



# TIPS EN ADVIEZEN BIJ EEN EVENWICHTS- PROBLEEM



# INHOUD

<b>01</b>	Inleiding	4
<b>02</b>	Vroege ontwikkeling	5
<b>03</b>	Latere ontwikkeling	10
<b>04</b>	Aandachtspunten (red flags)	14

# 01 INLEIDING

Onlangs werd bij uw kind een onderzoek van het evenwichtsorgaan uitgevoerd. Deze brochure bevat allerlei tips die de ontwikkeling van uw kind verder kunnen stimuleren. Uiteraard is niet elk van deze oefeningen en tips geschikt op elk moment van de ontwikkeling. Sommige van de oefeningen vereisen namelijk al bepaalde verworven vaardigheden (bv. voldoende hoofdcontrole). Als bij uw kind een vertraagde motorische ontwikkeling werd vastgesteld, is de opstart van kinesitherapie zeker aangeraden zodat de therapeut kan aangeven welke tip op welk moment in de ontwikkeling zinvol kan zijn.

## 02 VROEGE ONTWIKKELING

---

### Babymassage

Al vanaf enkele weken na de geboorte kan babymassage heel rustgevend zijn en zorgen voor een warme band met uw baby. Tijdens het masseren van de handen, vingers, voetjes en tenen wordt de tastzin van uw kind geprikkeld. Dat stimuleert de sensorische vaardigheden en heeft een positieve invloed op de latere motorische ontwikkeling.

Tijdens het kruipen en stappen, bijvoorbeeld, krijgt een kind ook veel proprioceptieve of omgevingsinformatie via de handen, benen en voeten over de stand van het lichaam. Proprioceptie (of positiezin) zorgt ervoor dat we de houding en de stand van de verschillende delen van ons lichaam ten opzichte van elkaar kunnen waarnemen op basis van informatie van sensoren in de spieren en gewrichten. Het is dan ook een cruciale component binnen de ontwikkeling van de evenwichtscontrole.

---

### Blikstabilisatie

Wanneer u uw baby van de ene houding naar de andere brengt (bv. tijdens het optillen vanuit het verzorgingskussen), is het belangrijk om oogcontact te maken. Dat biedt baby's een referentiepunt en is dus een goede spontane oefening voor de blikstabilisatie tijdens bewegingen. Let er wel op dat u de bewegingen voldoende traag uitvoert zodat uw baby ruim de tijd krijgt om de blik te stabiliseren.

Ook in rust kan op blikstabilisatie geoefend worden door met uw baby in de 'Schwester-Liselotte'-houding te spelen. Uw baby ligt zo voldoende gesteund en tegelijk naar u gericht. Daardoor kunt u gericht communiceren en hem ook laten reiken naar speelgoed op de middellijn.



Spelen in Schwester-Liselotte-houding met speelgoed op de middellijn

## Visuele referenties

Bij kinderen met een probleem van het evenwichtsorgaan kan het bepalen van de positie van het eigen lichaam of van voorwerpen (bv. speelgoed) in de ruimte moeilijk verlopen. Visuele referenties kunnen een hulp bieden om zich beter te oriënteren in de ruimte. Een grote spiegel, donkere lijsten rond deuren of ramen en muurstickers zijn hier enkele voorbeelden van. Die zorgen voor visuele structuur in de omgeving. Ook kunt u een mobiel boven het bed ophangen. Het is dan aangeraden die ongeveer op buikhoogte van de baby op te hangen zodat hij het nekje niet overstrekt maar hoofdcontrole leert op te bouwen.

## Spelen op de buik

Spelen op de buik is van essentieel belang voor de algemene motorische ontwikkeling. Het is normaal dat dit voor een kind in de vroege ontwikkeling wat onaangenaam aanvoelt, aangezien hij nog niet sterk genoeg is om zich spontaan op te richten tegen de zwaartekracht. Toch is het vanaf de eerste weken al belangrijk om uw baby te laten wennen aan deze houding. Door de baby op uw buik of over uw benen te leggen, blijft u in contact met de baby, wat hem vertrouwen geeft.

Vanaf 6 weken kan een baby doorgaans gezichten herkennen en is hij dus in staat om een gezicht of speelgoed te volgen. Dat kan als afleiding gebruikt worden tijdens het spelen in buiklig. Ook buiklig oefenen voor een spiegel of voor één van de ouders kan een leuke variatie zijn. Daarnaast kan een rolletje (bv. een opgerolde handdoek of rolvormig kussen) ter hoogte van de borst, onder de schouders, een hulp zijn om zich beter op te richten tegen de zwaartekracht.



Spelen in buiklig op de schoot



Een rolletje ter hoogte van de borst onder de schouders als hulp bij het oprichten

Als uw baby de buiklig niet lang kan aanhouden of de neiging heeft om naar ruglig te rollen, kunt u uw hand op het bekken van de baby leggen om de buiklig nog even aan te houden en te stimuleren. Als uw baby een aantal keer per dag op de buik ligt, zal hij spontaan wennen aan deze nieuwe houding en daar dan ook sterker in worden. Zodra uw kind zich mooier kan oprichten in buiklig, zullen volgende mijlpalen (zoals omrollen) ook sneller gaan en er tegelijk ook voor zorgen dat uw kind mooier rechtop zal kunnen zitten.



Hand op het bekken om het aanhouden van buiklig te stimuleren



Op de buik voor de baby spelen wanneer de baby al gezichten kan herkennen

## Baby-fitness

Tijdens de ontwikkeling kunt u de opeenvolgende mijlpalen steeds helpen oefenen door uw baby tijdens deze bewegingen te begeleiden. Zo kunt u (bijvoorbeeld tijdens het verschonen van de luier) uw baby het omrollen laten aanvoelen door de benen zachtjes over elkaar heen te bewegen naar één richting. Uw baby krijgt op dat moment informatie over bewegingen die hij daarvoor nog niet kende en zal hij die zo in de toekomst zelf spontaner opzoeken.

Ook oefeningen op een gymbal kunnen stimulerend werken. Zo kunt u uw baby in buiklig op de bal positioneren en voor-, achter-, en zijwaarts bewegen om hem gewichtsverplaatsingen te laten aanvoelen en tegelijk ook te oefenen op de hoofdoprichting. Dezelfde bewegingen kunnen ook in ondersteunde zit op de gymbal geoefend worden.



Spelen in buiklig op de gymbal

## Op ontdekking

Daarnaast is het belangrijk dat uw kind de verschillende bewegingen van lage naar hogere houdingen en omgekeerd zelf leert aanvoelen. Probeer uw kind zo weinig mogelijk in zit te plaatsen als het nog onvoldoende actief is in buiklig. Wanneer uw kind een mooie zitpositie kan aannemen, kunt u

hem stimuleren om op ontdekking te gaan door speelgoed buiten handbereik te plaatsen. Op die manier moet hij zelf een verplaatsing maken om de voorwerpen te bereiken.

Soms stimuleert u de motorische ontwikkeling van uw kind juist door hem niet te helpen maar de omgeving aan te passen om zo een nieuwe beweging uit te lokken. Thuis kan dit bijvoorbeeld geïmproviseerd worden door in spreidzit te gaan zitten, waarbij u de baby tussen uw benen plaatst. Als u speelgoed links en rechts van uw benen plaatst, zal uw baby zelfstandig een gewichtsverplaatsing moeten maken om het speelgoed te kunnen grijpen. Een overgang naar zijzit of naar kruiphouding kan voor hem dan een volgende stap zijn.



Spelen in zit met speelgoed buiten de steunbasis



Spelen tussen de benen met speelgoed buiten de steunbasis

## Motorische mijlpalen

Hoewel het aangeraden is om de motorische ontwikkeling te stimuleren, mag u die uiteraard niet forceren. De natuurlijke volgorde van de motorische mijlpalen respecteren is belangrijk. Gun uw kind dus voldoende tijd om zich te ontwikkelen in lagere houdingen zoals rug- en buiklig voordat u oefent op hogere houdingen zoals zitten en staan. Als uw kind er klaar voor is en er voldoende activiteit is in rug- en buiklig, zal zelfstandig zitten spontaan volgen. Ook beginnend zitten evolueert langzaam naar meer dynamisch zitten, waarbij uw kind zelf in en uit de zitpositie kan komen om zich daarna ook zelf op te trekken tot stand.



Speelgoed hogerop plaatsen om op te trekken tot stand



## Variatie in positionering

### Steun

Kinderen kunnen in het begin moeilijkheden ervaren als ze zich willen oprichten tegen de zwaartekracht. Als u uw kind toch tegen de zwaartekracht wil oprichten terwijl hij eigenlijk nog niet sterk genoeg is om deze houding zelf aan te houden (bv. bij het eten), is het belangrijk dat u uw baby goed positioneert en voldoende ondersteuning voorziet ter hoogte van het hoofd en de rug. In die houdingen hebben ze uiteraard meer mogelijkheden om hun omgeving visueel te verkennen, maar ze zijn enkel zinvol als afwisseling. Die houdingen mogen spelen in lagere houdingen (buiklig, ruglig) absoluut niet vervangen.

Als uw kind voldoende groot en ontwikkeld is om op een stoel te gaan zitten, wordt een steun ter hoogte van de voeten ook belangrijk. Zo krijgen kinderen proprioceptieve informatie vanuit de voetzolen over de stabiele houding.

### Ondergrond

Ook de ondergrond waarop baby's liggen om te spelen kan een invloed hebben op de manier waarop ze zich voortbewegen. Een mat (bv. lettermat, sportmat of tapijt) geeft een weerstand waartegen baby's zich moeten afduwen om zich in lagere houdingen te kunnen verplaatsen en zo te komen tot sluipen en kruipen.

Als kinderen daarentegen op een gladde vloer spelen, ervaren ze geen weerstand en glijden ze over de vloer, waardoor ze sneller geneigd zijn om te gaan 'poepschuiven'. Het is dan ook belangrijk om te variëren in ondergronden zodat kinderen gestimuleerd worden om andere vaardigheden te ontdekken.

## Loophulpmiddel

Als uw kind zich kan optrekken tot stand en met steun (bv. langs een salontafel of zetel) al wat zijwaarts begint te stappen, kunt u voorwaarts stappen oefenen met een loophulpmiddel.



Om te vermijden dat het wagentje kantelt, is het belangrijk dat het wagentje voldoende zwaar is. Als het toch te licht blijkt, kunt u het eventueel verzwaren door er extra gewicht in te leggen (bv. een waterfles). Daardoor moet uw kind actief voorwaarts duwen en kan het ook gemakkelijker starten en stoppen. Loophulpjes waarbij de baby in een broekje zit en zo voortbeweegt, worden afgeraden. Vanuit zo'n uitgangshouding zijn de benen en het bekken van de baby weinig betrokken waardoor je het actief stappen onvoldoende stimuleert.

Stappen met een loophulpmiddel

## 03 LATERE ONTWIKKELING

---

### Pauzes

Wanneer het evenwichtsorgaan minder goed functioneert, kunnen de andere systemen (zien en proprioceptie) dit in bepaalde mate overnemen. Dat vergt wel extra concentratie en inspanning. Zeker kinderen met een ernstig probleem aan beide evenwichtsorganen moeten voor een groot aantal alledaagse, eenvoudige taken (zoals wandelen op oneffen ondergrond, lezen tijdens beweging, fietsen) mogelijk meer moeite doen dan kinderen met een goed functionerend evenwichtsorgaan. Daardoor raken ze vaak sneller vermoeid. Voorzie daarom voldoende rust en pauze doorheen de dag.

---

### Balsporten

Ballen zijn bewegende voorwerpen die kinderen kunnen volgen met hun ogen. Door een bal te rollen, vangen en gooien leren ze ook draaien rond de lichaams-as. Een combinatie van beiden daagt het kind uit om het evenwicht te behouden tijdens beweging en gelijktijdig de blik te houden op een stilstand of bewegend voorwerp.

---

### Motorische uitdagingen

Een grote variatie aanbieden aan motorische uitdagingen helpt uw kind om zich aan zoveel mogelijk situaties aan te passen en er in de toekomst beter op te anticiperen. Dat kunt u stimuleren door samen met uw kind nieuwe omgevingen te verkennen (zoals het bos, de zee, een speeltuin, een park). Zo leren kinderen hun evenwicht te bewaren op onstabiele ondergronden en maken ze kennis met vaardigheden zoals klimmen, glijden en schommelen.

Geef uw kind de tijd en ruimte om nieuwe vaardigheden te verwerven en nieuwe hindernissen te overwinnen, maar zorg voor een veilige omgeving (bv. een zachte ondergrond door matten of zand).

---

### Moeilijke situaties

Bepaalde situaties zijn voor kinderen met een probleem van het evenwichtsorgaan moeilijker dan voor andere kinderen. Het is uiteraard belangrijk om hier als ouder rekening mee te houden. Vooral bij situaties waarin de input van de overige systemen (zien, proprioceptie) verstoord wordt, kunnen die kinderen meer moeilijkheden vertonen. Zo kunnen ze problemen ervaren met het wandelen in het

donker (verminderd zien) of op een oneffen ondergrond (verminderde proprioceptie). Ook wandelen in een ruimte vol obstakels (bv. verspreid speelgoed op de grond) kan voor hen een uitdaging vormen.

Vooraf kinderen met een ernstig probleem aan beide evenwichtsorganen kunnen daarbij de meeste moeilijkheden vertonen. Bij kinderen met een beperkter probleem, waarbij bepaalde delen van het evenwichtsorgaan wel nog functioneren, zullen die moeilijkheden minder tot uiting komen. Dergelijke situaties moeten op zich niet vermeden worden, want door ermee geconfronteerd te worden, leren kinderen er ook beter mee omgaan. Als u hierover bezorgd bent omdat uw kind frequent valt, kan een helmpje dragen als bescherming tijdens het spelen ook een zinvolle oplossing zijn.

---

## Aandachtspunten omtrent blikstabilisatie

Een probleem van het evenwichtsorgaan heeft ook een invloed op de blikstabilisatie. Dat kan leiden tot evenwichtsverlies na korte hoofdbewegingen. Zeker in risicovolle situaties (zoals in het verkeer, of bij het wandelen of spelen op een hoogte) moet hiermee rekening gehouden worden. In zulke situaties wordt uw kind best niet plots van op afstand bij naam geroepen, aangezien snel omkijken zou kunnen leiden tot vallen.

Een verminderde blikstabilisatie kan er ook voor zorgen dat lezen en schrijven bij kinderen met een evenwichtsprobleem een veel grotere inspanning vergt. Aangezien de blikstabilisatie voornamelijk moeilijkheden oplevert wanneer het kind beweegt, kunt u uw kind aanraden een goede, stabiele houding aan te nemen tijdens het lezen of schrijven. Hiervoor is een stabiele stoel met voetsteun bijvoorbeeld beter dan een bureaustoel die gemakkelijk rond de as kan bewegen.

Ook taal en communicatie zijn belangrijk, zeker bij kinderen met een gehoorverlies. Het is hierbij van belang om duidelijk te communiceren op ooghoogte van het kind zodat ze ook dan hun blik beter leren stabiliseren. Dat kan door uzelf in lagere houdingen te plaatsen tijdens het spelen en uw kind niet vanuit uw eigen (hoger) standpunt te benaderen.

---

## Andere inputsystemen opvolgen

Gezien andere systemen zoals de ogen, de proprioceptie en het gehoor de verminderde evenwichtsfunctie gedeeltelijk kunnen overnemen, is een optimale werking van deze systemen heel belangrijk. Wanneer er een vermoeden is van een verminderde functie, is het dan ook aangeraden om deze tijdig en regelmatig te laten onderzoeken. Als uw kind bijvoorbeeld een bril draagt, is het dus aangewezen om de ogen opnieuw te laten testen zodra u de indruk krijgt dat uw kind minder goed ziet. Hetzelfde geldt uiteraard voor het gehoor. Ook een regelmatige herevaluatie van het gehoor met eventuele bijregeling van de hoorapparaten is bij deze kinderen zeker aangeraden.

---

## Fietsen

Fietsen is een heel complexe vaardigheid waarbij de proprioceptieve input sterk gewijzigd is. Het is een samenspel van heel veel verschillende vaardigheden, waardoor het moeilijk is om hierover voorstellingen te doen. Er moet dus voor elk kind afzonderlijk afgewacht worden of ze deze vaardigheid vlot verwerven.

Ter voorbereiding van zelfstandig leren fietsen kan het aangeraden zijn om uw kind voordien al wat ervaring te laten opdoen met een loopfietsje. Bij de keuze van een loopfiets is het belangrijk om de vorm van het zadel en de hoogte ervan na te gaan. Een smal zadel zorgt voor een betere oprichting van de romp en dus een beter behoud van het evenwicht. Als de fiets te klein is, botsen de knieën tegen het stuur, wat voor verlies van controle kan zorgen. Anderzijds mag de fiets ook niet te groot zijn, zodat de voeten de grond nog kunnen raken. Ook een fietshelm is absoluut aan te raden als bescherming tijdens een val. Als het fietsen toch moeilijk of uiterst vermoeiend blijkt, kan (ter afwijzing) een aanhangfiets een oplossing bieden tijdens langere afstanden.



Loopfietsje met smal zadel

---

## Schoenen

Het is belangrijk om uw kind tijdens de ontwikkeling voldoende op blote voeten te laten spelen, kruipen en stappen. Op die manier krijgen kinderen meer informatie vanuit de voetzolen die ze kunnen gebruiken om hun evenwicht te behouden tijdens het zelfstandig staan en stappen. Tijdens koudere periodes kunnen kousen met antislip ook een alternatief bieden. Binnen kunnen kinderen dus gerust blootvoets spelen, voor buiten kunnen stevige schoenen aangetrokken worden.

Goede schoenen hebben een stevige steun aan de hiel, komen tot boven de enkel en zorgen voor voldoende grip ter hoogte van de zool. Stevige schoenen geven stabiliteit en bieden de mogelijkheid om het evenwicht in stand en tijdens het stappen beter te kunnen opbouwen en bewaren.



Goede schoen tot enkelhoogte met stevige steun aan de hiel



Schoenzool met voldoende grip

## Zelforiëntatie in de ruimte

Ook in de latere ontwikkeling van uw kind is het belangrijk om zichzelf te kunnen oriënteren in de ruimte. Daarvoor is een besef van het eigen lichaam nodig en is het benoemen van de lichaamsdelen belangrijk. Bewegen voor een spiegel zorgt voor visuele feedback over het eigen lichaam en de bewegingen ervan. Daarnaast leert het kind zijn eigen positie inschatten ten opzichte van de ruimte waarin hij zich bevindt. Ook voorwerpen kunnen benoemen in deze ruimte door begrippen zoals 'boven, onder, op, naast, ...' te kennen, speelt hierin een belangrijke rol. Blokkentorens, puzzels of constructies bouwen stimuleert deze visueel-ruimtelijke ontwikkeling.

## 04 AANDACHTSPUNTEN (RED FLAGS)

Tot slot is het belangrijk om een (mogelijk pas later optredend) probleem met het evenwichtssysteem tijdig te herkennen. Wees daarom altijd bedachtzaam voor volgende alarmsignalen die kunnen wijzen op een verminderde functie van het evenwichtsorgaan:

- ▲ Uw kind heeft tijdens de vroege motorische ontwikkeling moeilijkheden om zich op te richten tegen de zwaartekracht. Bij kinderen onder de leeftijd van 1 jaar kan dit bijvoorbeeld duidelijk worden doordat er moeilijkheden zijn om zich op te richten vanuit buiklig of doordat het kind de positie in buiklig niet lang kan volhouden. Schuiven op de rug of in zit kan een teken zijn dat het zich moeilijk kan oprichten en voortbewegen in buiklig.
- ▲ Er kan ook sprake zijn van een stilstand of achteruitgang in de motorische ontwikkeling. Mogelijke signalen kunnen zijn: zwakke hoofdcontrole in buiklig, moeilijk zelfstandig zitten zonder steun, vertraagd stappen, enz. Zeker wanneer een kind een goed beheerste motorische vaardigheid zoals zelfstandig zitten of stappen plots niet meer vertoont, is verder onderzoek aangewezen.
- ▲ Uw kind stapt een zestal maanden na zijn eerste stapjes nog steeds onstabiel en/of valt hierbij frequent, en dit voornamelijk na het maken van hoofdbewegingen of plotse richtingsveranderingen.
- ▲ Er zijn problemen met wandelen op oneffen ondergronden zoals het strand, steentjes, gras of modder.
- ▲ Uw kind is vaak bang in het donker en zoekt steeds naar steun bij het stappen.

Niet alle bovenvermelde moeilijkheden wijzen steeds op een probleem van het evenwichtsorgaan, maar als u één of meerdere van bovenstaande zaken herkent, kunt u steeds opnieuw contact opnemen met uw behandelende arts of kinesitherapeut voor verder advies.





---

## Dienst Neus-, keel- en oorheelkunde

Ingang 69, route 692

T +32 (0)9 332 23 32

nko@uzgent.be

Deze brochure kwam tot stand in het kader van het Vestibular Infant Screening Flanders (VIS-Flanders) onderzoek.

Meer info: [www.VIS-Flanders.be](http://www.VIS-Flanders.be)

[info@VIS-Flanders.be](mailto:info@VIS-Flanders.be)

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

