

## HOE MAAK IK GEBRUIK VAN EEN WIEBELKUSSEN?

Soms is het voor mensen moeilijk om stil te zitten terwijl het toch regelmatig nodig is dat ze aan hun bureau of aan tafel blijven zitten. Bijvoorbeeld op het werk, 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 de romp en benen constant actief en dat zorgt er voor dat je je beter kunt blijven concentreren op wat je aan het doen bent.

Wiebelkussens zijn er in verschillende vormen en maten. Dik en dun, voor grote, kleine en triptrap stoelen. 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 je beter rechtop zit. Er zijn kussens die glad zijn en anderen hebben bobbeltjes die extra prikkels geven. Je kunt jouw SI-specialist vragen om mee te denken over welk kussen het beste is voor jou of je kind. Dan krijg je er ook instructies bij, over wanneer je het beste op het kussen kan zitten en hoe lang. SI-specialisten vind je bijvoorbeeld via nssi.nl.

Wanneer je geen instructies 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 of voelen, nadat je het kussen ongeveer drie weken uitgeteerd hebt, dan lijkt een wiebelkussen niet de oplossing. Je zou alerter moeten zijn, omdat je extra beweegprikkels krijgt. Wanneer je langere tijd (meer dan een half uur) op het wiebelkussen zit, dan went je lichaam aan die extra prikkel. Daardoor heeft het weinig meerwaarde meer voor de concentratie. En wellicht ga je dan weer heftiger bewegen, om toch het zelfde effect te krijgen. Daarom is het dus belangrijk om te weten hoe lang en wanneer je 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 om je prettig te voelen en alert te blijven. 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 lichaam. Kies bijvoorbeeld die taken waarbij je relatief lang stil moet zitten.

Let er op dat je met je voeten bij de grond kunt terwijl je 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](mailto:monique@7zintuigen.nl).

Groetjes,  
Monique Thoosen  
November 2021