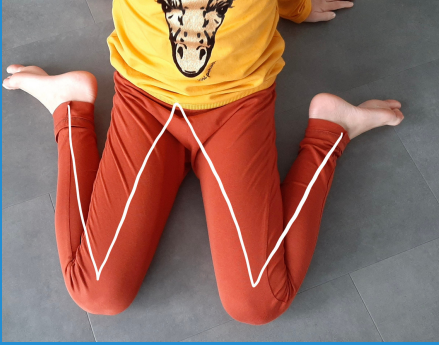


De W-zit

EN WAT IS ER VERKEERD AAN?



Wat is de W-zit?

Wanneer een kind in de W-zit zit, dan liggen de billen op de grond tussen de benen en de voeten wijzen naar buiten. Als je boven het kind zou staan dan zou je een "W" herkennen in de benen.

**2NJOY
SPORTS
& DANCE**

Waarom zitten kinderen in de W-zit?

In deze positie ervaart het kind een breder steunvlak waardoor de rompstabiliteit toeneemt. Het is een 'veilige' manier van spelen. Door deze houding hoeven de kinderen niet hun stabiliteit te behouden en zich concentreren op het spel.

Waarom is de W-zit een probleem?

De positie beperkt de romprotatie waardoor het kind zijn gewicht niet kan verplaatsen tussen de twee zijden. Dit beïnvloedt de ontwikkeling van de balans reactie en de mogelijkheid om de middellijn te kruisen. Heup- en beenspieren kunnen korter en strakker worden en kan leiden tot 'duiven' lopen en heup- en rugpijn tijdens de groei vergroten.

Wat kun je er aan doen?

Bemoedig je kind om anders te zitten: zijzit, V-zit (benen wijd gespreid), kleermakerszit of zitten op een laag krukje of bank. Weer consequent! Als je kind regelmatig in de W-zit zit, kan de rompsterkte een probleem zijn. Ga naar een kinderarts of kinderfysiotherapeut voor advies en onderzoek.