

Samenvattingskaart JGZ Richtlijn Houding en bewegen

Onderzoeksmomenten

De JGZ-richtlijn Houding en bewegen bevat slechts enkele aandoeningen die actief opgespoord dienen te worden door JGZ-professionals, namelijk spina bifida, lage tonus (hypotonie), tremor en scoliose. In de meeste gevallen wordt gereageerd op vragen/zorgen van ouders.

Leeftijd- (sfase)	Acties	Symptoom of aandoening
2 weken	<ul style="list-style-type: none">Actieve beoordeling of er sprake is van midline laesies (zie JGZ Richtlijn Huidafwijkingen)	Spina bifida
4 weken	<ul style="list-style-type: none">Actieve beoordeling of er sprake is van midline laesies (zie JGZ Richtlijn Huidafwijkingen)	Spina bifida
2 ^e week t/m 6 maanden	<ul style="list-style-type: none">Minimaal 4x beoordelen Van Wiechen kenmerk 54 (blijft hangen bij optillen onder de oksels)Minimaal 4x beoordelen Van Wiechen kenmerk 55 (reacties bij optrekken tot zit)Minimaal 4x beoordelen Van Wiechen kenmerk 52 (beweegt armen goed)	Bijzonderheden tonus (hypo-/hypertonie) Bijzonderheden tonus (hypo-/hypertonie) Tremor
9 – 11 jaar	<ul style="list-style-type: none">Navragen familieanamnese voor scoliose (in een persoonlijk contact of via een vragenlijst) Vraag bijvoorbeeld: <i>'Zijn er familieleden die een scoliose (ook bekend als een S-bocht of zijdelingse kromming in de rug) hebben gehad?'</i> Bij een positieve familieanamnese op scoliose worden extra contactmomenten (voor de start van de groeispuurt) aangeboden om de rug te controleren. Daarna 1x per 6-12 maanden, afhankelijk van de lengtegroei en de puberteitsontwikkeling (hoe sneller de groei, des te frequenter de controle). De controles worden afgerond bij een (vrijwel) voltooide groeispuurt.	Scoliose

Adviezen voor JGZ-professionals

- De JGZ professional geeft informatie over houding en bewegen bij vragen van jeugdigen en hun ouders en op indicatie.
- De JGZ-professional vraagt ouders of de jeugdige in de leeftijdsperiodes 1 t/m 4 jaar, 4 t/m 11 jaar en 12 t/m 17 jaar ten minste éénmaal per periode naar het beweeggedrag en beeldschermgedrag. JGZ-organisaties bepalen zelf op welke wijze dit wordt gedaan.
- JGZ professionals kunnen jeugdigen en hun ouders, school en kinderopvang voorlichting geven over bewegen, houding en beeldschermgebruik.

Bewegen

0-1 jaar	Gedurende de dag bewegen op verschillende momenten en op verschillende manieren. Meer bewegen is beter. Zie de richtlijn Motorische ontwikkeling voor adviezen rond buikligging onder toezicht en het voorkomen van langdurig in een zittende houding doorbrengen bij baby's.
1-2 jaar	Minstens 180 min. per dag bewegen op verschillende manieren, verspreid over de dag. Meer bewegen is beter.
3-4 jaar	Minstens 180 min. per dag bewegen op verschillende manieren, waarvan minstens 60 minuten matig- tot intensief actief bewegen, verspreid over de dag. Meer bewegen is beter.
4-18 jaar	Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Beweeg minimaal 1x per dag 1 uur matig intensief. Langer, vaker en / of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Minimaal 3x per week spier- en botversterkende activiteiten. En: voorkom veel stilzitten.

Houding

- 0-1 jaar
- Zie de JGZ-richtlijn Motorische ontwikkeling voor adviezen rond het voorkomen van langdurig in een zittende houding doorbrengen bij baby's.
 - **Draagzak en draagdoek:** Zie JGZ richtlijn Heupdysplasie. De consumentenbond adviseert naast een gunstige houding (Het kind zit met opgetrokken knietjes die hoger komen dan de heupen; M-houding), dat een kind zowel op de buik als rug gedragen kan worden, maar dan wel met de buik (van de baby) tegen de buik of rug van de drager aan.

1-18 jaar Langdurig in één bepaalde houding zitten, ook al is het een ergonomisch verantwoorde houding, is niet gezond. Het is gezond om regelmatig af te wisselen van houding. Wissel minimaal om de 30 minuten van houding. Het op de buik liggen of staan tijdens activiteiten als lezen of op een tablet werken is een gezonde afwisseling van zittende activiteiten. Het versterkt de nek en rugspieren.

Ergonomische zithouding: Zet de voeten plat op de grond. Zorg dat de enkels, knieën en heupen 90 graden gebogen zijn, waarbij het kind goed achterop de zitting van de stoel zit. De rugleuning moet steun geven van de onderrug tot aan de schouderbladen. Armleuning eveneens op ellebooghoogte. Tafelhoogte voor kleuren, tekenen en schrijven is 2-4 cm hoger dan de onderkant van de gebogen elleboog. Tafelhoogte voor typen op laptop of tablet is gelijk aan de onderkant van de gebogen elleboog. Voor ouders is het in de meeste gevallen praktisch niet haalbaar om voor jeugdigen van alle leeftijden een ergonomische zitplek te creëren. Daarom blijft het afwisselen van de houding het belangrijkste advies.

Meubilair: Verstelbaar meubilair is erop gericht dat kinderen een goede uitgangshouding kunnen hebben passend bij hun antropometrische maten. Dynamisch meubilair zorgt ervoor dat afwisseling in houding mogelijk is, zoals een zitbal of dynamisch zitwikkussen.

Rugzakken en tassen: Zorg ervoor dat rugzakken over beide schouders gedragen worden en dat de zwaarste items dicht bij de rug van het kind zitten. Zorg er verder voor dat de kinderen zelf de tas niet te zwaar vinden, dit kan de kans op rugpijn verhogen.

Beeldschermgebruik

0-4 jaar Het [advies](#) is om bij jonge kinderen tot circa 2 jaar het gebruik van beeldschermen zoveel mogelijk te beperken, voor kinderen tot en met 4 jaar is ongeveer 1 uur per dag het maximum.

4-18 jaar Het [advies](#) voor jeugdigen is om zich aan de 20-20-2 regel te houden: na 20 minuten dichtbij het beeldscherm 20 seconden in de verte kijken, plus 2 uur per dag naar buiten. Daarnaast wordt geadviseerd voor kinderen vanaf 5 jaar ongeveer 1 uur per dag als maximum aan te houden. Probeer bij beeldschermgebruik zo veel mogelijk een computer met losse muis en toetsenbord te gebruiken. Maak gebruik van hulpmiddelen tijdens tablet- of laptopgebruik, zoals een tablet- of laptop houder, een extern toetsenbord en een externe (kinder- of kleinere) muis. Zorg ervoor dat de onderarm en hand een horizontale lijn vormen, zodat de vingers de toetsen kunnen aanraken.

Interventies en samenwerking

- De JGZ adviseert en stimuleert scholen, voorschoolse en naschoolse opvang over het gebruik van deze bewezen effectieve beweeg- en houdingsinterventies. Kijk [hier](#) voor de actuele erkende interventies.
- JGZ-professionals kennen de sociale kaart van het lokale sport- en beweegaanbod incl. buitenlocaties zoals bijv. parken.
- JGZ-professionals nemen het initiatief om met andere partijen samen te werken die betrokken zijn bij het bewegen van kinderen.