

Kinderen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking bewegen vaak anders en minder dan hun leeftijdsgenoten. Ook hebben zij vaak verminderde conditie en spierkracht. Speciaal voor kinderen van de Maurice Maeterlinckschool die tegen deze problemen aanlopen hebben wij een fitheidstraining opgezet. Deze fitheidstraining onderscheidt zich van reguliere (kinder)fysiotherapie doordat de training zich met name richt op de verbetering van uithoudingsvermogen, snelheid van bewegen en spierkracht. Deze factoren vormen een voorwaarde voor het beoefenen van de meeste sport- en spelactiviteiten.

Doel

Het doel van de fitheidstraining is de conditie en/of spierkracht van uw kind zodanig verbeteren dat hij of zij kan sporten bij een (reguliere) sportvereniging.

Voor wie?

De fitheidstraining is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 6 tot 18 jaar die:

- hun conditie willen verbeteren;
- (non)verbale communicatie begrijpen;
- een activiteit kunnen uitvoeren nadat deze is voorgedaan;
- een redelijke loopfunctie hebben of zelfstandig in een handbewogen rolstoel kunnen rijden.

Voor wie niet?

Het programma is niet bedoeld voor kinderen die:

- mogelijk langdurig uitvallen tijdens de training;
- te weinig aanwezig kunnen zijn om de continuïteit van de training te waarborgen;
- door een stoornis een verhoogde kans hebben op overbelasting en/of pijnklachten;
- niet gemotiveerd zijn voor de fitheidstraining;
- al eerder hebben deelgenomen aan de fitheidstraining.

Als uw kind botulinetoxine krijgt of een operatie moet ondergaan kan de fitheidstraining niet starten of wordt de training stopgezet.



Inhoud programma

Een fysiotherapeut en bewegingsagoog leiden de fitheidstraining. De training is gericht op het verbeteren van:

- snelheid en uithoudingsvermogen tijdens rennen of rolstoelrijden;
- behendigheid bij sprinten en keren;
- sprintsnelheid;
- spierkracht in de benen.

In de trainingen besteden we aandacht aan de functionele vaardigheden die uw kind in het dagelijks leven moet kunnen uitvoeren. Bijvoorbeeld op een bank stappen, rennen, snel veranderen van richting en opstaan vanaf de grond.

De trainingsintensiteit wordt geleidelijk opgebouwd volgens een vaststaand schema. Bij de trainingen gebruiken we oefenmateriaal zoals ballen, matten, kegels, banken en pittenzakjes. Door het bijhouden van een scorekaart worden de behaalde records wekelijks bijgehouden. Door de opbouw van het programma zal ieder kind een positief resultaat zien, wat motiverend werkt.

In de laatste training van elke maand besteden we aandacht aan allerlei sportvormen die zo goed mogelijk aansluiten bij de interesses en mogelijkheden van uw kind.

In de laatste helft van het schooljaar verzorgen sportverenigingen een aantal introductielessen. Halverwege het schooljaar ontvangt u een brief met de data van deze lessen. Voor het vervolgtraject is het belangrijk dat u een keer komt kijken bij een introductieles die de interesse heeft van u en uw kind.

Ook krijgt u in die periode een tussenverslag met daarin de metingen en de tot dan toe behaalde resultaten.

Aan het eind van het schooljaar krijgt u van de bewegingsagoog een sportadvies, waarbij rekening gehouden is met de interesses en mogelijkheden van uw kind. Ook ontvangt u het eindverslag van de fysiotherapeut. Daarin staan de uitslagen van de begin- en eindmetingen en de behaalde trainingsresultaten.

Groepsgrootte

De kinderen trainen in een groep van minimaal 4 en maximaal 6 deelnemers. De groep bestaat uit een mix van lopende kinderen en kinderen in een rolstoel.

Duur en frequentie

De kinderen trainen binnen schooltijd gedurende één schooljaar, twee keer per week één uur.

Kracht- en conditietests

In de eerste twee weken van het programma doen wij verschillende kracht- en conditietests. Deze tests worden halverwege de trainingsperiode, aan het eind van de trainingsperiode en bij de nacontrole herhaald.

- Shuttle Run (piepjestest);
- Muscle Power Sprint (6 x 15 meter sprints);
- 5 x 10 meter sprinttest;
- Functionele krachttest (3 varianten, links en rechts).

Sportverenigingen

De bewegingsagoog heeft contact met de verschillende sportverenigingen in de regio. Dit zijn reguliere sportverenigingen en verenigingen voor aangepast sporten. Na aanmelding bij een sportvereniging zorgt de bewegingsagoog voor een overdracht aan de trainer.

Vervoltraject

In het schooljaar dat volgt op de fitheidstraining stelt een fysiotherapeut - na observatie - de therapiefrequentie opnieuw vast. De reguliere controles bij de revalidatiearts blijven bestaan.

Zes weken na de start van het nieuwe schooljaar ontvangt u een evaluatieformulier. Wij willen graag weten hoe het sporten bij de reguliere vereniging bevalt. Als hierbij problemen zijn, zal een van de behandelaars hierop actie proberen te ondernemen. Bijvoorbeeld door een nieuw sportadvies of door overleg met de vereniging.

Na een half jaar nodigen wij uw kind uit voor een nacontrole. Dan voeren we opnieuw de kracht- en conditietests uit. De scores vergelijken we met de scores van de eindmeting van de fitheidstraining. De uitslagen hiervan gaan naar u en naar de revalidatiearts van uw kind. Na de controle neemt de bewegingsagoog contact op met de sportvereniging (en) van uw kind om te vragen hoe het gaat. Als de conditie van uw kind verslechterd is, kan de bewegingsagoog de vereniging eventueel tips geven ter verbetering.

Wat verwachten wij van u?

Wanneer u en uw kind willen deelnemen aan de fitheidstraining, verwachten wij van u het volgende:

- U bent bereid bent om na het afronden van de fitheidstraining uw kind te laten sporten bij een (reguliere) sportvereniging.
- U bent akkoord met een wijziging van de fysiotherapiefrequentie gedurende één schooljaar.
- U bent aanwezig bij in ieder geval één van de door een sportvereniging georganiseerde introductielessen.
- Na ontvangst van het sportadvies meldt u uw kind zelf aan bij de aanbevolen sportvereniging.
- U zorgt zelf voor vervoer van en naar de sportvereniging.

Aanmeldprocedure

Wanneer u en uw kind interesse hebben in de training kunt u dit aangeven bij één van de behandelaars van uw kind. Hij of zij zal het bespreken met de revalidatiearts, die uw kind aanmeldt als het voor de training in aanmerking komt.

Vragen?

Als u nog vragen hebt, kunt u bellen met de afdelingen.

- Fysiotherapie | 015 - 278 03 72
- Bewegingsagogie | 015 - 278 02 75

