

# Dag muisarm, hier is de tabletnek!

Ellen van Gaalen



16-3-16 - 06:29

Timo op de tablet. Zo moet het dus niet © Joost Hoving.

Scholen en ouders moeten beter op de zithouding van kinderen letten. Een groeiend aantal tieners belandt met een 'tabletnek' bij een therapeut. Kinderen zitten te vaak voorovergebogen op de tablet en bewegen te weinig.

## Vooruitzicht van een bochelrug schrikt Tiemo wel af

*Gerda Lamers (moeder)*

„Tiem...” Meer hoeven zijn vader en moeder niet te zeggen. „Jaha,” luidt het antwoord van de 10-jarige Tiemo Lamers uit Alphen aan den Rijn steevast. En hij gaat rechtop zitten. „Hij weet gelijk wat we bedoelen,” zegt zijn moeder Gerda.

Het jongetje heeft last van een tabletnek. Een paar keer per maand vroeg hij om paracetamol, omdat hij zo'n hoofdpijn had. Zijn chiropractor constateerde dat de pijn vanuit zijn nek kwam. De oorzaak: Tiemo speelt liefst de hele dag spelletjes op de tablet. Zijn moeder: „Hij mag 's middags 2 uur en 's avonds nog 1 uur. We hebben er nooit bij stilgestaan dat hij daarvan zulke klachten kon krijgen.”

### **Boosdoener**

Chiropractors, oefentherapeuten en fysiotherapeuten zien een groeiend aantal jongeren op hun spreekuren met een tabletnek. Uit de meeste recente cijfers van het Zorgkompas blijkt zelfs dat 40 procent van de 8- tot 18-jarigen met nek- en rugklachten kampt. De grootste boosdoeners zijn de tablet en smartphone. „Het aantal uren dat we met ons hoofd naar beneden zitten, is schrikbarend toegenomen,” zegt orthopedisch chirurg Piet van Loon.

Al op jonge leeftijd zitten kinderen een groot deel van de dag in een verkeerde houding. Eigenlijk horen ze

de tablet of smartphone naar hun gezicht te brengen, zodat het hoofd rechtop blijft. Maar het tegenovergestelde gebeurt; de kinderen laten hun hoofd voorover zakken. En dat heeft een enorme impact op de nekspieren, zegt chiropractor Maurice Blom, tevens behandelaar van Tiemo. „Gemiddeld weegt een hoofd 5 kilo. Maar als we de kin op de borst hebben, weegt het wel 27 kilo. Dat is veel te zwaar voor de spieren in onze nek.” Sommige jongeren hebben alleen last van hun nek, bij anderen straalt de pijn naar hun hoofd, armen of rug.

Natuurlijk, vroeger zaten kinderen ook voorovergebogen te lezen en schrijven. Toch zijn de klachten tegenwoordig veel groter. Dat komt vooral doordat ze minder buitenspelen en meer zitten. Die slechte houding kan er toe leiden dat jongeren eerder slijtage aan de wervels krijgen of zelfs eindigen met een vergroeide rug.

„Ouders worden niet meer goed begeleid,” vindt Van Loon. „Baby's liggen veel in een maxi cosi, worden weinig op de buik gelegd, zitten van jongs af aan achter de televisie, op school wordt te weinig op de houding gelet. Dat baart me ongelooflijk veel zorgen.”

### **Zit met Pit**

Therapeuten vinden dat ouders en scholen meer aandacht moeten hebben voor de juiste houding van kinderen. Op steeds meer basisscholen volgen bovenbouwleerlingen het lesprogramma Zit met Pit. „Kinderen groeien op in een wereld vol digitale apparatuur. Het is belangrijk dat ze leren daar goed en gezond mee om te gaan,” verklaart oefentherapeut Yolanda van Hoorn, die de lessen ontwikkelde.

De oefentherapeut raadt ouders aan hun kinderen niet langer dan een halfuur achter elkaar op een tablet te laten zitten. Daarna moeten ze minstens 10 minuten iets anders doen. En de kinderen moeten elke dag zeker 1 uur bewegen.

Voor de Alphense Tiemo is het wennen. Het liefst zit hij lekker onderuit gezakt spelletjes te spelen. En in de ideale situatie kijkt hij tegelijkertijd op de computer naar Youtube-filmpjes. Maar dat vindt moeder Gerda niet meer goed. „Hij moet aan tafel zitten, met de tablet in de standaard.” Als Tiemo de strenge regels even vergeet, herinnert zijn moeder hem fijntjes aan wat de gevolgen van zijn slechte houding kunnen zijn. „Die bochelrug schrikt hem wel af.” Tiemo: „Dat staat stom. Dan lijk ik een oud mannetje.”



Timo laat zien: links hoe het niet moet, rechts hoe het wel moet © Joost Hoving.