

# Overbeweeglijk

## Bewegingsonderwijs aan de hypermobiele leerling

Voor de afsluiting van de opleiding MRT ben ik op zoek gegaan naar een afstudeeronderwerp dat ik direct in mijn werk zou kunnen toepassen. Sinds afgelopen schooljaar zit er op CBS de Maatjes, Scherpenzeel een leerling waarbij hypermobiliteit is vastgesteld. Daarnaast is er sprake van spierzwakte. Omdat de leerling hierdoor een bewegingsachterstand heeft was er behoefte aan persoonlijke hulpplannen en aangepaste lesplannen voor de gymles.

Door: Irene van Veen

### Onderzoeksvraag

Hoe pas je de lessen bewegingsonderwijs zo goed mogelijk aan op de mogelijkheden en het niveau van een leerling met hypermobiliteit en spierzwakte zodat deze leerling op zijn eigen niveau kan meedoen aan de lessen bewegingsonderwijs?

### Hypermobiliteit

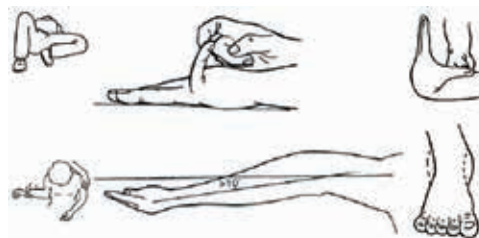
Hypermobiliteit is een erfelijke aanleg waarbij de gewrichtsbanden en het kapsel elastische eigenschappen krijgen. Normaal spannen de banden op bij het belasten van een gewricht. Bij hypermobiliteit rekken de banden juist mee. Hierdoor kunnen gewrichten zich verder dan normaal bewegen, er is dus sprake van overbeweeglijkheid van gewrichten. Hypermobiliteit kan bij één of meerdere gewrichten voorkomen. Er zijn verschillende symptomen van hypermobiliteit. Mogelijke symptomen zijn:

- gewrichten verder dan normaal kunnen bewegen
- verzwikken
- gewricht dat uit de kom raakt
- platvoeten (de voet bestaat uit veel gewrichten)
- sneller vermoeid (doordat spieren voortdurend moeten worden aangespannen)
- pijnklachten (doordat gewrichten regelmatig overstrekt worden)
- slaphed (bij baby's)
- bewegingsangst vanwege de pijn.

Hypermobiliteit is onder andere vast te stellen met de hypermobiliteits-test van Bulbena. Hierbij wordt het overstrekken van negen gewrichten getest. Er is sprake van gegeneraliseerde hypermobiliteit bij een score van vijf overstreckende gewrichten bij mannen of zes bij vrouwen.

Hypermobiliteit is niet te genezen. Voor mensen met hypermobiliteit is het belangrijk een goed lichaamsbewustzijn te ontwikkelen. Als je kunt voelen wat je lichaamsdelen doen en hoe ze bewegen kun je een beter en bewuster bewegingspatroon verkrijgen. Door dit verbeterde bewegingspatroon is er minder risico op complicaties.

Daarnaast is een zo optimaal mogelijke spierbalans belangrijk. Dit houdt in dat er een goede balans is tussen spierspanning en spierontspanning. Spieren die teveel onder spanning staan zorgen voor een overbelasting van de gewrichten. Een overmatige spierspanning kan in sommige



gevallen ervoor zorgen dat een gewricht geheel of gedeeltelijk uit de kom wordt getrokken.

Wanneer een spier juist te slap is kan die niet voldoende stabiliteit bieden, terwijl bij hypermobiliteit juist de spieren voor de stabiliteit moeten zorgen.

Ook is het belangrijk om hypermobiele bewegingen en houdingen zoveel mogelijk te vermijden. Hierbij beweeg je namelijk over de normale grenzen van een gewricht heen. Dit kan zorgen voor overbelasting van de gewrichten en meer kans op problemen.

Naast hypermobiliteit is er bij de betreffende leerling ook sprake van hypotonie (spierzwakte). Bij hem is het optimaliseren van de spierbalans dus minder mogelijk, spieren zorgen niet voor meer stabiliteit in de gewrichten. Ook dit heeft gevolgen voor het bewegen van de leerling en heeft ook invloed op de bewegingsachterstand.

### Praktijkonderzoek

Uit contact met ervaringsdeskundigen blijkt dat deze leerlingen met enige aanpassing mee kunnen doen aan de gymlessen.

Aanpassingen worden op verschillende manieren gedaan, bijvoorbeeld: sommige activiteiten overslaan/iets anders doen, hulp van de MRT'er tijdens de gymles, aanpassing in arrangement of extra begeleiding door de groepsleerkracht.

Contact met de behandelend fysiotherapeut is erg belangrijk. Deze heeft vaak extra tips of aanvullingen voor de begeleiding. Daarnaast kan de fysiotherapeut aangeven of er bepaalde activiteiten zijn die de leerling extra moet oefenen of juist beter niet kan doen. Het kan namelijk zijn dat bepaalde oefeningen een te grote belasting zijn op de gewrichten (bijvoorbeeld springen vanaf hoogte). De leerling zal deze activiteiten dan niet of aangepast moeten uitvoeren.

Het duidelijkste beeld voor de begeleiding komt natuurlijk van de leerling zelf. Uit een gesprek met de leerling bleek dat hij enorm enthousiast is voor bewegingsonderwijs. Bij binnenkomst in de gymzaal wil hij het



liefst meteen beginnen met bewegen. Tijdens de lessen valt zijn achterstand op maar dit is voor hem geen belemmering, hij doet graag dingen voor en laat zien wat hij al kan. Daarbij laat hij ook weinig angst zien. Uit observatie blijkt dat de leerling op verschillende gebieden ‘niveau zorg’ heeft. Hiervoor zullen dan ook aanpassingen nodig zijn in de gymles. Het uitvallen op deze gebieden heeft veel te maken met zijn hypermobiliteit en spierzwakte, steunen op de armen is bijvoorbeeld moeilijk maar hangen aan de ringen gaat juist erg goed.

### Aanbevelingen

Een hypermobile leerling kan volwaardig meedoen aan elke gymles, mits hij zijn eigen leerdoelen meekrijgt. Om dit te bereiken kan gewerkt worden met aanpassingen van de bestaande leerdoelen van het onderwijsaanbod. Hiermee volgt de leerling een eigen leerlijn voor bewegingsonderwijs met eigen doelen aangepast op zijn niveau maar binnen de bestaande lessen bewegingsonderwijs. De doelen kunnen worden vastgesteld naar aanleiding van observatie van de leerling in combinatie met adviezen van de behandelend fysiotherapeut. Doordat er wordt gedifferentieerd binnen de bestaande lessen kunnen ook eventuele andere klasgenootjes met een bewegingsachterstand aansluiten. Om deze differentiatie voor de betreffende leerling te realiseren heb ik een lesschema gemaakt dat de groepsleerkracht naast de methode bewegingsonderwijs kan leggen. Het volgt dezelfde lessenvolgorde en activiteiten maar de doelen zijn waar nodig aangepast. Wanneer dit nodig is wordt ook het arrangement aangepast/makkelijker gemaakt. Zo is in één oogopslag te zien wat de doelen volgens de methode zijn en waar de aanpassingen voor de leerling moeten komen, dit zorgt voor een minimale belasting voor de groepsleerkracht. Om ervoor te zorgen dat de leerling niet blijft hangen op zijn niveau, is het wenselijk dat de doelen elk half jaar geëvalueerd en bijgesteld worden om successen en uitdagingen voor de leerling te behouden.

Daarnaast is er nog een aantal praktische tips dat van belang is binnen de lessen bewegingsonderwijs:

- zorg voor stevige schoenen, deze kunnen extra ondersteuning geven aan het enkelgewricht (enkelbelastende sporten/oefeningen (volleybal, springen) kunnen voor blessures zorgen)
- extra gym bijvoorbeeld in de vorm van remediërend bewegingsonderwijs kan kinderen net een stapje verder helpen in het bewegingsonderwijs. ◀

*Irene van Veen is groepsleerkracht op CBS de Maatjes in Scherpenzeel.*

### Bronnen

- Erp van, A.J. & Veth, R.P.H. & Visser, J.D. (2012) *Orthopedie.nl* <http://www.orthopedie.nl/hypermobiliteit/>, MediStart BV.
- Schieving, J.H. (2009) <http://www.kinderneurologie.eu/ziektebeelden/beweging/hypermobiliteit.php>
- <http://hypermobieltjes.jouwweb.nl/behandeling-van-hms>
- Sakkers, R.J.B. & Sluijs van der, J.A. & Schuppers, H.A. (2012) *Kinderorthopedie.nl* <http://www.kinderorthopedie.nl/content/kinderorthopedie/soepele-kinderen.asp>, MediStart BV
- Lino (26 juli 2011) <http://www.babybrabbel.nl/forums/lichamelijke-zorgen/hypermobiliteit-0>
- Reuma Patiënten Vereniging 's-Hertogenbosch <http://www.rpv-denbosch.nl/hypermobiliteit/hypermobiliteit.html>
- Schuitemaker fysiotherapie en manuele therapie bv – Amsterdam – [www.fysio.net](http://www.fysio.net)
- Hypermobiliteitssyndroom HMS – Beighton score/Brighton criteria/Bulbena criteria*

Contact:

[cbsirene@xs4all.nl](mailto:cbsirene@xs4all.nl)