



OSTEOPATHIEPRAKTIJK TERVUREN
Excellentie in osteopathie

SCHOOLTIPS



1

Schooltas: Zorg ervoor dat uw kind enkel de noodzakelijke schoolboeken en het nodige schoolmateriaal meedraagt voor die dag. Maak er een gewoonte van om daags voordien de boekentas te ledigen en enkel het nodige materiaal voor de volgende dag erin te laten. Zelfs op die manier blijft de boekentas een zware last die op de juiste manier gedragen moet worden, best op de rug met een schouderband over iedere schouder zodat de symmetrie van de rug bewaard blijft, of indien mogelijk een boekentas op wieltjes.

2

Schoenen: schoeisel is heel belangrijk voor een goede krachtverdeling en schokabsorptie vanuit de voeten naar de rest van het lichaam. Hoe beter de schoenen de schokken helpen absorberen ter hoogte van de voeten, hoe minder de belasting ter hoogte van de knieën, heupen, bekken en onderrug. Schoenen zouden de voeten goed moeten ondersteunen en dichte schoenen met veters of velcro zijn beter dan open schoenen of slippers. Natuurlijk is de correcte maat (niet te groot of niet te klein) ook heel belangrijk.

3

Huiswerk: zoals kantoorbedienden een ergonomisch correcte houding aannemen aan hun bureau, zo ook is het voor schoolkinderen belangrijk de juiste houding aan te nemen tijdens hun huiswerk. Laat je kind zijn huiswerk doen aan een geschikte tafel met een goede ondersteunende stoel. Huiswerk doen op de grond, vanuit de zetel of bed is uit den boze.

4

Sport: onze rug is ontworpen om te bewegen en zitten in dezelfde houding voor een te lange periode is niet zinvol. We raden aan om om het half uur of 45 minuten uit de zithouding te komen en een pauze te nemen van TV of PC gerelateerde activiteiten. Stimuleer je kinderen om een sport te beoefenen of een fysieke activiteit te doen, op die manier wordt de gezondheid van de rug onderhouden.

5

Slaap. Een goede nachtrust is belangrijk, niet alleen om ervoor te zorgen dat de hersenen terug fris zijn en klaar zijn om dingen te onthouden, maar ook om het lichaam te ontstressen en de spieren en wervels te ontlasten na de verhoogde hoeveelheid zitten op school. Tijdens de schoolperiode staan de kinderen vroeger op en is het belangrijk dat ze ook vroeger gaan slapen. Probeer een goed slaapritueel aan te houden waarbij 1 uur voor het in slaap vallen TV-, PC- of telefoonschermen uitgezet worden.