

## Positionering en draaghoudingen:

### Positionering 1:

Verander de positie van het speelgoed/licht in de box en bed zodanig dat het kind wordt uitgedaagd om actief naar zijn niet-voorkeurszijde te draaien.

### Positionering 2:

Plaats uw kind in het zijligkussen wanneer u in dezelfde ruimte aanwezig bent. Het kind ligt op de niet-voorkeurszijde als het slaapt in uw bijzijn beneden en wanneer het kind actief is ligt het op de voorkeurszijde.

### Positionering 3:

Tijdens flesvoeding is het belangrijk dat u uw kind zodanig vasthoudt dat het zijn hoofd naar de niet-voorkeurszijde moet draaien. Eventueel kunt u de voeding ook geven met uw kind in positie als bij oefening 3.

### Draaghouding:

Wanneer u uw kind vasthoudt is het belangrijk om uw kind zodanig vast te houden dat het gestimuleerd wordt om naar de niet-voorkeurszijde te kijken. Het verschilt per kind of het kind naar u kijkt of van u af. Probeer daar goed naar te kijken en vervolgens daarop te anticiperen.






## Belangrijke informatie:

- Zorg voor leeftijdsadequaat speelgoed.
- Alle oefeningen en adviezen moeten geïmplementeerd worden in het dagelijkse leven.
- Om een voorkeurshouding te voorkomen moeten de oefeningen en adviezen afwisselend naar beide zijden worden uitgevoerd.



Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?  
Mail of bel gerust!

- Kuperserf 4-12  
7443 HC Nijverdal
- Grotestraat 42  
7443 BJ Nijverdal
- Molenstraat 46A  
7683 VG Den Ham
- Mensinkweg 41A  
7442 TA Nijverdal
- Boomcateweg 61B  
7442 BE Nijverdal

 [www.fysiosterk.nl](http://www.fysiosterk.nl)  
 [info@fysiosterk.nl](mailto:info@fysiosterk.nl)  
 [fysiosterk](https://www.facebook.com/fysiosterk)  
 [fysiosterk](https://www.instagram.com/fysiosterk)  
 0548 - 61 66 87

## VOORKEURSHOUDING

Adviezen bij baby's met een voorkeurshouding  
en ter preventie van een voorkeurshouding.



## Wat is een voorkeurshouding?

Een voorkeurshouding wordt gedefinieerd als een status waarbij het hoofd van het kind driekwart van de observatietijd naar één kant gedraaid wordt, zonder actieve rotatie van 180 graden. De minimale observatietijd is 15 minuten.

## Afplatting ofwel deformatieve plagiocephalie:

De voorkeurshouding kan een afplatting van de schedel tot gevolg hebben, aangezien de schedel in de vroege periode nog erg vervormbaar is. Met een medische term wordt dit deformatieve plagiocephalie (DP) genoemd. Deformatieve plagiocephalie wordt gedefinieerd als een asymmetrische vervorming van hoofd en in sommige gevallen het gezicht.

## Risicofactoren voor voorkeurshouding en deformatieve plagiocephalie:

Uit diverse onderzoeken komt naar voren dat er een aantal risicofactoren zijn voor het ontstaan van een deformatieve plagiocephalie met een voorkeurshouding.

Risicofactoren bij de geboorte zijn:

- eerstgeborene
- mannelijk geslacht en het hebben van een brachycephalie (een brachycephalie is een symmetrische afplatting van het achterhoofd).

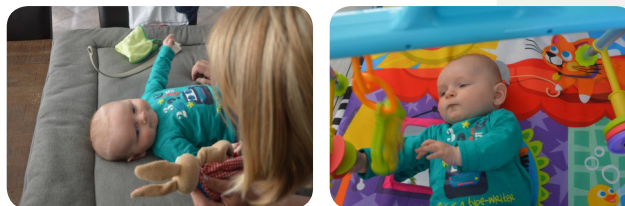
Risicofactoren bij een kind van 7 weken zijn:

- voorkeurshouding tijdens het slapen
- eenzijdige houding bij het geven van flesvoeding
- een tekort aan buikligging ('tummy time') en een motorische ontwikkelingsachterstand.

## De onderstaande oefeningen zijn voor een voorkeurshouding naar links:

### 1 Stimulatie van actieve draaiing van het hoofd dmv speelgoed of uw stem/gezicht

Leg uw kind op de rug op het boxkleed op tafel en maak contact met uw kind. Beweeg daarna rustig uw hoofd of speeltje naar de niet-voorkeurszijde. Of pas het speelgoed zo aan dat uw kind moet draaien naar de niet-voorkeurszijde.



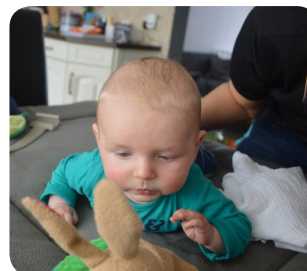
### 2 Symmetrie bevorderen

Voor baby's met een voorkeurshouding is het ook belangrijk dat ze leren waar de middenlijn is. Bij kinderen met een voorkeurshouding is deze middenlijn vaak verschoven richting de voorkeurszijde. Op het plaatje staat een oefening om de symmetrie te bevorderen.



### 3 Tummy Time

Leg uw kind gedurende de dag minimaal drie keer 5 min op de buik. Doe dit op momenten dat u bij uw kind in de buurt bent.



### 4 Roterend hanteren

Door middel van roterend hanteren wordt de actieve draaiing van het hoofd gestimuleerd tijdens het oppakken en verzorgen. Zorg dat u de aandacht heeft van uw kind en voer de beweging langzaam uit. Beweging uitgevoerd bij voorkeur naar links.

**Stap 1.** Plaats in rugligging uw rechterhand op de rug van uw baby en uw linkerhand op de buik en maak contact met uw kind.



**Stap 2.** Draai uw kind langzaam via de rechterzij richting de buik.



**Stap 3.** Pak uw kind rustig op en breng het kind naar uw borst.

