

Position paper

Het sportende kind

Het belang van bewegen en sport is alom bekend. Ook de Gezondheidsraad en de WHO onderschrijven dit in de Beweegrichtlijnen 2017 en 2020. Bewegen en sport dragen bij aan een betere gezondheid en algehele ontwikkeling, zorgen voor plezier én hebben een positieve invloed op de ontwikkeling van sociale vaardigheden en zelfwaardering. De NVFK publiceerde onlangs een position paper over de rol en meerwaarde van de kinderfysiotherapeut bij het sportende kind.

Tekst: Ellen Hemler en Roy Schaaïj

Ieder kind zou zich binnen zijn eigen mogelijkheden optimaal moeten kunnen ontwikkelen op het gebied van bewegen en sport.^{1,2} Als een kind hier problemen bij ervaart, is de kinderfysiotherapeut bij uitstek dé expert die kan helpen. De NVFK schreef daarom een position paper, waarin de rol en werkwijze van de kinderfysiotherapeut bij het sportende kind wordt beschreven aan de hand van een aantal voorbeelden uit de dagelijkse praktijk.

Het belang van bewegen

Bewegen en sport zijn belangrijk voor gezondheid en algehele ontwikkeling. Optimaal ontwikkelde motorische vaardigheden helpen bij het zorgeloos en met plezier kunnen participeren in sport en spel met leeftijdsgenootjes. Daardoor ontstaat er in de regel een actievere levensstijl, waardoor kinderen hun vaardigheden weer verder ontwikkelen. En natuurlijk verbetert bewegen de fitheid en spierkracht. Bovendien verlaagt bewegen het risico op depressieve symptomen en verbetert het de insulinegevoeligheid en botkwaliteit. Omgekeerd is het risico op sport- en spelgerelateerde blessures groter bij kinderen die hun motorische

vaardigheden niet optimaal hebben ontwikkeld.¹⁻⁵

Kinderen bewegen minder

Hoewel veel kinderen met plezier zonder problemen sporten, bewegen kinderen in het algemeen tegenwoordig steeds minder en bovendien ook minder goed. Van de vier- tot en met elfjarigen voldoet 45% niet aan de Beweegrichtlijn. Bij de groep kinderen van twaalf tot en met zeventien jaar is dat zelfs 72%.¹⁻³ Kinderen worden steeds minder uitgedaagd om te bewegen en buiten te spelen. Bovendien zijn allerlei sedentaire verleidingen groot: gamen, YouTube, tv-kijken en de computer zijn zeer aantrekkelijk. In het afgelopen jaar – met de twee lockdown-periodes – bewogen en sportten kinderen zelfs de helft minder dan voorheen.¹

Kinderen met een beperking

Er zijn ook kinderen die als gevolg van een aandoening moeite hebben met bewegen en sporten. Bijvoorbeeld kinderen met astma, jeugdreuma of neurologische/neuromusculaire aandoeningen ervaren problemen met bewegen en kunnen daardoor niet altijd goed meekomen met leeftijdsgenoten. Dat kan ook gelden voor kinderen met een tragere motorische ontwikkeling of een steeds terugkerende blessure.

De rol van de kinderfysiotherapeut

De kinderfysiotherapeut heeft bij uitstek de expertise om te helpen bij kinderen van nul tot achttien jaar met problemen op het gebied van bewegen en sporten. Bij het sportende kind zijn veel mensen betrokken: ouders of verzorgers, de (gym) leerkracht, de trainer, de buurtsportcoach, enzovoort. En bij problemen bij het bewegen mogelijk ook de huisarts, jeugdarts, kinderarts en andere behandelaars. Kortom, een heel netwerk. Voor het betreffende kind, maar ook voor al

diegenen in het netwerk daaromheen, kan de kinderfysiotherapeut naast de rol van bewegingsexpert ook de rol van verbinder en coach aannemen.

Position paper

Voor iedereen in dat netwerk wil de NVFK met deze position paper een beeld geven van die centrale rol van de kinderfysiotherapeut rondom het bewegende en sportende kind. Aan de hand van zeven inspirerende kinderen van verschillende leeftijden, die om diverse redenen een sport- en bewegegrelateerde hulpvraag hebben, schetsen we de rol van de kinderfysiotherapeut.

De position paper is door de auteurs samen met kinderfysiotherapeut en bewegingswetenschapper Joke Davio, collega's kinderfysiotherapie uit het werkveld en het bestuur van de NVFK ontwikkeld. Lees de position paper hier.



Ellen Hemler MSc, kinderfysiotherapeut Houwer & Ruijs, Apeldoorn



ehemler@houwerenruijs.nl



Roy Schaaïj MSc, kinderfysiotherapeut en sportfysiotherapeut bij FysioHolland Medicort, Utrecht



r.schaaïj@fysioholland.nl



Literatuur:
www.kngf.nl/fysiopraxis

