

Vraag het de (kinder)fysiotherapeut

Rekken

Spalken

Traineren

Belasting
Belastbaarheid

Hulpmiddelen

**Excentrisch
trainen**

**Trampoline
springen**

**Motorische
ontwikkeling**

Zwemmen



dr. Menno van der Holst, Kinderfysiotherapeut, onderzoeker
M.van_der_holst@lumc.nl



Leids Universitair
Medisch Centrum



Rekken

- Kuitspieren
- Supinatie onderarm
- Kniebuigers
- Heupbuigers
- Elleboogbuigers
- Polsbuigers/strekkers
- Vingerbuigers



dr. Menno van der Holst, Kinderfysiotherapeut, onderzoeker
M.van_der_holst@lumc.nl

Trainen

- Rust roest
- Overdaad schaadt
- Niet excentrisch trainen
- Hydrotherapie (zwemmen)



Belasting - Belastbaarheid

- Energie besparen
- Energie gebruiken voor dat wat ertoe doet
- Afwisselen rust en activiteit





Leids Universitair
Medisch Centrum



Hulpmiddelen

- **Arm ondersteuners**
- **Loopfietsen**
- **Etc.**



dr. Menno van der Holst, Kinderfysiotherapeut, onderzoeker
M.van_der_holst@lumc.nl

Spalken

- Dynamische nachtspalken
- Statische spalken (dag/nacht)
- Lange beenbeugels
- Arm/hand spalken



Motorische ontwikkeling

- Vertraagde mijlpalen
 - Later lopen
 - Niet rennen
 - Niet springen
- Bewegingsangst (nieuwe vaardigheden)
- Moeite met evenwicht
- Tot 7 jaar inzetten op maximale motorische ontwikkeling

