijn een kind te laten kiezen tussen een makkelijke opdracht (bijv. een rondje rennen) of een moeilijke opdracht (bijv. ook de hindernissen tussen het rennen door nemen).
- Moedig een kind altijd positief aan. Een kind doet het nooit 'fout', maar 'bijna goed'. Juist omdat ze vaak zelf wel doorhebben dat ze motorisch zwakker of onhandiger zijn, is het belangrijk ze positief te begeleiden om een lager zelfbeeld te voorkomen.
- Geef gelijk bij het begin van de les duidelijk aan wat de bedoeling is van de les. Een kind is dan sneller geconcentreerd en dit geeft (motorische) rust voor een kind. Het werkt goed om direct bij binnenkomst een opdracht te geven, zodat de kinderen niet hoeven te zitten wachten.

- Bij een gymles werkt het systeem met de groene en de rode stoel goed. Zet in het gymlokaal een stoel met een rood lintje en een stoel met een groen lintje neer. Wanneer een kind ècht niet meer mee kan of wil doen, mag deze op de rode stoel gaan zitten. Wanneer het kind wil praten of wel weer wil meedoen, gaat het kind op de groene stoel zitten. Dit is duidelijk voor de kinderen en zo kan je goed in de gaten houden hoe het met een kind gaat. Als het vaak niet gaat met een kind, kan je proberen na te gaan hoe dit komt. Is het niveau te moeilijk bijvoorbeeld? Dan kan je hier rekening mee houden bij het geven van opdrachten.
- Geef de kinderen met ADHD meer begeleiding bij motorische moeilijke taken. Help ze bijvoorbeeld extra bij het aanleren van een dansje of bij het leren schrijven.

Jorien Heijs is masterstudent sport science aan de Rijksuniversiteit Groningen

Cor van Alff is leerkracht lichamelijke opvoeding in het speciaal onderwijs

Judith van Helden is leerkracht in het regulier basisonderwijs

Esther Hartman is docent/onderzoeker aan de Rijksuniversiteit Groningen/ Universitair Medisch Centrum Groningen

Referenties zijn op te vragen bij de auteur.

Contact:

jorienheijs@gmail.com