

Soms is schrijven lastig

DE INVLOED VAN REFLEXEN OP SCHRIJVEN

"Kinderartsen maken zich grote zorgen om het overmatig smartphone- en tabletgebruik van kinderen. Door al dat swipen hebben ze steeds minder controle over de spieren in hun vingers", lees ik in het artikel: <https://www.oudersvannu.nl/nieuws/waarom-kinderen-steeeds-moeilijker-een-pen-of-potlood-kunnen-vasthouden/>. Sally Payne, hoofd Pediatrische Ergotherapie van de Engelse National Health Service zegt dat kinderen geen idee meer



Milou van Rooij - de Vries

hebben hoe ze een potlood moeten vasthouden en niet meer met dezelfde kracht en behendigheid in de handen naar school komen als tien jaar geleden. Het gevolg: hun schrijfvaardigheid gaat steeds verder achteruit.

Regelmatig spelen met zand of blokken en knutselen voorkomt veel problemen. Maar wat doe je als die problemen er al zijn? En wat als de oefeningen uit het artikel onvoldoende helpen? Dan is reflexintegratie zeker waardevol om te onderzoeken. Er zijn namelijk veel reflexen, die je tijdens het schrijven gebruikt.

HANDREFLEXEN

Veel kinderen schrijven met veel te veel spanning in hun handen. Zij drukken hard op het papier. Of ze gebruiken niet de juiste penguip. Ze pakken de pen niet met drie vingers vast, maar met twee vingers of zelfs met een vuistgreep.

Wanneer het potlood of de pen steeds uit de hand valt, is er juist sprake van te weinig spierspanning. Veel kinderen vermijden schrijven met de hand, maar ook andere fijne motorische taken, omdat dit heel vermoeiend is. De reflex, die dan onvoldoende geïntegreerd is, is de Robinson Hands Grasp.

Vaak zie je naast het bovenstaande een onvoldoende geïntegreerde Babkin Palmomental reflex; deze reflex heeft een negatief effect op spraak, spelling en communicatie en een verminderde hand-mondcoördinatie tot gevolg. Vaak zien we dan dat de tong uit de mond komt tijdens het schrijven, er ontstaan ruwe plekken op de kin in de winter of de nagels worden eraf gebeten, pennen afgekloven of de randen van de kleding 'opgegeten'. Wanneer deze reflex helemaal niet goed geïntegreerd is, is er soms ook sprake van migraine, astma of dyslexie.

ZITTEN EN STRESS

Schrijven is meer dan alleen het op de juiste manier gebruiken van de handen en de vingers. Je moet ook kunnen zitten aan een tafel. Hierbij spelen nog heel veel andere reflexen een rol.

Wanneer je rugleuning de Spinal Galant reflex triggert, bewegen je schouder en heup aan dezelfde kant van het lichaam naar elkaar toe elke keer als je de rugleuning aan die kant van je rug raakt. Om niet de hele tijd te wiebelen op je stoel, zit je vaak op het puntje van je stoel.

Wanneer het opzij draaien van je hoofd de ATNR reflex triggert, strekken je arm en been zich aan die kant van je lichaam. Je legt je papier dan vermoedelijk schuin op tafel of zit schuin ten opzichte van je tafel.

Wanneer je hoofd naar beneden draait om op je papier te kijken en de STNR reflex getriggerd wordt, strekken je armen zich naar voren; en als je op het bord kijkt, strekken je benen



zich juist. Om te voorkomen dat je steeds gaat staan of dat je papier steeds te ver weg is, zit je op je been, in W-zit, kleermaker-zit of met je voeten om je stoelpoten gekruild.

Wanneer de TLR reflex of de Spinal Perez reflex onvoldoende is geïntegreerd, zit je onderuit gezakt op je stoel. Bij de eerste zoekt je hoofd een steunpunt, bij de tweede kantelt je bekken onvoldoende. Blijf je onvoldoende rechtop zitten, is misschien de Trunk Extension reflex onvoldoende geïntegreerd. Wanneer schrijven stress geeft, zijn er vermoedelijk nog andere reflexen bij betrokken, die een bevries-, vecht- of vluchtreactie als gevolg hebben.

OEFENINGEN

Zoals jullie lezen gaat er veel aandacht en energie verloren in het schrijven zelf, wanneer reflexen nog onvoldoende

geïntegreerd zijn. Er is dan veel minder energie en aandacht over voor wat je wilt schrijven. Het goede nieuws is dat reflexen op elke leeftijd alsnog integreren met behulp van specifieke reflexintegratieoefeningen. De behandelaar bepaalt aan de hand van een aantal testen welke reflexen bij jou of jouw kind een rol spelen. Meestal krijg je een aantal oefeningen mee naar huis.

En omdat reflexen de basis zijn van verdere ontwikkeling, zowel op fysiek als emotioneel als cognitief vlak, is meestal niet alleen het schrijfprobleem opgelost, maar zien we ook verbetering op allerlei andere vlakken.



Milou van Rooij - de Vries

<http://www.healthcentre-cho.com>