

## Houdingsafwijkingen

Platvoeten bij jonge kinderen, X-stand of O-stand van de knieën zijn houdingsafwijkingen die bij een bepaalde leeftijd van kinderen kunnen voorkomen. Het is een vreemde niet fysiologische stand van een of meerdere gewrichten. Deze houdingsafwijking is meestal van voorbijgaande aard.

Als kinderen gaan lopen zie je meestal eerst O-benen. Vanaf een jaar of twee gaat dit over in X-benen (tot zes/zeven jaar). Daarna strekken de benen zich weer meer. Dit is een normale ontwikkeling van de benen.

In deze folder leest u welke houdingsafwijkingen veel voorkomen en wat de kinderfysiotherapeut hier aan kan doen.

## Wervelkolom

Als een houdingsafwijking vooral eenzijdig is, kan dit consequenties hebben voor de rest van het lichaam, met name voor de statiek. Zo kan scoliose veroorzaakt worden door een houdingsafwijking in de wervelkolom.

## Scoliose

Een scoliose is een vooral in zijwaartse richting zichtbare verkromming van de rug. Mogelijk is er ook een draaiing van de wervels, waardoor een zogenaamde "bochel" kan ontstaan. Er is sprake van structurele (echte) scoliose, en niet-structurele scoliose. Een houdingsafwijking of compensatie voor beenlengteverschil is een niet structurele scoliose. Het beenlengteverschil kan scheefstand van het bekken en de onderrug veroorzaken, waardoor de rest van de rug met een tegenbocht compenseert om het hoofd "er recht boven te houden". Bij zitten verdwijnt dan meestal weer de bocht in de rug.

Een structurele scoliose kan bij heel jonge kinderen ontstaan door aangeboren afwijkingen in de wervels (afwijkende vorm en/of vergroeiingen) of door disbalans in de spierspanning (zoals bij spasticiteit, spierziektes en open ruggetje).

## Onderzoek

De kinderfysiotherapeut zal u en uw kind allerlei vragen stellen over leefgewoonte, voorkeurshouding, hobby's, en sport. Daarna volgt een uitgebreide observatie en onderzoek om de oorzaak en de ernst van de houdingsafwijking vast te stellen. Zo mogelijk stellen we een behandeling vast. Het kan ook zijn dat er twijfel is over de oorzaak van de houdingsafwijking of dat er sprake is van een ernstige afwijking. Als er twijfel is over de oorzaak of als sprake is van een ernstige afwijking sturen we u door naar een specialist (kinderarts, orthopeed) om met onderzoek (bv. röntgenfoto).

## Therapie

De kinderfysiotherapeut geeft bij een scoliose goede voorlichting aan ouders en aan het kind. Het is belangrijk dat zij weten waardoor de scheve houding is ontstaan en wat er mogelijk is om de houding te verbeteren of erger te voorkomen. De behandeling bestaat uit het bewust worden van houding en houdingscorrectie met de zogenaamde 'side-shift behandeling'. Hierbij leert het kind de bocht te corrigeren door een zijdelingse schuifbeweging. Bij platvoeten of O-of X-benen starten we soms met therapie, of doen we observaties. Soms is geen behandeling nodig. Is de spierkracht of beweeglijkheid onvoldoende, dan gaan we daarmee oefenen.

## Meer informatie

- <http://www.kinderorthopedie.nl/>

Patiëntenverenigingen:

- Vereniging Aangeboren Heupafwijkingen
- Vereniging Oudergroep Klompvoetjes
- Vereniging Osteogenesis Imperfecta
- Stichting Ziekte van Perthes
- Vereniging van Scoliosepatiënten
- <http://www.ouders.nl/artikelen/alles-over-leren-lopen>