

Wat zijn primitieve reflexen?

Iedere gezonde, pasgeboren baby beschikt over primitieve reflexen. Dit zijn aangeboren bewegingen die je niet met 'de wil' kunt aansturen. Deze bewegingen zijn al ontstaan in de baarmoeder. Ze ontwikkelen zich in een vaste volgorde en in een vaststaand tijdsbestek. De reflexen vormen de basis voor de ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel. Elke reflex heeft zijn eigen taak.



Als de ene beweging is geïntegreerd (begrepen door het lijf en het brein) dan komt de andere tot uiting. De primitieve reflexen volgen hun eigen route en zullen in het 1^e jaar langzaam overgaan in rijpere posturale (houdings-) reflexen.

De posturale reflexen zorgen ervoor dat een baby steeds meer bewuste controle krijgt over zijn bewegingen en gedrag. Je bent de posturale reflexen je leven lang nodig voor een goede houding, om flexibel te zijn en om in evenwicht te kunnen blijven.

Wat is het doel van de reflexen?

Reflexen hebben als doel het kinderlijf en -brein goed te laten samenwerken op fysiek, sociaal-emotioneel en cognitief vlak. Ze zorgen voor de ontwikkeling en beschermen als er gevaar dreigt.

Goed ontwikkelde reflexen hebben tot gevolg dat het kind fysiek goed zal kunnen functioneren. Dit komt doordat de reflexen de basis vormen voor de motoriek, het evenwicht, de zintuigen, tijd- en ruimtebesef en visuele vaardigheden. Ook zijn de reflexen verantwoordelijk voor hoe het kind zich sociaal-emotioneel en cognitief ontwikkelt.

Wat als de reflexen niet goed integreren?

Wat als je lichaam nog steeds primair blijft reageren op prikkels? Je wilt wel stilzitten aan tafel om te eten, maar je galantreflex zorgt er voor dat je gaat bewegen als je rug tegen de rugleuning komt. Je neemt de pen in je handen en je grijpreflex zorgt er voor dat je je pen zo krampachtig vasthoudt dat schrijven lastig en vermoeiend is. Je hebt regelmatig woede aanvallen, omdat je mororeflex er voor zorgt dat je altijd 'aan' staat en je (te)veel prikkels in je opneemt.



Gaat er iets mis tijdens de zwangerschap, de geboorte of de periode na de geboorte, dan kan het zijn dat bepaalde reflexen zich niet goed kunnen ontwikkelen. Uiteindelijk kunnen de reflexen als iemand wat ouder is misschien deels onderdrukt of gecompenseerd worden, maar helaas vaak met allerlei gevolgen van dien.

Dit levert vaak verdriet, onmacht en frustratie op bij een kind en vaak ook bij de mensen om hem heen. Niet alleen omdat een kind zich hier zelf bewust van is, maar ook omdat de omgeving vaak niet begrijpt waarom het kind doet zoals hij doet of waarom bepaalde vaardigheden maar niet lukken. Dit heeft gevolgen voor het zelfvertrouwen en het gevoel van basisveiligheid.

Ook later in het leven kunnen door stress, trauma of ziekte uitgedoofde reflexen opnieuw in werking worden gezet. Reflexintegratie is daarom niet alleen geschikt voor kinderen, maar ook volwassenen.

Wat doet een reflexintegratie therapeut?

Er wordt gestart met een intakegesprek. Hierna vindt een neuromotorisch onderzoek plaats en wordt o.a. getest welke reflexen verstoord zijn. Daarna wordt er een bewegingsprogramma opgesteld. Er wordt gestart met het thuis doen van een oefening (voor kinderen onder begeleiding van een ouder). Deze oefening duurt niet langer dan 5 minuten, maar moet wel dagelijks worden gedaan. De oefeningen zijn bedoeld om lijf en brein te ontwikkelen, om nieuwe verbindingen in de hersenen te maken en dit te automatiseren, waardoor klachten afnemen en uiteindelijk verdwijnen. Na iedere 8 weken volgt een reflexherhalingsonderzoek en wordt de oefening aangepast. In totaal neemt het behandeltraject tussen de 9 en 12 maanden in beslag.

Reflexintegratie helpt o.a. bij:

Onrust, vaak overprikkeld zijn, boze buien, slaapproblemen, poep- en plasproblemen, moeite met veranderingen, hoogsensitiviteit, (faal)angst, motorische problemen, niet stil kunnen zitten, moeite met concentratie en aandacht, onzekerheid, lees-, schrijf- en rekenproblemen enz.

Rian Korblet
InMotion Reflexintegratie

Kieftsbeeklaan 1/1.24
7607 TA Almelo
06 39 59 73 46

www.reflexintegratiealmelo.nl
rian@oefentherapie-inmotion.nl