

CP EN BEWEGEN

De motorische ontwikkeling is niet alleen belangrijk voor het lichamelijk functioneren maar ook voor de ontwikkeling van de hersenen. Door te bewegen leren de zintuigen om met elkaar samen te werken en worden er steeds nieuwe verbindingen gemaakt in de hersenen. Cerebrale parese is in hoofdzaak een motorische stoornis en is ook de meest voorkomende oorzaak van een motorische stoornis. De houding (hoofd- en rompcontrole) kan verstoord zijn en de grove en fijne motoriek kan in meer of mindere mate verstoord zijn.



DE KINESISTEN EN ERGOTHERAPEUTEN VAN HET CP REFERENTIECENTRUM ZULLEN SAMEN MET DE ARTSEN DE MOTORISCHE ONTWIKKELING VAN JULLIE KIND OPVOLGEN. ZIJ ZULLEN VANUIT HUN ERVARINGEN ADVIES GEVEN DOORHEEN DE VERSCHILLENDE LEVENSFASES OM DE MOTORISCHE MOGELIJKHEDEN OPTIMAAL TE STIMULEREN EN TE ONDERHOUDEN.

1.	Grove motoriek	2
	GMCS	2
2.	Fijne motoriek	3
	MACS.....	3
3.	Nuttige links en informatie	5
4.	Contact	5
	Initiatief CP ouderproject	5
	Meer informatie.....	5

I. Grove motoriek

De grove motoriek zijn de grote bewegingen die een kind leert en maakt. Denk hierbij aan rollen, kruipen, zitten, stappen, lopen en springen. Bij de grof motorische ontwikkeling leert het kind ook om bewegingen elkaar te laten opvolgen of verschillende bewegingen tegelijkertijd uit te voeren. De snelheid van de ontwikkeling van de grove motoriek verschilt per kind.

Normale of typische motorische ontwikkeling: zie onder bij nuttige links en informatie

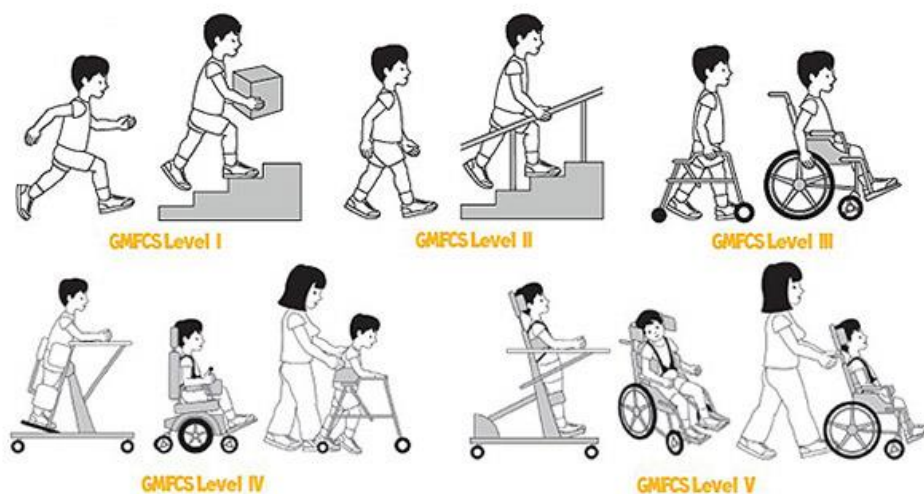
De grof motorische ontwikkeling bij cerebrale parese wordt beïnvloed door de ernst van de aandoening. Kinderen met CP kunnen moeite hebben met het bewegen van hun spieren, wat kan leiden tot beperkingen in hun bewegingsbereik, kracht en coördinatie. Kinderen met CP kunnen soms meer moeite hebben om hun hoofd rechtop te houden of hun romp goed op te richten. Ze beginnen vaak ook iets later met kruipen en stappen dan kinderen zonder CP.

De grof motorische ontwikkeling bij CP zal variëren van persoon tot persoon. Sommige kinderen met CP kunnen leren om zelfstandig te stappen, terwijl anderen afhankelijk blijven van hulpmiddelen waarmee ze zich al of niet zelfstandig kunnen voortbewegen.

GMFCS

Het Grof Motorisch Functioneel Classificatie Systeem (GMFCS) voor Cerebrale Parese (CP) is gebaseerd op spontaan uitgevoerde bewegingen met de nadruk op zitten, transfers, en mobiliteit. Het is een classificatie (systeem) met 5 niveaus. Het onderscheid tussen de verschillende niveaus is gebaseerd op: functionele beperkingen, het gebruik van loophulpmiddelen of vervoers hulpmiddelen, en in veel mindere mate, kwaliteit van bewegen.

De nadruk ligt op het dagelijks functioneren van het kind op school, thuis en in de woonomgeving (dat is wat zij effectief doen), in plaats van dat wat zij geacht worden te kunnen doen op hun best (capaciteit). Het is daarom belangrijk de dagelijkse vaardigheden te classificeren (niet de best mogelijke prestaties) zonder te oordelen over de kwaliteit van bewegen.



Bron: Canchild

De classificatie van motorische functioneren is afhankelijk van de leeftijd, met name tijdens de peuter-, kleuter- en kinderjaren. Voor elk niveau zijn aparte omschrijvingen voor kinderen in verschillende leeftijdsgroepen gegeven. Te vroeg geboren kinderen jonger dan 2 jaar moeten worden beoordeeld op hun gecorrigeerde leeftijd. Er is geprobeerd vooral de mogelijkheden van de kinderen te benadrukken in plaats van hun beperkingen te accentueren. (zie onder bij nuttige links en informatie)

2. Fijne motoriek

Fijn motorische ontwikkeling is het vermogen om kleine spieren te gebruiken om complexe taken uit te voeren, zoals schrijven, eten en aankleden. De fijne motoriek vraagt ook aandacht en concentratie, iets wat voor een kind nog best lastig kan zijn. Deze bewegingen worden over het algemeen later aangeleerd dan bewegingen van de grove motoriek.

Kinderen met CP kunnen iets later zijn met de ontwikkeling van de fijne motorische taken. Ergotherapeuten kunnen tips en advies geven om de fijne motoriek te verbeteren. Soms zijn er blijvende moeilijkheden, wat kan leiden tot beperkingen in hun dagelijkse activiteiten. Ze kunnen bijvoorbeeld moeite hebben om vingers en handen te controleren en een voorwerp grijpen of loslaten kan hierdoor minder vlot verlopen. Ze kunnen ook problemen ervaren met het gebruik van hulpmiddelen, zoals een aangepaste pen of een aangepaste lepel. Gelukkig bestaan er ook heel wat hulpmiddelen voor situaties die moeilijk blijven.

MACS

De MACS (Manual Ability Classification System) beschrijft hoe kinderen met een cerebrale parese (CP) hun handen gebruiken, wanneer ze objecten hanteren bij dagelijkse activiteiten.

De MACS beschrijft vijf niveaus. De niveaus zijn gebaseerd op spontaan ondernomen vaardigheid om voorwerpen te hanteren en de behoefte aan assistentie of aanpassingen in het uitvoeren van handvaardigheden in het dagelijks leven. De gehanteerde objecten zijn die voorwerpen die relevant en leeftijd specifiek zijn voor de kinderen.

De motivatie en cognitieve mogelijkheden van het kind kunnen de vaardigheid om voorwerpen te hanteren beïnvloeden en daarmee ook het MACS niveau. Om te weten te komen hoe een kind objecten hanteert in het dagelijks leven is het nodig om dit te vragen aan iemand die het kind goed kent.

De MACS is bedoeld om de gebruikelijke uitvoering te classificeren en niet hun best mogelijke uitvoering in een specifieke testsituatie.

3. Fysieke activiteit en fysieke fitheid

De Gezondheidsraad stelt dat we 1 uur per dag zouden moeten bewegen. Voor een kind of volwassene met CP kan dat lastig zijn. Laat je hierdoor niet ontmoedigen. Het zijn de kleine dingen die een groot verschil kunnen maken. Rond ons 35e jaar merken we allemaal dat we wat strammer worden, wat minder zien en horen, minder snel herstellen en sneller vermoeid raken. Als je CP hebt merk je dat eerder en kan de hinder op je motorisch functioneren zichtbaarder en voelbaarder zijn.



Ook als je een lichamelijke beperking zoals CP hebt is voldoende bewegen een essentieel onderdeel van gezond ouder worden. Het is goed voor je algemene gezondheid, je lichamelijk functioneren en je zelfvertrouwen. Bovendien blijkt uit onderzoek dat bewegen angst en depressie vermindert.

Klik op onderstaande voor de pdf



bron: CP Nederland

Voor mensen met een fysieke beperking geldt: elke vorm van bewegen telt en heeft een positief effect. Belangrijk is dat zij zelf een manier van bewegen kiezen die binnen hun eigen grenzen past. Daarbij is het van belang dat bewegen een vast onderdeel van hun dagelijks leven wordt. (bron kenniscentrum sport en bewegen)

Klik hier voor meer info : [Bewegen voor mensen met een fysieke beperking](#)

Zie ook nuttige links onderaan voor meer info.



Nuttige Info

4. Nuttige links en informatie

- [Kind&Gezin: motorische ontwikkeling](#)
- [Kijk op ontwikkeling: motorische mijlpalen](#)
- [Classificatiesysteem GMFCS](#)
- [Classificatiesysteem MACS voor kinderen van 4 – 18 jaar](#)
- [Classificatiesysteem Mini-MACS voor kinderen van 1 tot 4 jaar](#)
- [Richtlijnen bewegen met CP](#)
- [CP en bewegen](#)
- [Beweeg je fit met cerebrale parese](#)
- [Beweging bij Volwassenen met CP](#)
- [Breng beweging in je dag](#)
- [De beweegcirkel](#)

Contact
Info

5. Contact

Initiatief CP ouderproject

CP referentiecentrum UZ Leuven in samenwerking met Magentaproject en de oudervereniging Cpinfo.be

Meer informatie

Heidi Devolder - tel. 016 33 85 03 - e-mail: heidi.devolder@uzleuven.be