



Praktijk voor Stress Therapie 'Penta'
Reidans 68
2907 TD Capelle aan den IJssel
Tel: 010 – 442 59 86

BABY'S & KINDEREN

Door ervoor te zorgen dat het lichaam van een kind vrij blijft van spierspanning, kan de groei en ontwikkeling van het kind zo optimaal mogelijk verlopen.

Oorzaken van spierspanning (stress) bij baby's en kinderen

- Wanneer de geboorte problematisch is geweest (bijv. een tangverlossing of een om het nekje gedraaide navelstreng), kan een baby al vanaf de geboorte spierspanning hebben, met name in de nek en de onderrug.
- Kleine kinderen kunnen heel gemakkelijk spierspanning oplopen door herhaaldelijk vallen en stoten tijdens het spelen, maar ook door te proberen (te) zware voorwerpen op te tillen.
- Door op de buik op de grond of op bed te liggen lezen/studeren met het hoofd in de handen gesteund, kunnen vooral de spieren in de nek en de onderrug sterk gaan aanspannen.
- Ook door voorover gebogen op de grond of op bed te zitten lezen/studeren kan spierspanning in de nek en onderrug ontstaan.
- Als kinderen niet op de juiste manier zitten, bijv. onderuit gezakt op de bank voor de TV of achter de computer, zal de **natuurlijke curve** in de onderrug niet gehandhaafd blijven, maar juist een tegenovergestelde vorm aannemen. Deze houding zal de druk en spierspanning sterk doen toenemen.
- Wanneer kinderen in de puberteit komen, worden ze zelfbewuster en kunnen een slechte houding aannemen. Voorovergebogen schouders, een gesloten borst en een naar beneden gekanteld hoofd zijn uitingen van het verdedigingsmechanisme tegen de uitdagingen, problemen en stress van het leven. Spieren zullen aanspannen en zenuwbanen worden gehinderd in hun functioneren.

Gevolgen van stress bij baby's en kinderen

- Een veel voorkomend signaal dat er stress in het lichaampje van een baby zit is het constant huilen, zonder dat daar een duidelijke aanleiding voor is.
- Door spierspanning in de onderrug zal een baby iedere keer huilen of schreeuwen, wanneer de heupjes worden opgetild tijdens het verschonen van een luier. Het effect van deze spierspanning op de zenuwen kan constipatie veroorzaken.
- Stress in de omgeving van het middenrif (diafragma) kan een koliek veroorzaken.
- Peuters die weigeren om te lopen en steeds gedragen willen worden, of peuters die klagen over 'zere beentjes' (de zgn. groei pijnen) zullen zeer waarschijnlijk spierspanning hebben in de onderrug. De spieren naar de benen kunnen hierdoor benadeeld worden, waardoor de voetjes de neiging hebben naar binnen te draaien.
- Bedplassen kan een gevolg zijn van irritatie aan de zenuwbanen naar de blaas.
- Een kind met spierspanning in de nek kan zich op school vaak slecht concentreren en is zeer snel afgeleid. Als gevolg van deze stress kan een dergelijk kind storend werken op zijn/haar omgeving.
- Spierspanning in de onderrug kan onrustige benen en het niet kunnen stilzitten tot gevolg hebben.

Wanneer dient een baby of kind gecontroleerd te worden op spierspanning?

De geboorte is veelal een zeer ingrijpende ervaring voor een baby. Daarom is het verstandig om de baby in de eerste maanden te laten controleren op stress, ook als er geen duidelijke problemen zijn. Zodoende kan eventueel aanwezige spierspanning in de nek of de onderrug worden losgemaakt voordat het een nadelig effect heeft op het zenuwstelsel.

De stress therapeut checkt voor spierspanning en, indien aanwezig, maakt deze los, terwijl de baby op de borst en buik van de moeder ligt. De druk die wordt uitgeoefend is heel licht en comfortabel voor de baby. Nadat de aanwezige spierspanning is losgemaakt, valt de baby vaak in een lange, gezonde slaap. Kleine kinderen kunnen niet altijd onder woorden brengen wat ze precies voelen, maar de ouders kunnen soms wel tekenen zien die wijzen op stress/spierspanning. Bijv.: een normaal gesproken altijd opgewekt kind wordt dwars en/of humeurig, of het kan klagen over “een raar gevoel” in de buik of in de benen.

Kinderen ervaren de stress therapie als plezierig, aangezien het een zachte behandelwijze is. Daarnaast ervaren ze hoe veel beter zij zich voelen wanneer de spierspanning verdwenen is. Vaak is een klein kind zich bewust van spierspanning en zal vragen om weer naar “die mevrouw of mijnheer” te mogen gaan.

Baby's en kinderen reageren heel snel op de behandelingen, aangezien de spierspanning nog niet lang in het lichaam aanwezig is en daardoor snel kan loslaten.

Praktijkvoorbeelden

Een meisje van twee dagen kon niet drinken bij de moeder doordat haar tong steeds naar een van de mondhoeken schoot. Nadat de stress in haar nekje was losgemaakt kon zij weer normaal drinken.

Een moeder meldde dat haar twaalf weken oude baby vanaf de geboorte onophoudelijk huilde. Zijn schouder-tjes waren opgetrokken en hij schreeuwde zodra hij opgepakt werd. Onmiddellijk nadat de stress was losgemaakt, sliep de (uitgeputte) baby 15 uur aan één stuk. Tot grote opluchting van de vermoeide ouders was de baby daarna rustig en tevreden.

Een baby van vijf maanden hield zijn armpjes in een soort kramp tegen zijn borst en hij leek alleen maar te kunnen staren. Men vreesde een hersenbeschadiging. Al na één behandeling ontspanden de armpjes zich en na de tweede behandeling meldde de moeder dat de baby nu in staat was te focussen op haar gezicht en op haar reageerde. Na zes maanden stuurde z'n oma een brief met een foto om te laten weten dat zijn ontwikkeling in alle opzichten normaal was.

Een zes-jarige jongen met een hersenbeschadiging hield z'n beide armen en benen in een constante verkramping en zijn bewegingen beperkten zich tot het over de grond rollen. Na een aantal behandelingen waren z'n armen en benen volledig ontspannen en begon hij te kruipen. Een paar maanden later meldden z'n ouders dat hij begonnen was met lopen.

Een meisje van drie jaar werd door haar vader omschreven als “erg stout”, omdat zij bijna iedere nacht in haar bed plaste, zonder dat de huisarts en specialist er een medische reden voor konden geven. Na enkele behandelingen, waarin de spanning in de onderrug was losgemaakt, plaste ze nog maar af en toe in bed en na twee maanden helemaal niet meer.