

WIST JE DAT...

... wij de fout W-zit aanpakken in onze klas?



... hoe doen wij het dan wel?!



LANGZIT



KNIEZIT



KLEERMAKERSZIT

Zie jij jouw kindje zich vaak nestelen in de populaire W-zit, gekend als de omgekeerde kleermakerszit, tijdens het spelen? Grijp dan toch even in.

DE W-ZIT?

Een goede houding van je peuter tijdens het spelen is belangrijk. Veel jonge kindjes vinden de W-zit best een comfortabele houding. In deze zitpositie zijn de knieën gebogen en de benen weggedraaid van het lichaam. Vooral peuters die nog maar net kunnen zitten, voelen dat dit hen meer stabiliteit geeft en ze zo de handen vrij hebben om te spelen.

SPIER- EN GEWRICHTSKLACHTEN

Maar toch is het oppassen geblazen, want deze houding kan gewrichts- en spierklachten veroorzaken en dus schadelijk zijn op lange termijn. Daarom is het belangrijk om in te grijpen, vooral als je peuter ouder is dan twee jaar. De W-zit zorgt immers dat de spieren in het bovenlichaam zich niet naar behoren kunnen ontwikkelen.

De nadelige gevolgen van de W-zit?

- Jonge kinderen krijgen zo **minder stabiliteit** dan ze nodig hebben voor **motorische vaardigheden** zoals springen en lopen en het kan zorgen voor strakke spieren in de benen, heupen en enkels.
- De houding kan zelfs leiden tot een **dislocatie van de heup**.
- Tot slot kan, wie lang en vaak zo zit, te maken krijgen met **X-benen** of **vervormde voetjes**.

HOE LEER JE HET AF?

Simpel! Uiteraard ga je je kind **niet straffen** wanneer je de W-zit opmerkt, maar probeer gewoon een **andere zitpositie te stimuleren**, zoals de kleermakerszit met beide benen naar dezelfde kant. Geef zelf ook het goede voorbeeld voor je oogappel.