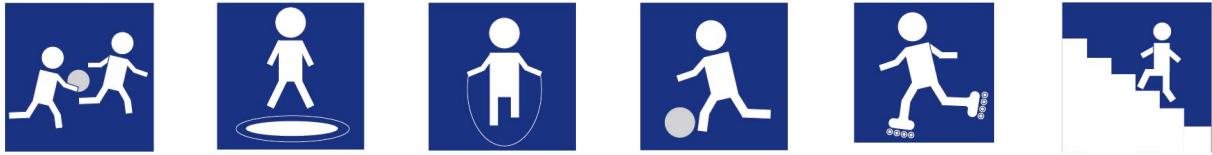




Beweegadvies ter verbetering van de botdichtheid

Kinderen met darmfalen hebben vaker verlaagde botdichtheid. De botten bevatten minder kalk en zijn hierdoor minder sterk. Botten kunnen sneller breken (in armen en benen) of inzakken (wervels).



Voorbereiding

Diagnostiek

Vanaf de leeftijd van 4 jaar meten wij de botdichtheid jaarlijks met een DEXA scan. Als de uitslag goed is, meten we 1 keer per 2 jaar.

Versterken van de botopbouw

Met voldoende inname van calcium en vitamine D ondersteunen we de botopbouw zo goed mogelijk. De hoeveelheid calcium en vitamine D controleren we in het bloed.

Over het beweegadvies

Bewegen met eigen lichaamsgewicht als belasting

Voldoende bewegen is erg belangrijk voor botopbouw en sterkte. Het gaat om beweging waarbij de botten het eigen lichaamsgewicht dragen. Wij adviseren om dagelijks minimaal 30 minuten te bewegen.

Bewegen thuis en op school

Oefeningen om thuis of op school te doen zijn bijvoorbeeld:

Baby:

- Buikligging oefenen, om voor te bereiden op de ontwikkeling van bewegingen
- Buikschuiven en kruipen, optrekken

Peuter/kleuter:

- Wandelen, rennen en traplopen
- Sprongvormen
 - Trampolinespringen
 - Dansen (peuter-/kleuterdans)
 - Gymnastiek (peuter-/kleutergym)

Oudere kinderen:

- Wandelen, rennen en traplopen
- Voetballen
- Tennissen
- Sprongvormen



- Trampolinespringen
- Touwtje springen
- Elastieken
- Dansen
- Hinkelen/ Hinkel pad maken
- Dancing wheel of bal aan enkel om overheen te springen
- Zaklopen, kloslopen
- Skippy ballen
- Skeeleren, rolschaatsen of steppen
- Wobbel balansboard
- Team sporten zoals basketbal, volleybal, korfbal, etc.

Sporten die minder goed resultaat bereiken

Bij sporten zoals zwemmen en fietsen draagt het lichaam niet het lichaamsgewicht. Hierdoor zijn de sporten minder goed om botten sterker te maken. Zwemmen en fietsen zijn wel goed voor de opbouw van conditie en spieren.

Oefeningen via youtube

Op Youtube staan verschillende filmpjes met oefeningen voor kinderen. Door te zoeken op 'kids aerobics' of 'kids zumba' zijn verschillende voorbeelden te vinden. Voor jongere kinderen gebruik de zoekterm 'peuterdans' of 'kleuterdans'.

Nijntje beweegdiploma

Het Nijntje beweegdiploma is een serie beweeglessen voor peuters en kleuters waarin de basisonderdelen van bewegen aan bod komen. De lessen zijn beschikbaar in verschillende delen van Nederland. Voor meer informatie ga naar: <https://dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/>.

Fysiotherapie

Een persoonlijk beweegprogramma kan een goede start zijn voor kinderen met een verlaagde botdichtheid. Een fysiotherapeut of bewegingstherapeut stelt dit programma op. Wij kunnen u doorverwijzen.

Sportclub

Soms hebben kinderen met darmfalen een infuuslijn in een van de grote halsvaten (dit noemen we een centraal veneuze lijn). De infuuslijn is overdag veelal afgeplakt onder de kleding. Het is geen probleem om dan te bewegen en sporten zo lang de lijn goed afgeplakt en gezekerd is. Kinderen met darmfalen en een infuuslijn doen bijvoorbeeld aan atletiek, turnen en Krav Maga (verdedigingssport met conditietraining).

Vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met het darmfalenteam via de Beter Dichtbij app.



