

Factsheet JGZ Richtlijn Houding en bewegen (2020)

Voor staf, beleid en MT

Doel van de richtlijn

De JGZ speelt een belangrijke rol in het stimuleren van een goede houding en gezond beweeggedrag van jeugdigen. Bij bijzonderheden in de houding of het bewegen kan de JGZ de bevindingen waar nodig normaliseren en/of ouders en jeugdigen informeren, adviseren of verwijzen. Met de juiste uitleg en advisering kan onnodig gebruik van de zorg en verergering van klachten worden voorkomen.

Wat levert de richtlijn op

Preventie van een verkeerde houding, beweegarmoede en overmatig beeldschermgebruik door de JGZ. Ouders en jeugdigen worden door de JGZ geadviseerd en gemotiveerd om meer te bewegen, de houding vaak af te wisselen en beeldschermgebruik te beperken.

Vroegtijdige signalering van bijzonderheden in de houding of het bewegen, zoals: scoliose, spina bifida, bijzonderheden in de tonus en tremor.

Waarom deze richtlijn

Bijna de helft van alle jeugdigen beweegt minder dan wordt aanbevolen. Veel kinderen maken te lang gebruik van beeldschermen.

Bewegen heeft gunstige effecten op o.a. aerobe fitheid, spierkracht, botkwaliteit, insulinegevoeligheid en op gewicht.

Daarnaast heeft bewegen allerlei positieve psychosociale effecten. Veel zitten lijkt, los van onvoldoende bewegen, ongunstig te zijn voor de gezondheid.

Vroege opsporing van bijzonderheden in de houding of het bewegen zorgt ervoor dat aandoeningen en klachten niet verergeren en/of leiden tot een afwijkende of achterblijvende motoriek, lichamelijke inactiviteit, tijdelijke of blijvende functiebeperking of standsafwijking, pijnklachten en onnodige diagnostiek en zorggebruik.

Activiteiten

Het navragen van de familieanamnese voor scoliose (in een persoonlijk contact of via een vragenlijst) op de leeftijd van 9-11 jaar. Bij een positieve familieanamnese op scoliose worden extra contactmomenten (voor de start van de groeispurt) aangeboden om de rug te controleren.

De aandoeningen spina bifida, bijzonderheden in de tonus, en tremor worden actief opgespoord door lichamelijk onderzoek en het Van Wiechenonderzoek. Indien nodig wordt verwezen naar specialisten zoals de (kinder)fysiotherapeut en kinderarts. De JGZ-professional vraagt ouders of de jeugdige in de leeftijdsperiodes 1 - 4 jaar, 4 - 12 jaar en 12 - 18 jaar ten minste éénmaal per periode naar het beweeggedrag en beeldschermgedrag. JGZ-organisaties bepalen zelf op welke wijze dit wordt gedaan.

JGZ-professionals kunnen ouders en jeugdigen adviseren en motiveren om te voldoen aan de Beweegrichtlijnen, om de houding vaak af te wisselen en beeldschermgebruik te beperken.

De JGZ adviseert en stimuleert scholen en kinderopvang over het gebruik van bewezen effectieve beweeg- en houding interventies.

Randvoorwaarden

Voldoende tijd voor JGZ-professionals om zich te verdiepen in de richtlijn, inclusief lezen (ongeveer 1,5 uur) en (online) scholing (ongeveer 1,5 uur). Bij voorkeur vindt het lezen van de richtlijn en de instructie in werktijd plaats. JGZ-organisaties wordt geadviseerd om de richtlijn te bespreken tijdens team- of discipline overleggen en te bespreken met ketenpartners zoals fysiotherapeuten en kinderartsen.

Benodigde onderzoeksmaterialen: plankjes ter bepaling van een beenlengteverschil (kosten ± € 60,00); scoliometer (kosten ± € 100,00); bij voorkeur is op JGZ-locaties een onderzoeksbank beschikbaar voor het uitvoeren van het lichamelijk onderzoek (kosten ± € 1000,00).