

7 Zintuigen
KvK 6990825

monique@7zintuigen.nl
www.7zintuigen.nl



Hoe maak ik gebruik van een wiebelkussen?

Soms is het voor kinderen moeilijk om stil te zitten terwijl het toch regelmatig nodig is dat ze aan tafel blijven zitten. Bijvoorbeeld thuis tijdens het eten en op school tijdens de les. Dan kan het helpen om een tijdje op een wiebelkussen te zitten. Daardoor zijn de spieren van het kind constant actief en dat zorgt er voor dat zij zich beter kunnen blijven concentreren op wat ze aan het doen zijn.

Wiebelkussens zijn er in verschillende vormen en maten. Dik en dun, voor grote, kleine en triptrap stoelen. Ook zijn ze er voor kleinere en grotere kinderen. Bij sommige kussens kun je de hoeveelheid lucht die er in zit variëren, omdat er een stop in zit. Er zijn kussens die de vorm van een wig hebben, waardoor kinderen beter rechtop zitten. Er zijn kussens die glad zijn en anderen hebben bobbeltjes die extra prikkels aan het kind geven. Meestal kies je het juiste kussen in overleg met een ergotherapeut, fysiotherapeut of logopedist. Dan krijg je er ook instructies bij, over wanneer het kind op het kussen kan zitten en hoe lang.



Wanneer je die instructies niet hebt gehad, dan kan het zijn dat je informatie mist over de effecten van een wiebelkussen. De werking komt voort uit het feit dat het lichaam nieuwe prikkels krijgt, waardoor het zich aan moet passen aan de nieuwe situatie. Dit zorgt voor extra alertheid en daardoor een betere concentratie. Mocht je dit effect niet zien bij het kind, nadat je het kussen ongeveer drie weken uitgeteerd hebt, dan lijkt een wiebelkussen niet de oplossing. Je zou vaardiger gedrag moeten zien. Wanneer een kind langere tijd (meer dan een half uur) op het wiebelkussen zit, dan went het lichaam aan die extra prikkel. Daardoor heeft het weinig meerwaarde meer voor de concentratie. En wellicht gaat het kind dan weer heftiger bewegen, om toch het zelfde effect te krijgen. Daarom is het dus belangrijk om te weten hoe lang en wanneer het kind gebruik zou moeten maken van het kussen.

Het wiebelkussen is er meestal voor bedoeld om er voor te zorgen dat er minder beweeglijkheid nodig is voor het kind om zich prettig te voelen en op te kunnen letten. Het meeste effect heeft het kussen wanneer je het niet meer dan 3 of 4 keer per dag gebruikt voor een periode van rond de 30 minuten. Dan is het elke keer weer een nieuwe prikkel voor het lijf. Kies bijvoorbeeld die taken waarbij het kind relatief lang stil moet zitten. Wanneer het kan, overleg dan met het kind over de juiste momenten om het kussen te gebruiken.

Let er op dat het kind met de voeten bij de grond kan terwijl het op het kussen zit. Je kunt daartoe bijvoorbeeld een maat kleinere stoel of een voetenbankje gebruiken wanneer je het kussen gebruikt. Wanneer het kussen een wigvorm heeft, dan kun je dezelfde stoel gebruiken.

Wanneer je vragen, tips of ideeën hebt over het gebruik van een wiebelkussen, dan kun je ons mailen op monique@7zintuigen.nl.

Kussens zijn onder anderen verkrijgbaar bij:
www.senso-care.nl; www.sisigma.nl; www.leerhulpmiddelen.nl

Groetjes,
Monique
Januari 2018