

Wat is er fout aan de **W-zit**, ofwel de **TV-zit**?



Hoe ziet de w-zit er eigenlijk uit?

Een kind zit in de w-zit positie wanneer het met de billen tussen de benen zit en de knieën gebogen zijn met de voeten naar buiten gedraaid. (wanneer je het kind van bovenaf ziet, lijken de benen de letter W te vormen).

Waarom is de w-zit een probleem?

In deze positie beperkt het kind zichzelf in de mogelijkheid om de romp te draaien naar links en naar rechts door het gewicht naar links of rechts te verschuiven. Dit heeft direct invloed op de ontwikkeling van evenwichtsreacties en beïnvloedt de mogelijkheid om de middenlijn te doorkruisen.

De heup- en beenspieren worden ook negatief beïnvloed; ze verkorten. Dit heeft weer effect op het looppatroon: kinderen gaan met de voeten naar binnen lopen (toeing-in). Op latere leeftijd kan dit rug en bekkenklachten veroorzaken.

Blijft uw kind in W-zit spelen, dan kan de oorzaak liggen in een probleem met de rompstabiliteit.

Neem gerust contact met ons op om hier meer informatie over in te winnen:

Kinderfysiotherapie Hans van Beek: 040-2987036

www.kinderfysiotherapiehansvanbeek.nl

Wij helpen uw kind graag verder!

Waarom kiezen kinderen vaak voor deze zithouding?

In deze positie creëert het kind voor zichzelf een groter steun steunoppervlak en ligt het lichaamsswaartepunt lager. Hierdoor vergroot het kind de stabiliteit in zittende positie voor zijn heupen en romp. Het is een gemakkelijke positie om in te spelen, want het kind hoeft zich niet te concentreren op het bewaren van het evenwicht tijdens het spelen met speelgoed.

Wat kun je eraan doen?

Stimuleer uw kind om in andere posities te zitten:

- Lang-zit: met de voeten recht vooruit
- kleermakerszit: met de knieën gebogen en over elkaar heen gevouwen
- Lage knie-zit: met de billen op de hakken en de knieën bij elkaar

Belangrijk is om consequent hierin te blijven naar uw kind!

