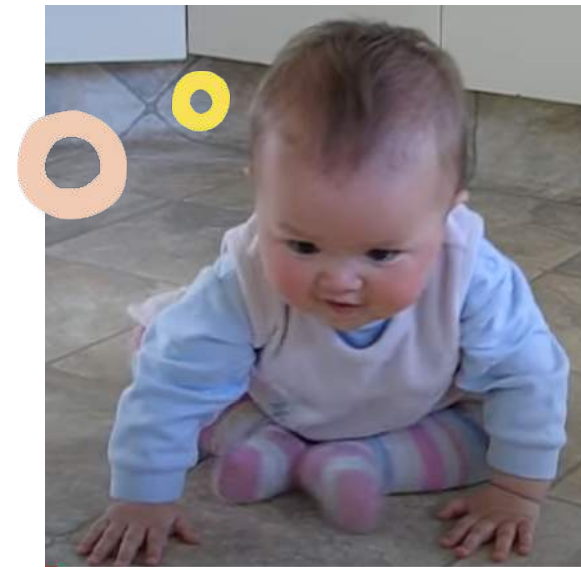


BILLENSCHUIVERS TIPS & ADVIES



Wat is billenschuiven?

- Zittend op de billen voortbewegen
- Gebruik makend van de benen en één of beide handen
- Billenschuiven gebeurt meestal in plaats van het kruipen

Reden voor zorgen?

- Niet als het kind zich verder normaal ontwikkelt
- Wel als het kind in de (motorische) ontwikkeling problemen ervaart
- Toch is het goed om ook kruipen te oefenen en stimuleren



Wat kunnen oorzaken zijn?

- Te weinig buikervaring of grondervaring
- Vaak in maxicosy of wipstoeltje
- Te vroeg leren zitten, met name vóór het rollen
- Nooit gerold
- Iets zwaardere of erg rustige baby
- Stuitligging
- Heupdysplasie
- Slappe baby - hypotonie (lage basisspanning)



Kenmerken billenschuivers?

- Gaan gemiddeld **later lopen** (vanaf 20 maanden)
- Moeite met **stappen en draaien**
- Moeite met **opvangreacties** bij vallen
- Vooral de **rotatie** (draaibeweging) ontbreekt
- Zit als het ware **vast in zithouding**
- “**Sitting on air**” bij optillen
- Kan niet terug naar lig of stand
- Snel **gefrustreerd**





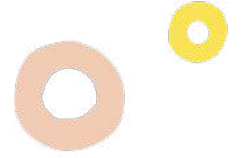
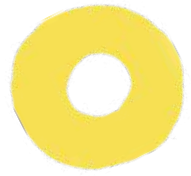
Omgevingsfactoren van invloed:

- Overbeschermend gedrag van ouders
- Het kind te snel willen helpen
- Vloeren van glad en hard materiaal
- Geen rotatie meer bij verzorging
- Lang in Maxi-Cosi/ wipstoel (slapen en voeden)
- Vanuit ruglig symmetrisch op- tillen/trekken tot zit

Wat kan je doen? I

- **Zodra je baby gaat schuiven, grijp in!**
- Geef alsnog buikligtijd
- Maak dat extra aangenaam (zie buikligging ideeën)
- Leer je baby eerst rollen als ie het nog niet kan
- Leer je baby vanuit zit draaien naar speelgoed
- Stimuleer kruipen
- Bij aan- uitkleden rustig draaien van ruglig via zijlig naar buiklig en vice versa
- Doe spelletjes met het kind in zijlig
- Lok het kind uit om zelf tot zit te komen
- Stimuleer voetcontact door spelletjes



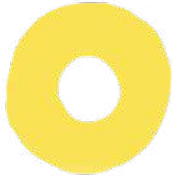
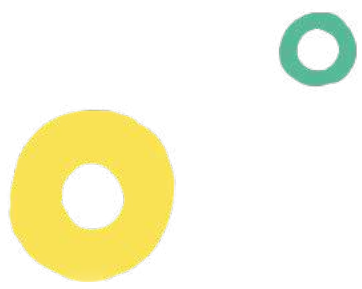


Wat kan je doen? 2

Begeleid en stimuleer bij de volgende bewegingen:

- Van rug- naar buiklig rollen
- Van ruglig via zijzit naar zit
- Van buiklig naar zit
- Van zit naar zijzit
- Van zit naar knieënstand
- Van buikligging naar kruiphouding
- Spelen in (gesteunde) kruiphouding
- Trap op kruipen, op kussens of lage opstapjes kruipen
- Stappen met een loopfietsje





Waarom is kruipen zo belangrijk?

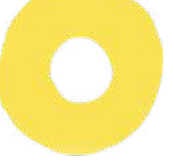
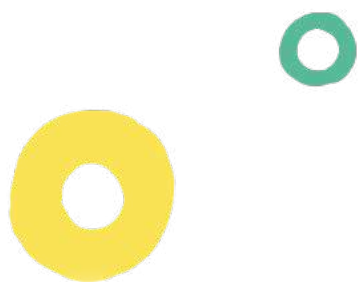
- Het heeft grote impact op het leren van andere vaardigheden
- Het zorgt voor een gekruiste arm- en been beweging
- Dit stimuleert verbindingen tussen de linker- en rechter hersenhelft
- Dit zorgt voor goed samenwerkende hersenhelften
- Dat is belangrijk voor de cognitieve ontwikkeling



Het stimuleert:

- Ruimtelijk inzicht
- Oog-handcoördinatie
- Bewegingsvrijheid





Hoe stimuleer je kruipen?

- Plaats je baby in kruiphouding op de grond
- Tussen je benen zittend over je benen tot kruiphouding laten komen
- Ook zelf terug tot zit laten komen
- Laten wennen op zijn knietjes te steunen
- Zittend op de knietjes heen en weer wiegen
- Kleine hindernis zoals een kussen neerleggen; hij moet dan zijn bips optillen en steunen op de knietjes
- Kruip zelf eens mee!



Wanneer kinderfysiotherapie?

- Voor gerichte adviezen en om te helpen zelfstandig rollen, kruipen, tot zit te komen of op te staan te stimuleren
- Bij frustratie als tot stand optrekken niet lukt
- Als ouders onzeker/angstig zijn over de vertraagde ontwikkeling
- Bij rompinsufficiëntie, zoals verminderd evenwicht en romprotaties
- Bij voortdurende “sitting-on-air-houding” waardoor het lopen uitblijft
- Als billenschuiven gepaard gaat met andere problemen. Enkele voorbeelden van hiervan kunnen zijn: reumatische aandoeningen, problemen met het zicht en neurologische aandoeningen zoals cerebrale parese. Bij deze problemen wordt altijd de samenwerking gezocht met de specialist.

KANjer

kinderfysio



Contactgegevens

KANjer kinderfysio

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

 06-20950005

 info@kanjerkinderfysio.nl

 Pastoor Hendrikspark 22, 1251 MD Laren