

Voorkeurshouding en afplatting

Bij uw baby is de schedel in de eerste levensmaanden nog erg zacht. De houding waarin uw baby veelvuldig ligt om te slapen of te spelen kan invloed hebben op de vorm van de schedel.

Wanneer er veel druk aan één kant van schedel komt door bijvoorbeeld eenzelfde houding kan de schedel vervormen en kan er een afplatting (plagiocephalie) ontstaan. Om een voorkeurshouding en afplatting te voorkomen is het belangrijk dat uw baby in afwisselende houdingen slaapt en speelt.

Wanneer uw baby meer dan driekwart van de tijd spontaan met het hoofd naar één kant gedraaid ligt spreken we van een voorkeurshouding. Voorkeurshoudingen zijn in de afgelopen 10 jaar meer toegenomen.

Niet alleen kan een voorkeurshouding zorgen voor een afplatting van de schedel maar ook voor een verminderde beweeglijkheid van de nek. Een baby kan hierdoor moeilijker volgen met de ogen of het hoofd draaien. Op latere leeftijd kunnen we dit ook terug zien in de motoriek.

Kinderfysiotherapie bij een voorkeurshouding

De kinderfysiotherapeut kan uw kind onderzoeken en behandelen tegen te voorkeurshouding.

Middels onderzoek bij uw kind kan een persoonlijke behandeling worden gestart. De behandeling vindt altijd aan huis plaats zodat er ook gerichte adviezen voor uw thuissituatie gegeven kunnen worden.

Uit onderzoek is gebleken dat kinderfysiotherapie het beste effect heeft bij een start vanaf 8 weken.

Natuurlijk kan voor of na deze leeftijd kinderfysiotherapie ook zinvol zijn. Middels houdings-adviezen en hanterings-adviezen zal geprobeerd worden om de verdere afplatting tegen te gaan.

Metten van de afplatting

Sinds een aantal jaar is er een betrouwbare meetmethode om de afplatting van de schedel in kaart te brengen. Deze meetmethode wordt de plagiocephalometrie (PCM) genoemd. Met deze meetmethode zal op een nauwkeurige en pijnloze wijze de afplatting worden gemeten. De meting kan aan huis uitgevoerd worden. Tijdens de meting wordt er met behulp van een thermoplast bandje een afdruk van de omtrek van de schedel gemaakt. De positie van de neus en oren worden gemarkeerd. Door middel van het bandje kunnen verschillende metingen gedaan worden om inzicht te krijgen in de mate van de afplatting, de stand van de oren en de verhouding tussen de lengte en de breedte van de schedel.

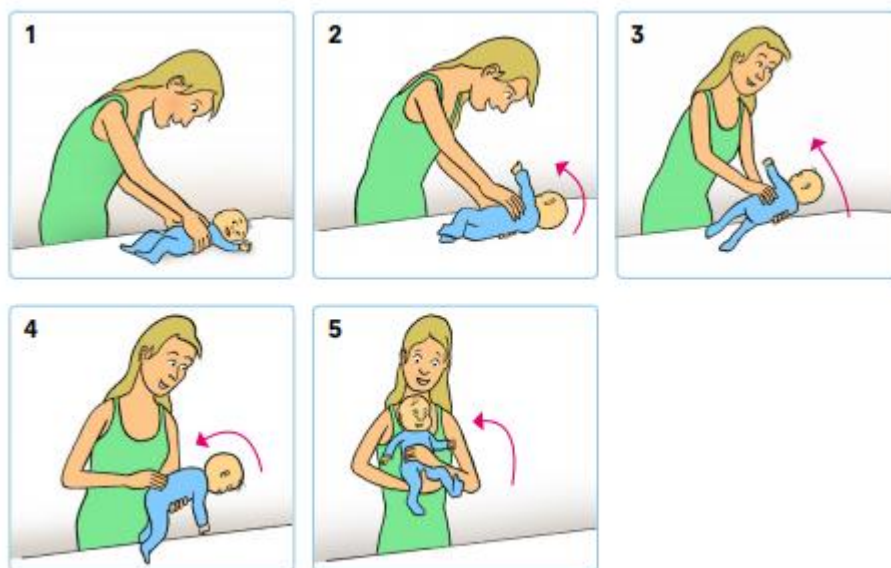
De meting is bedoeld om de ernst van de afplatting in kaart te brengen en het effect van de behandeling te evalueren.



Hieronder zijn een paar oefeningen uitgelicht uit de folder 'Mijn baby heeft een voorkeurshouding... Wat nu?' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Onderaan de pagina vindt u een link met de volledige folder.

Oppakken met draaien

Oppakken kan heel gemakkelijk in een vloeiende beweging. Zorg dat u aan de niet-voorkeurskant van uw baby staat. Leg uw handen aan weerszijden tegen de zijanten van zijn borstkas, iets onder de oksels. Rol hem nu naar u toe. Wanneer uw baby op zijn zij ligt, kunt u hem rustig zijwaarts optillen, zodat hij rechtop komt. Tijdens het optillen draait u uw baby verder naar de niet-voorkeurskant (u draait door in dezelfde richting als waarmee u begon). De rug van uw baby is nu vanzelf naar u toe gekeerd. U kunt hem vervolgens zo tegen u aan dragen en eventueel wat meer onderuit laten zakken. Op deze manier oefent uw baby de nekspieren van de niet-voorkeurskant. Het oppakken met draaien kan ook als u aan het voeteneind staat.



Spelen op de buik

Altijd onder toezicht!

- Leg uw baby al vanaf zijn geboorte elke dag een paar keer op zijn buik bij het verzorgen en bij het spelen, maar alleen onder toezicht! Zo leert hij zijn hoofd op te richten en rond te kijken. Na een paar maanden kan hij op zijn buik met de ellebogen onder zijn schouders liggen wat gaan rondkijken
- Baby's vinden buikligging in het begin niet altijd prettig. Sommige baby's gaan dan huilen. Geef niet te snel hieraan toe door hem weer om te draaien. Uw baby moet wennen aan de buikligging. U kunt uw baby helpen door een niet te dikke, opgerolde handdoek onder zijn borst te leggen. Zo kan hij wat gemakkelijker zijn hoofd optillen en gaan steunen op zijn ellebogen.
- Het optillen van het hoofd is gemakkelijker voor uw baby als u met uw handen licht op zijn billen drukt. Trek zijn aandacht met een speeltje of door tegen hem te praten.
- U kunt uw baby ook op zijn buik op uw eigen buik leggen. Dit kan als u ligt, maar ook als u wat onderuit gezakt in een stoel zit.
- Ook kunt u uw baby op zijn buik dwars op uw schoot leggen. Als u uw knieën over elkaar doet, ligt hij iets schuin en kan hij gemakkelijker zijn hoofd oprichten.
- Leg de speeltjes ook in buikligging aan de niet-voorkeurskant. De voorkeurskant moet ook hier weer saai zijn.
- **Let op:** spelen op de buik is een goede oefening, maar slapen moet op de rug!



Dragen

- Probeer uw baby in een ronde houding te dragen. Zo vermindert u de spanning in de nek. Daardoor kan hij zijn hoofd beter zelf draaien. Draag uw baby niet met uw handen onder zijn oksels.
- wanneer u uw baby op uw arm draagt, moet zijn benen en heupen licht gebogen zijn en zijn armen naar voren liggen.
- Draag uw baby zó op uw arm dat hij spontaan naar de niet-voorkeurskant gaat kijken. Dit kan verschillend zijn, afhankelijk van waar uw baby graag naar kijkt.
- U kunt uw baby ook in buikligging op uw arm dragen. Het hoofd ligt dan op uw onderarm en deze arm steunt onder de borst; uw andere arm gaat tussen de benen door en steunt onder de buik



Wilt u graag de volledige folder downloaden, klik dan [hier](#) of kopieer onderstaande link in uw internetbrowser:

<https://assets.ncj.nl/docs/17cd956c-db02-4997-ab93-b27d5b26a97b.pdf>