



# Lae Spiertonus



## Lae spiertonus die nuwe “BUZZZZZ” term in onderwys.

Dit 'n tendens van die tyd is waarin ons leef. Baie meer kinders word met lae spiertonus geïdentifiseer as 20 of 30 jaar terug.

### Ko-ordinasie (Gebruik van spiere in hande, bene, rug, ens)

Motoriese ko-ordinasie is die integrasie van neurologiese prosesse (In rug en brein) om 'n kombinasie van liggaams bewegings voort te bring. Wat insluit die bewustheid van rigting en die gebruik van spierkrag. Hierdie samewerking lei dan tot gladde en effektiewe beweging van ledemate.

### Hoe lae spiertonus die kind op skool affekteer!

Spiertonus is dit wat ons help om ons liggame in 'n posisie te kan hou. Kinders wat sukkel om hulle regop te hou teen gravitasie ondervind die volgende probleme.

- ❖ Hulle sukkel om dieselfde posisie te bly vir 'n lang tyd, hulle sal teen goed leun of aan goed “hang” en hulle vind dit baie moeilik om stil te sit.
- ❖ By die skool sal hulle dikwels in die moeilikheid wees omdat hulle nie konsentreer nie, maar in werklikheid sit hulle so baie moeite daarin net om regop te bly dat dit inmeng met hulle vermoë om op die onderwyser te konsentreer.
- ❖ Hoe harder hierdie kinders probeer, hoe meer gespanne raak, wat nog meer druk op die postuur plaas en hulle dan “**al hoe stadiger werk**”.
- ❖ Die leerder is nie in staat om sy aandag te verdeel tussen sy werk en die onderwyser nie en word dikwels mee geraas omdat hulle nie luister nie, alhoewel hulle wel baie hard probeer.
- ❖ Swak potloodgreep dui ook op lae spier tonus. 'n Ander teken van lae tonus is waar die kind baie hard op sy/haar potlood druk - die rede vir hierdie harde druk is dat hy/sy nie stabiel voel in sy lyf nie en gebruik maak van sy potlood om stabiliteit te verkry. Fyn motoriese vaardighede word dus ingeperk omdat jou lyf jou basis moet wees en nie die hand nie.

## Wat is lae spiertonus en hoe affekteer dit die kind?

Spiertonus is die hoeveelheid spanning wat in elke spier is tydens 'n rus. 'n Kind met lae spiertonus is nie noodwendig swak nie, dit vat net meer inspanning vir hierdie spiere om maksimum spanning te behou.

- ◆ Die spier voel sag en pap in plaas van ferm. Dit neem baie meer inspanning om 'n swak spier te laat beweeg as vir 'n goed gevormde spier.
- ◆ Kinders met lae spiertonus ondervind probleme in die spiere van die bo-lyf, nek, skouers, arms en hande. Hierdie kinders sal eerder rondlê as om deel te neem aan uithouvermoë aktiwiteite of speletjies.
- ◆ Die leerders is meer geneig tot swak akademiese prestasies.
- ◆ Hulle sukkel om dieselfde posisie vir 'n lang tyd in te neem en hulle sal teen goed leun of aan goed "hang".
- ◆ Hierdie kinders sukkel om vir 'n lang tyd regop te sit en sal na 'n ruk afgly op hulle stoele en dan op die basis van hulle rug sit
  - **en omdat hulle spiere gou moeg raak is hulle geneig om rusteloos te raak en te vroetel.** Wanneer hulle vroetel help dit om spiertonus te bou en dit help hulle ook om regop te bly.
- ◆ Lae spiertonus dra ook by tot konsentrasie probleme.
- ◆ Somtyds is die spiere in en om die mond ook baie laag en sal die kinders geneig wees om swak eetgewoontes te hê of sal die kind ook probleme ondervind met spraak as gevolg van die lae orale tonus.
- ◆ Die kinders is ook geneig om lomp voor te kom omdat die integrasie tussen spierbewegings nie glad en egalig is nie.

### ● Verbetering van lae Spiertonus in nek en groot spier groepe:

1. Wanneer u kind TV kyk, laat hom/haar op die maag lê en opkyk na TV. Hy/sy mag nie sy kop op sy/haar hande sit nie.
2. Laat kind op 'n "skateboard" lê op sy rug met sy knieë teen sy bors. Span 'n tou tussen twee mure ongeveer 40cm bo die grond. Kind moet met sy hande homself van een punt na 'n ander punt trek met die tou, voete eerste. Hy moet kyk waarheen hy gaan.

3. Laat kind op sy maag lê op grond. Plaas 'n hoepel op die grond ongeveer 1,5 - 2 meter voor die kind. Laat hom boontjiesakkies gooi in die hoepel in met alternerende hande.
4. Kind lê op "skatebord" op sy maag. Hy proppel homself voorentoe met sy hande op die grond.
5. Kind lê op sy rug op die grond met sy knieë teen sy bors en sy arms langs sy lyf. Gooi 'n groot bal (ongeveer 45cm deursnee) na hom toe en laat hom dit weg skop. Indien dit bietjie moeilik is vir die kind, rol die bal na hom toe en laat hom die bal weg skop.
6. In dieselfde posisie, kan kind sy bene plat op grond sit. Plaas 'n kussing onder sy knieë en 'n kussing onder sy nek. Gooi vir hom 'n bal van ongeveer 30cm deursnee. Laat hom die bal vang met sy hande, en dan weer terug gooi.
7. Spring trampolien. Hierdie is ongelooflik goed vir die kind se spiertonus in sy hele liggaam. Dit verbeter konsentrasie en het 'n kalmerende effek op hiperaktiewe kinders. Dit verbeter ook die vestibulere sisteem. Selfs net 'n klein trampolien is effektief. Terwyl kind trampolien spring, kan ouer ook 'n groot bal vir hom gooi wat hy kan weg slaan met albei hande.

### Verbetering van spiertonus in hande:

1. Speel met klei, (plasticine of soutklei)
2. Knip watte met 'n skêrtjie
3. Skeur gekleurde papier in klein stukkie, rol die stukkie op in klein balletjies en versier 'n prent hiermee deur dit te plak.
4. Doen vinger oefeninge: raak elke vinger aan duim, elke hand apart en dan tesame. Doen dit vinnig.
5. Speel met 'n rekkie bord (koop een by Smile produkte of maak een met 'n plank en spykers)
6. Gebruik wasgoed pennetjies en versier 'n papier bord deur pennetjies rondom bord vas te maak - maak 'n son! verf dit.
7. Neem 'n gewone inkleur prent en kleur dit in deur klein sirkel bewegings te maak met vingers - let op dat die kind nie die hele hand gebruik nie.

Onthou ook dat sirkels antikloksgewys moet wees - vir skryf van letters a, o, d, c ens.

8. Laat kind kopspele in 'n prent indruk wat op 'n polistereen bord gemonteer is. Om dit weer uit te haal is ook oefening.
9. Bou lego's
10. Aktiwitiete wat die hele hand sterk maak is veral belangrik. Kruisloop is veral goed vir drukking op die hande.

Ons hoop dat u die inligting van nut sal vind.

Indien u enige navrae het kan u ons kontak deur die navrae bladsy op die webwerf te voltooi.

Groete.

Die leerafrikaansl23 span.