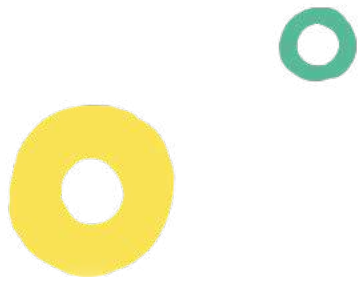


## W-ZIT TIPS & ADVIES

## Wat is W-zit ( soms ook TV-zit genoemd)?

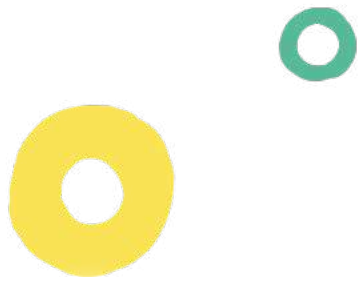
- Zitten op de knieën, met de onderbenen naar buiten gedraaid
- Billen steunen op de grond tussen de hakken
- Benen vormen de letter W en liggen plat op de grond





## Reden voor zorgen?

- Niet als het kind zich verder normaal ontwikkelt
- Niet als het kind soms zo zit en er dan snel van houding verandert
- Wel als dit een favoriete speelhouding wordt (vooral ouder dan 2 jaar)
- Wel als het kind (motorische) ontwikkelingsproblemen heeft



## Waarom is W-zit slecht?

- Hele stabiele houding waardoor rompspieren minder actief zijn
- Stabiliteit en evenwichtsreacties worden zo onvoldoende ontwikkeld
- Op latere leeftijd kunnen rug- en heupklachten ontstaan
- Het is zo minder goed mogelijk om met de romp te draaien
- Daardoor moeite met de andere arm de middellijn te kruisen en iets pakken
- Dit heeft effect op de ontwikkeling van de voorkeurshand
- Kinderen doen langer alles met twee handen tegelijk
- Fijne motoriek is hierdoor vaak slechter met relatief vaak schrijfproblemen
- Als ze zitten, bewegen ze zich niet graag buiten hun zitvlak
- Moeilijk zijdelings steun nemen en verminderde evenwichts- en opvangreacties



## Wat kunnen oorzaken zijn?

- Hypermobiliteit (algeheel of van de heupen en knieën)
- Lage basis spanning
- Beperkte spierkracht van de romp
- Persistierende Symmetrisch Tonische Nekreflex

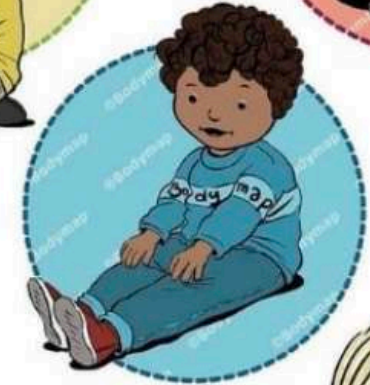


## Hoe help je ze al vroeg?



- Buikligging stimuleren
- Omrollen stimuleren
- Kruipen stimuleren

zo zitten wij gezond op de grond

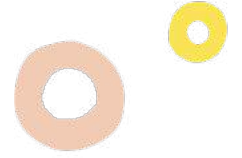
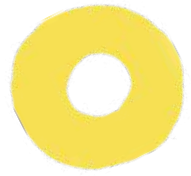


de w-zit is minder o.k.,  
daar doen we liever  
niet aan mee



## Wat kan je verder doen?

- Stimuleer W-zit niet als speelhouding!
- Stimuleer het kind om de juiste zithouding aan te nemen!
- Fysiek helpen door de voeten onder de billen de schuiven
- Een andere goede zitpositie in laten nemen
- Zeg je bijvoorbeeld: “op je hakken zitten”, of “benen naar voren”.
- Het is hierbij belangrijk dat dit op school ook wordt gedaan
- Het zal niet gemakkelijk zijn om deze gewoontehouding te doorbreken, maar met geduld en doorzettingsvermogen kun je veel problemen besparen!



## Welke andere houdingen kun je stimuleren:

- Kleermakerszit
- Vlinderzit
- Zitten op de knieën met de hakken op de billen
- Met de benen naar voren
- Met de benen naar de zijkant (zij zit)





## Verder advies

- Zorg voor afwisseling van speelplek
- Op de grond spelen is juist goed voor de ontwikkeling, dus houdt dat er zeker in, maar wissel af met op een stoel of krukje zitten.
- Kleermakerszit oefenen ook met reiken naar speeltjes/ bellen o.i.d. naar de zijkant zodat ze echt haar evenwicht moet zoeken en bewaren
- Goed passende, steunende schoenen, liefst met een veter of klittenbandsluiting
- Kind leren de veters/klittenband strak aan te trekken
- Schoenen niet aan/ uit kunnen trekken zonder veters/klittenband los te maken
- Soms is beoordeling door een orthopedisch schoenmaker aan te bevelen om eventueel zooltjes te laten maken voor extra stabiliteit en steun

## Wanneer kinderfysiotherapie?

Als het kind:

- Fysieke (pijn) klachten krijgt die verband houden met W-zit
- Veel struikelt, valt over de eigen voeten
- Moeite heeft met lopen en rennen
- Moeite heeft een actieve werkhouding in te nemen
- Een goede zithouding moeilijk volhoudt
- Als w-zit gepaard gaat met andere problemen
- Zoals: een vertraagde fijn motorische ontwikkeling, moeite met kruisen middenlijn, schrijfproblemen
- Voor gerichte adviezen
- Om te helpen beter te zitten en te lopen



# KANjer

kinderfysio



## Contactgegevens

KANjer kinderfysio

 [Kanjerkinderfysio.nl](https://www.kanjerkinderfysio.nl)

 06-20950005

 [info@kanjerkinderfysio.nl](mailto:info@kanjerkinderfysio.nl)

 Pastoor Hendrikspark 22, 1251 MD Laren