

Stapje voor stapje, voetje voor voetje

Hoera, ik kan lopen!

Het is een mijlpaal in het leven van een baby: leren lopen. Terwijl het ene ukkie bijna niet kan wachten om z'n eerste stapjes te zetten, beweegt de andere baby zich nog maandenlang kruipend voort. Lopen leren ze uiteindelijk allebei, maar ieder kind ontwikkelt zich op z'n eigen manier en in z'n eigen tempo.

Jesse is 15 maanden. Zijn moeder Annelies vindt het langzamerhand tijd worden dat hij leert lopen. "Hij staat best stevig en doet soms een paar stapjes aan de hand, maar meestal heeft 'ie er geen zin in. Volgens mij durft hij niet los te laten. Ik vraag me af wanneer hij er echt aan toe is."

De ontwikkeling van een kind is erop gebaseerd dat het ergens in de leeftijd tussen de een en twee jaar gaat staan en lopen. Sommige kindjes lopen dus al met een jaar, terwijl andere pas op tweejarige leeftijd een poging wagen. Gemiddeld gaan kinderen rond de 16 maanden lopen. Vroeger waren er wel normen waaraan baby's 'moesten' voldoen: met 6 maanden omrollen, met acht maanden kruipen, met een jaar staan en met anderhalf jaar lopen. Toch blijkt uit onderzoek dat de ontwikkeling van kinderen veel variaties kent die er allemaal uiteindelijk toe leiden dat een kind gaat lopen. Vandaar dat er nu meer gekeken wordt naar h oe een kind beweegt dan w at het precies kan. Belangrijk is dat een kindje van jongs af aan, dus al vanaf de babyleeftijd, gevarieerd, complex en soepel beweegt.

Nick (nu 3), de oudste zoon van Marije, stond al met 7 maanden in de box en liep met 9 maanden langs de tafel. Marije verwachtte dat het zelfstandig lopen niet lang op zich zou laten wachten, maar niets bleek minder waar. "Het leek hem ineens niet meer te boeien. Nick vond het wel prima om overal heen te kruipen. Toen hij 18 maanden was, werd zijn zusje geboren en zelfs toen maakte hij geen aanstalten. Wij hebben er nooit een probleem van gemaakt. Toen hij 22 maanden was, deed hij dan eindelijk zijn eerste stapjes. Zonder te wankelen!"

Op welke leeftijd je eigen kind aan lopen toe is en hoe het dat doet, hangt van een paar factoren af, legt kinderfysiotherapeute Els Koning uit. "Het heeft met genetische aanleg te maken, maar zeker ook met het kind zelf, de omgeving van het kind en de manier waarop het kind op zijn omgeving reageert. De ontwikkeling van een kind hangt gedeeltelijk af van het bewegingsaanbod dat zijn ouders of verzorgers hem bieden. Een kind kiest de voor hem meest effectieve 'bewegingsstrategie'. Het ene kind wordt een billenschuiver, het andere tijgert liever en weer een ander kind kruipt op handen en knie en. Het zijn allemaal bewegingsvari aties die op zichzelf niet verkeerd zijn, maar wel bepalen hoe snel een kindje uiteindelijk gaat lopen."

Stimuleer je kind!

Je kunt zelf veel doen om de bewegingsontwikkeling van je baby positief te stimuleren. En dat begint al in de wieg. Els: “Een voorkeurshouding kun je doorbreken door een kindje wisselend met het hoofdje links en rechts neer te leggen en wisselend te voeden en te verzorgen. Ook voor het leren bewegen is het goed om een kind in verschillende houdingen te leggen. Variatie is het sleutelwoord. Zo kan het kind veel bewegingservaring opdoen en alles goed oefenen. Een kind dat altijd op de rug worden neergelegd, heeft kans een billenschuiver te worden. Vanuit die ‘billenstand’ is het lastiger om in kniestand te komen en vervolgens de beweging naar gaan staan te maken. Baby’s die regelmatig in het bijzijn van de ouders op de buik worden gelegd, ontwikkelen zich vaak sneller. Vanuit de buikligging kun je namelijk makkelijker in hand- en kniestand komen, wordt kruipen makkelijker en zul je ook makkelijker kunnen gaan staan.” Marjon, moeder van Bente (1), heeft dat aan den lijve ondervonden. “Bente kreeg als baby een klein beetje een afgeplat hoofdje doordat ze veel op dezelfde kant lag. Ik kreeg het advies om er bewust op te letten hoe ik haar neerlegde en haar sowieso veel op de buik te laten liggen. Het was goed voor haar hoofdje, maar ze is ook vlot gaan kruipen en staan. En met een jaar liep ze los.”

Grijpen naar een speeltje

Voor je baby is het leuk om in afwisselende houdingen te worden neergelegd, want iedere houding geeft andere bewegingsmogelijkheden. Op de rug heeft hij alle gelegenheid om te reiken en te grijpen naar een speeltje dat boven hem hangt. Ligt ‘ie op z’n zij, dan kan hij zijn handjes bij elkaar houden en zo makkelijk speelgoed vasthouden. Op z’n buikje kan hij ook met zijn handjes spelen, kan hij leren omrollen en oefent hij stabiliteit. Een kind wordt sterk van buikligging. Het leert te steunen op gestrekte en gebogen armen. Zo worden zijn armen en schouders sterk en kan hij zich opvangen als hij bij het leren lopen valt. Het vermindert de angst om te vallen.

Een loopstoeltje, goed idee?

De meeste kinderen vinden het heel leuk om rond te ‘crossen’ in een loopstoeltje op wieltjes. En ouders vinden het soms makkelijk om hun kind er even in te zetten als ze zelf bezig zijn. Maar er is niet uit onderzoek gebleken dat een kind hierdoor sneller gaat staan en lopen. Sterker nog, door je kind erin te zetten ontnem je het de kans om zelf te experimenteren met wat het kan. Zo’n stoeltje wordt meestal gebruikt wanneer het kind nog lang niet de motorische mogelijkheden heeft om te staan en te lopen. Vaak zijn de romp- en beenspieren nog niet voldoende ontwikkeld. Het kindje hangt in het stoeltje en leert zich niet opvangen, tegenhouden of zijn evenwicht bewaren. Ook kan het een te hoge spierspanning in zijn beentjes ontwikkelen. Een loopstoeltje kan trouwens ook erg onveilig zijn. Sommige kindjes verplaatsen zich razendsnel; ze kieperen over een drempel voor je het in de gaten hebt of zijn eerder bij een kop hete koffie op tafel dan jij. Geen aanrader dus, dat loopstoeltje!

Niet te stuiten

Leren lopen gaat in fases. Eerst loopt een kind ergens voorzichtig langs, dan probeert het een stukje 'over te steken' en vervolgens staat en loopt het los. Tussen die fases kan wel wat tijd zitten. Nienke: "Onze dochter Myrthe (17 maanden) ging staan met acht maanden, kroop toen ze 10 maanden was en begon aan de hand te lopen op de leeftijd van 11 maanden. Dat heeft ze tot ruim 16 maanden gedaan. Toen pas deed ze een paar stapjes los. En nu is ze niet meer te stuiten!" Welke bewegingsstrategie een kind ook kiest - kruipen, tijgeren of billenschuiven -, het leert vroeg of laat lopen. Els Koning: "Kinderen die snel zijn, kun je gewoon hun gang laten gaan. Soms zijn ze wat minder sterk in de fijne motoriek, doordat ze al hun energie in het lopen hebben gestoken. Bij andere kinderen duurt het wat langer. Het is niet nodig om je daarover zorgen te maken. Als een kindje verder goed en soepel beweegt – iets dat het consultatiebureau steeds in de gaten houdt - wijst het niet op motorische problemen als het leren lopen niet zo snel lukt. Je moet het gewoon afwachten."

Vallen en opstaan

Soms is een kindje zelf gefrustreerd; het wil van alles maar kan het niet. Billenschuivers zijn soms bang om te vallen, omdat ze niet weten hoe ze zich op moeten vangen. Observeer je kind en help hem als het nodig is. Kan een kind met anderhalf jaar niet lopen en is het daardoor duidelijk gefrustreerd, dan kan een kinderfysiotherapeut het net even over een drempeltje heen helpen. Afleren van een bepaalde bewegingsstrategie die het kind zich heeft aangeleerd, zoals billenschuiven, heeft weinig zin, zegt Els Koning. "Dat lukt meestal niet en het hoeft ook niet. Een kind moet op zijn eigen manier de wereld ontdekken en die kans moet je hem niet ontnemen. Leren lopen gebeurt letterlijk met vallen en opstaan. Het vergt evenwicht en coördinatie. Pas als er langere tijd geen vooruitgang in zit, zou je aan de bel kunnen trekken."

Een spreidbroekje en leren lopen

Heeft je kindje heupdysplasie en draagt het een spreidbroekje? Dat hoeft de normale ontwikkeling in het leren lopen niet in de weg te staan. Leg je kindje veel op de buik. Wanneer het broekje eenmaal uit mag, zijn er meestal weinig problemen en gaat de ontwikkeling snel. Jelka's zoontje Jelmer droeg tot z'n eerste verjaardag een spreidbroekje. Jelka: "Jelmer sloeg het kruipen eigenlijk over en ging vrij snel aan de wandel. Drie weken nadat het broekje uit was gegaan liep hij al rond in de kamer. Het was net alsof hij de verloren tijd in wilde halen!"

Mijn kindje loopt op z'n teentjes. Wat nu?

Op de tenen lopen is een variatie op het lopen en hoeft je geen zorgen te baren. Kindjes die op de teentjes lopen, gunnen zich vaak de rust niet op de platte voetjes te lopen. Ze willen snel! Als een kindje op de tenen blijft lopen, bestaat de kans dat de achillespees verkort wordt en dat 'gewoon' lopen pijnlijk wordt. Door speelse oefeningen kun je je kind aanleren om toch de hele voet te gebruiken. Laat je kind over een richeltje of biels lopen - daarmee dwing je het om op de platte voet te staan, omdat het dan zijn evenwicht moet bewaren.

Laat het langzaam lopen en neem het laag bij de hand. Benader het kind vanuit een lage positie.

Het eerste schoentje!

Je kind moet zijn voetspiertjes trainen en leren de voetjes goed af te wikkelen. Zolang je kind niet buiten loopt, zijn sokjes of slofjes met een antislipzool voldoende. Is het niet te koud, laat je kind dan binnen op blote voetjes lopen. Gaat je kindje naar buiten? Geef het dan ter bescherming schoentjes aan. Laat je adviseren in een betere schoenwinkel. Let op een goede breedte, een goede lengte en een soepele zool, zodat je kindje zijn voetjes goed kan afwikkelen. Leer ventileert, dat is wel zo prettig!

Credits: Tekst: Belinda Fallaux, met dank aan Els Koning, kinderfysiotherapeut bij fysiotherapiepraktijk TIGRA in Heerenveen.

© <http://www.belindafallaux.nl/>