

Tips om samen in beweging te blijven

Voor kinderen van 7 t/m 12 jaar samen met hun ouder

Tijdens de behandeling van acute lymfatisch leukemie (ALL) kan je kind moeite krijgen met lopen en bewegen. Juist dan is het belangrijk dat je kind actief blijft. Want bewegen helpt om spieren sterk te houden of weer op te bouwen. De volgende tips kunnen jou en je kind daarbij helpen.

Samen is alles leuker

Vraag je vrienden of ouder om mee te doen.



1 Je kind heeft moeite met zitten en kan niet staan of lopen.



Laat je kind zelf helpen met aan- en uitkleden.



Ga samen luchtboxen.



Laat je kind met steun zitten op bed of bank en knutsel samen of lees een boek.



2 Je kind kan zelf zitten, maar niet staan of lopen.



Gooi of schop een ballon over terwijl je kind zit.



Zet vrolijke muziek op en laat je kind zittend meedansen.



Maak samen aan tafel een puzzel of doe een spel.

3 Je kind kan (met steun) een paar stappen zetten.



Loop samen met je kind kleine stukjes door het huis. Bijvoorbeeld van de bank naar de keuken of een rondje om de tafel. Dat kan ook achter een rolstoel.



Laat je kind proberen om staand tanden te poetsen.



Vraag je kind een paar keer op te staan en een bal naar je te gooien. Zo nodig met wat steun.



4 Je kind kan zelf lopen, maar heeft moeite met de trap, langere stukken en opstaan van de grond.



Loop samen korte stukjes met lage opstapjes, zoals stoepranden.



Maak een speurtocht of hindernisbaan in huis. Bijvoorbeeld 'de vloer is lava'.



Ga samen buiten op stap met loopfiets, skelter, step of fiets.

Elke beweging telt, hoe klein ook. Help je kind in beweging te blijven op een leuke en haalbare manier. Heb je vragen of wil je dat een fysiotherapeut meedenkt? Neem contact op met je verpleegkundig specialist of arts in het Prinses Máxima Centrum.