

GAMEBOYRUG

Kinderen kunnen zich uren vermaken met computers, gameboys, laptops, mobiele telefoons en tablets. Het vele zittend spelen kan er voor zorgen dat de houding van de rug verslechtert. Nek en rugklachten behoren tot de grootst groeiende volksziekte.

GEVOLGEN

Wat heeft een slechte houding voor invloed op de rug? De rug is gemaakt om het hoofd in balans te houden. Wanneer er een dysbalans in de rug ontstaat (door te veel krom zitten of te veel rechtop zitten), kan dit in de groeifase tot een versterkte kromming in de bovenrug leiden. De onderrug neemt in vorm af en wordt vlakker. Aan het einde van de groeifase kunnen kinderen een definitieve verkeerde houding hebben waarbij de schouders naar voren staan, het hoofd voor de schouders staat, er een kromme bovenrug is en een nog meer vlakke of holle onderrug is. Deze houdingsafwijking heeft invloed op het lopen en op de gewrichten van de rug. Het lopen geeft meer draaiing in de heupen, meer overstrekte knieën en meer doorgezakte voeten. Een toename in de hoge wervelkolom geeft meer kans op nog meer een kromme rug of een zijdelingse kromming ten gevolge van draaiing in de wervels. Er kan dan een scoliose ontstaan.

ONDERZOEK

Het onderzoek bij kinderen met een mogelijke gameboyrug zal bestaan uit:

- Het onderzoeken van de beweeglijkheid van de gehele wervelkolom
- Het inspecteren van de houding in zit en in stand
- Het beoordelen van de kracht van de rompspieren
- Het beoordelen van het looppatroon
- Het onderzoeken van de lenigheid van de bovenbeenspieren.

BEHANDELING

Aan de hand van het onderzoek wordt er samen met het kind een behandelplan opgesteld. Het kan ook zijn dat uw kind wordt terugverwezen naar de huisarts of ziekenhuis voor een uitgebreider rugonderzoek (zoals een röntgenfoto).

De behandeling kan bestaan uit het volgende

- Het verbeteren van de kracht van de rompspieren
- Het verbeteren van de houding tijdens zit en stand
- Het verbeteren van het looppatroon
- Eventueel het verbeteren van de lenigheid van de bovenbeenspieren.

BEHANDELDUUR

Afhankelijk van de ernst en de hulpvraag duurt de therapie gemiddeld drie tot zes maanden.

KOSTEN

De kosten worden vergoed door de zorgverzekeraar indien uw kind verzekerd is.

Heeft u vragen, bent u geïnteresseerd of fysiotherapie uw kind kan helpen of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder tel. nr. 0229-215615 of via info@fysiohoorn.nl.

Delver & van der Knaap

Fysiotherapie

www.FysioHoorn.nl

Versie 1.0, 07-02-2016