



«De invloed van positionering op de motorische ontwikkeling van de baby»

Kathleen Onderbeke, Alexandra De Kegel en Hilde Van Waelvelde (UGent, revaki)

Publicatie Axxon Exclusief maart 2019

Bewegen is gezond, ook voor baby's. Toch bewegen Vlaamse baby's te weinig. Hierdoor verloopt de motorische ontwikkeling trager dan deze van baby's uit andere landen. Dit blijkt uit een recent onderzoek van de Universiteit Gent.

Het onderzoek naar de motoriek van baby's werd uitgevoerd door de Vakgroep Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie van de Universiteit Gent. Aan dit onderzoek namen 77 baby's deel. Bij de start van deze opvolgstudie waren de baby's vier maanden oud. Gedurende tien maanden werden de baby's op verschillende momenten geëvalueerd aan de hand van motorische testen. Daarnaast hebben de ouders vragenlijsten ingevuld welke peilen naar positionering, mate van beweging en het gebruik van zithulpmiddelen. Het onderzoek toonde aan dat overmatig gebruik van zithulpmiddelen de motorische ontwikkeling vertraagt.

Zithulpmiddelen

Eerder onderzoek van De Kegel en collega's in 2010 toonde reeds dat Vlaamse baby's significant lagere scores behalen op de Alberta Infant Motor Scales test (AIMS test) dan de Canadese normwaarden tussen de leeftijd van 4 en 10 maanden. De uitkomst van dit eerdere onderzoek werd ook nu weer bevestigd. De motorische ontwikkeling van 'onze' Vlaamse baby's verloopt trager dan die van baby's uit andere landen. Hierdoor stappen 'onze' kinderen ook later. Bovendien toont het huidig onderzoek aan dat het gebruik van zithulpmiddelen zoals Maxi-Cosi's®, Bumbozitjes® en wipstoeltjes gerelateerd is aan deze motorische achterstand.

Slapen op je rug, spelen op je buik

Uit de studie van De Kegel en collega's uit 2010 bleek reeds dat een tekort aan buikervaring gerelateerd is aan een vertraagde ontwikkeling. De auteurs verklaarden dit als een gevolg van de internationale 'Back to sleep' campagne, die in het kader van preventie van wiegendood ouders het advies geeft om baby's op de rug te leggen tijdens het slapen. Dit advies is ontzettend effectief gebleken in de strijd tegen wiegendood. Vlaamse ouders volgen dit advies heel nauwgezet op en vergeten daardoor dat het ook heel belangrijk is om baby's tijdens wakker momenten onder supervisie op hun buik te leggen om te spelen.



Reeds vanaf de geboorte mag een baby wanneer hij wakker is onder toezicht op de buik gepositioneerd worden. Uit verschillende studies blijkt dat kinderen die vaak op hun buik liggen de motorische mijlpalen sneller bereiken en meer variatie vertonen in hun houding en bewegingen. Buikligging stimuleert de activiteit van de buik- nek en armspieren, dit is belangrijk voor het ontwikkelen van hoofdcontrole en stabiliteit en later om te kunnen omrollen, zitten,

kruipen en stappen. Het maakt de baby bewust van het lichaam en de effecten van zwaartekracht en baby's kunnen zo ook eens vanuit een andere positie de omgeving verkennen.

Omdat baby's vaak niet graag op de buik liggen en beginnen te huilen, zullen de ouders geneigd zijn om opnieuw comfortabele posities aan te bieden. Daarom is het belangrijk om het belang van variatie in positionering en de positieve effecten ervan te benadrukken en tips te geven aan ouders om buikervaring op te bouwen. Zo kan je bijvoorbeeld het kind op je eigen lichaam op de buik leggen zodat het zich veilig voelt. Door de armen van de baby naar voor te leggen en een beetje druk te geven aan het bekken, zal het kind zich makkelijker kunnen oprichten en minder weerstand tonen. Wanneer het af en toe op de buik gedragen wordt, zal het kind ook gewend zijn aan deze houding en zal het ook op de buik willen liggen op de mat, dan kan je het iets makkelijker maken door een opgerolde handdoek onder de oksels te plaatsen zodat de armen mooi naar voor blijven liggen en de oprichting gefaciliteerd wordt. Je kan het kind extra stimuleren door een interessante prikkel om naar te kijken of te voelen.



Een variant is zijligging. Dit heeft het voordeel dat de onderste zijde gestabiliseerd wordt en de bovenste zijde actief wordt. In het begin kan je het kind stabiliseren door middel van een handdoek of een kussen.

Beweging integreren in dagelijkse verzorging

Om zich goed te kunnen ontwikkelen moeten kinderen actief worden tegen de zwaartekracht. Als baby's enkel op hun rug of in een maxi-cosi liggen, dan worden de oprichtreacties niet geprikkeld en worden ze niet uitgedaagd om te bewegen. Ook tijdens het dragen en de verzorging zullen de baby's de invloed van de zwaartekracht ontdekken. Het oefenen met houdingen en beweging kun je dus gewoon integreren in de dagelijkse verzorging. Ouders kunnen bijvoorbeeld bij het verschonen hun baby op de zij rollen. Dit kan al heel snel na de geboorte. Belangrijk is wel dat je het heel rustig doet, zodat het kindje kan wennen aan de positie en de tijd krijgt om de nekspieren aan te spannen. Ook kun je een kindje prima vanuit een zijpositie optillen. Het kind hoeft niet altijd volledig ondersteund worden, hen zelf een beetje actief laten worden door ze bijvoorbeeld op te trekken tot zit, maakt hen sterker.

Baby's die te weinig bewegen of waarbij niet wordt gevarieerd met houdingen, kunnen een achterstand in de ontwikkeling oplopen. Door actief te zijn in lagere houdingen zoals op de rug, op de zij en de buik, bereiden ze zich voor op het bereiken van mijlpalen zoals omrollen, zitten, kruipen en stappen. We zien echter dat kinderen steeds vroeger in tal van zitjes geplaatst worden, waardoor ze de voorbereiding op het zitten eigenlijk overslaan. In lagere houdingen trainen ze immers de buikspieren en rugspieren die als het ware een spierkorset vormen voor een goed zitbalans. Denk maar aan hoe ze de beentjes in de lucht steken en hoe ze zich opduwen. Op de buik zullen ze bij het reiken naar een speelgoedje het gewicht leren verplaatsen, een actie die van pas zal komen wanneer ze klaar zijn om van de ene houding naar de andere over te gaan. Dit leren ze niet wanneer ze voortdurend in zit geplaatst worden.



Leg een baby op de mat

Ouders kunnen uit een enorm aanbod hulpmiddelen kiezen om hun kind gedurende de dag te positioneren. Er bestaan veel verschillende zithulpmiddelen zoals wippers, relaxen, Maxi-Cosi's©, Bumbozitjes© en eetstoelen. Deze worden gebruikt om de positie van het kind te variëren en om het jonge kind veilig te laten spelen terwijl de ouders met andere taken bezig zijn.

Verder zijn er heel wat hulpmiddelen om het kind in staande positie te positioneren, denk maar aan loopwagentjes en loopstoelen. De reden waarom sommige ouders gebruik maken van deze hulpmiddelen is omdat ze geloven dat hun kind gestimuleerd wordt om zelfstandig te zitten of te stappen.

Ondanks het grote aanbod is er echter weinig onderzoek gedaan naar het effect van deze hulpmiddelen op de motorische ontwikkeling. Loopwagentjes, ook wel babywalkers genoemd, zijn al enkele decennia op de markt en over het gebruik hiervan zijn al enkele

studies uitgevoerd. Verschillende studies suggereren dat het gebruik van babywalkers een negatief effect heeft op de motorische ontwikkeling en dat het verwerven van motorische mijlpalen uitgesteld wordt.

Rol van de kinesitherapeut

Als onderzoekers en kindertherapeuten spelen we een belangrijke rol bij het informeren van ouders over het belang van variatie in positionering. Wij adviseren het gebruik van zithulpmiddelen in de eerste vier maanden echt tot een minimum te beperken. Daarnaast is het belangrijk ouders erop te wijzen dat het goed is, om een baby die wakker is, regelmatig op de buik te leggen en beweging te integreren in de dagelijkse verzorging.

Dat Vlaamse kinderen een paar weken later lopen dan Canadese is op zich niet wereldschokkend. Het is echter wel een indicatie voor gebrek aan variatie en beweging.

Bronnen

1. Doema Loes en Verbeke Marie. Invloed van het gebruik van zithulpmiddelen op de motorische ontwikkeling van baby's. Niet uitgegeven Masterproef 2017.
2. De Kegel A, Peersman W, Onderbeke K, Baetens T, Dhooge I, Van Waelvelde H. New reference values must be established for the Alberta Infant Motor Scales for accurate identification of infants at risk for motor developmental delay in Flanders. *Child Care Health and Development* 2013;39(2):260-267.
3. Darrah J, Bartlett DJ. Infant rolling abilities - the same or different 20 years after the back to sleep campaign? *Early Human Development* 2013;89(5):311-314. *Geneeskunde*, 66 (3), 109-118. 2010.
4. Pin T, Eldridge B, Galea MP. A review of the effects of sleep position, play position, and equipment use on motor development in infants. *Dev Med Child Neurol* 2007;49(11):858-67.
5. Dudek-Shriber L, Zelazny S. The effects of prone positioning on the quality and acquisition of developmental milestones in four-month-old infants. *Pediatr Phys Ther* 2007;19(1):48-55.
6. Kuo YL, Liao HF, Chen PC, Hsieh WS, Hwang AW. The influence of wakeful prone positioning on motor development during the early life. *J Dev Behav Pediatr* 2008;29(5):367-76.
7. Abbott AL, Bartlett DJ. Infant motor development and equipment use in the home. *Child Care Health and Development* 2001;27(3):295-306.