

Rechttop

Bence Barens, Cato Arnold,
Sam Verhoeff, Timon ten Hove

Samenvatting

Tijdens een onderwerp kiezen voor dit keuzeproject, is opgevallen dat het postuur en de houding van mensen een groot probleem is. Het risico dat dit probleem groter wordt, is erg reëel, omdat sinds 2000 apparaten worden gebruikt waarbij komende generaties een verkeerd postuur aannemen.

Meestal is het toezicht van de ouderen op het postuur bij kinderen wel goed, maar niet voldoende om de kinderen er echt bewust van te maken. Deze problemen liggen dus bij de jongeren. Het is belangrijk dat hier meer aandacht wordt besteed. Vooral het feit dat de kinderen niet naar hun ouders luisteren, is een probleem.

Maar niet alleen de jongeren hebben een probleem, ook de volwassenen en ouderen hebben in de loop van de tijd een slechter postuur aangenomen. Mogelijke oorzaken hiervan zijn, dat ze al als jongeren een slecht postuur hebben gehad of dat bepaalde spieren in hun lichaam verzwakt zijn, zoals rugspieren, die een belangrijke rol spelen bij een goede houding.

Belangrijke vragen die beantwoord moeten worden in dit project kunnen dus zijn: 'Hoe zorgen we ervoor dat op alle leeftijden het postuur kan worden aangepakt?' En 'hoe kunnen spieren die betrekking hebben op een goede houding versterkt worden?' 'Hoe ga je de jongeren motiveren een juist postuur uit te voeren en te handhaven?' 'Is het handiger een product of een methode als eindproduct te gebruiken?' Ook een belangrijke vraag voor dit project is: 'Hoe houd je het eindproduct niet te ingewikkeld?' De reden dat deze vraag van belang is voor dit keuzeproject, is omdat er onwijs veel mogelijkheden zijn om postuur op te lossen en je heel veel kan bedenken voor dit type project. Dat kan daarentegen wel een chaos worden, zeker voor jongeren die daar het overzicht niet voor hebben. Ons product/methode moet dus duidelijk en simpel zijn.

Wat dus uiteindelijk van belang wordt dit project, is dat alle leeftijdscategorieën worden aangepakt. Door dat te doen moet je niet genezen, maar juist te voorkomen. Dat wil zeggen dat de aanpak bij jongeren ligt, want naarmate die ouder worden zullen ze nog altijd een beter postuur hebben dan volwassenen en ouderen nu. Een goede leeftijd voor deze aanpak is op de basisschool, groep 5 t/m 8. In deze periode vindt namelijk ook groei plaats wat een belangrijke rol speelt bij postuur. Ook is dit een goede leeftijdscategorie omdat deze ze genoeg verstand hebben om te begrijpen wat postuur is en daardoor een daardoor betere motivatie hebben dan groep 1 t/m 4.

Omdat we willen preventeren, is het handiger om een methode te kiezen i.p.v. een product. Dit houdt de kinderen ook actiever en het zal ze op die manier laten realiseren wat het belang is van postuur om ze gemotiveerd te houden.

De methode bestaat uit de kaarten, het puntensysteem en de prijs. Er zijn 4 kaarten met elk 3 of 4 oefeningen. Een docent kan zelf kiezen hoe vaak en wanneer ze een kaart willen doen met hun klas. Per kaart vallen er 10, 20 of 30 postuurpunten te verdienen. Elk half jaar wordt er gekeken welke klas de meeste postuurpunten verzameld heeft. Deze klas krijgt een beloning: met Amstelveen Sport is er een afspraak gemaakt dat er op het schoolplein van de winnende klas de BeweegBus langs komt. Dit is een bus met allerlei leuke activiteiten erin die de klas kan uitvoeren.

Deze methode is getest in een groep 5 op basisschool de Westwijzer in Amstelveen. De leerlingen vonden de methode erg leuk en dachten dat het nuttig was. Na deze testfase zijn de kaarten nog enigszins aangepast en zo geoptimaliseerd.

Het resultaat is dus dat de methode werkt met als conclusie dat men postuurproblemen weldegelijk kan voorkomen bij basisschoolleerlingen van de groepen 5 t/m 8, door middel van de methode ALTINA.

De betrouwbaarheid van dit onderzoek is niet significant hoog, aangezien de methode maar in één klas getest is.

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	2
Inhoudsopgave	4
Inleiding.....	5
Theoretische verkenning.....	6
Onderzoeksopzet en uitvoering	7
De kaarten	7
Het puntensysteem	7
De prijs.....	7
Resultaten	8
Conclusie en discussie	8
Bronnenlijst	9
Bijlage 1: de online omgeving van de methode	10

Inleiding

Het postuur is een onderwerp waar veel over gesproken wordt in de media en onder wetenschappers. Door de opkomst van smartphones en tablets is de mens op een andere manier gaan leven; nek gebogen, rug krom en dat voor meerdere uren per dag. Nu de eerste online generatie volwassen wordt, worden de effecten van die manier van leven langzamerhand zichtbaar. Mensen hebben langs van hun rug, nek en schouders en ondervinden op deze plekken snel blessures.

Naast het onderzoek naar de verandering in postuur van de mens, is er ook meer onderzoek naar hoe men het postuur weer goed maakt. Er is van alles ontworpen; van rugbraces tot schokapparaten. Al deze dingen zijn ontworpen om een slecht postuur weer goed te maken. Het leek ons echter beter en logischer om te proberen deze postuurproblemen te preventeren, niet op te lossen. (NU.nl, 2019) Want, zoals Erasmus zei; 'voorkomen is beter dan genezen'. Vandaar dat onze onderzoeksvraag is: 'In hoeverre kun je postuurproblemen die ontstaan op latere leeftijd, preventeren bij basisschoolleerlingen, in de groepen 5 t/m 8?'

De informatie en resultaten in dit verslag heeft mede als bron Djoeke Numan (opdrachtgever) en Jeroen van der Mark (expertbegeleider). Djoeke Numan is bekkenbodemspecialist en behandelt vaak patiënten die postuurproblemen hebben ontwikkeld op basisschoolleeftijd. Dit is de reden voor uitvoering van dit project. Met Jeroen van der Mark van FIT.nl heeft er een expertinterview plaatsgevonden waar veel bruikbare informatie genoemd is. Hiervan is ook een podcast gemaakt, te luisteren via deze link: <https://podcast.fit.nl/episodes> (aflevering #111).

Theoretische verkenning

In dit onderzoek is opgevallen dat postuur vooral voorkomt bij volwassenen en oudere mensen. Daarnaast zijn er veel producten tegen verkeerd postuur zoals rugbraces. De meeste volwassenen en ouderen vinden dit een handig idee. Alhoewel dit zorgt voor een verbetering in het postuur voor deze mensen, zijn ze daarentegen niet in staat zonder dit product een goed postuur te hebben. Daarom hebben we in overleg met onze opdrachtgever besloten dat voorkomen beter is dan genezen. We lossen verkeerd postuur dus niet op, maar voorkomen dit door op jongere leeftijd een methode te maken die zorgt voor een natuurlijk, goed gebouwd postuur. Samen met onze expertbegeleider zijn we eruit gekomen dat de basisschoolleeftijd van groep 5 tot en met 8 het best uitkomt voor preventie.

(D. Numan, persoonlijke communicatie, april 2022)

(J. van der Mark, persoonlijke communicatie, april 2022)

Onderzoeksopzet en uitvoering

Met behulp van Djoeke Numan, de opdrachtgever, is er een idee ontstaan om een methode te ontwikkelen waarin meer aandacht besteed wordt aan postuur. Door hier verder op te brainstormen is er een methode ontstaan die bestaat uit drie onderdelen: de kaarten, het puntensysteem en de prijs. Door middel van deze drie onderwerpen wordt de methode hieronder, stap voor stap, uitgelegd.

De kaarten

In de methode zijn vijf kaarten aanwezig. Op elke kaart staat een reeks oefeningen die, zoals in de theoretische verkenning uitgelegd, goed zijn voor het postuur. Zie hiernaast een voorbeeld van een kaart (afbeelding 1). De juf of meester zal de oefening stap voor stap, zoals onder de oefening beschreven staat, uitleggen aan zijn of haar klas. De leerlingen voeren deze oefeningen uit. De juf of meester kan zelf bepalen hoe vaak en wanneer deze kaarten uitgevoerd worden, per dag of per week. Zo kan een leraar er bijvoorbeeld voor kiezen om op maandag, woensdag en donderdag 1x een kaart uit te voeren. Een andere leraar zou er juist voor kunnen kiezen om op woensdag en vrijdag 2x per dag een kaart te doen met de klas. Zo vindt er personalisatie van de methode plaats naar de wensen van de leraar zelf. De methode is hierdoor heel toegankelijk voor elke leraar individueel.



Afbeelding 1

Het puntensysteem

Bij de methode ALTINA is er een puntensysteem bedacht, met als doel om de leerlingen die de methode uitvoeren te motiveren. Per kaart dat de groep uitvoert, verdienen ze postuurpunten volgens het volgende schema:

Kaart	Aantal postuurpunten
1	30
2	10
3	20
4	20

Het aantal punten is bepaald op basis van de moeilijkheidsgraad van de kaart. Een voorbeeld: een klas doet op maandag kaart 1 en op donderdag kaart 2. Deze leerlingen hebben die week dus $30 + 10 = 40$ punten verdiend. Elk half jaar wordt er gekeken welke klas de meeste punten verdiend heeft. Zij krijgen een prijs, zoals hieronder beschreven wordt.

De prijs

Als er punten te verdienen zijn, kun je ook wat winnen. Bij het puntensysteem is uitgelegd dat er elk half jaar gekeken wordt naar welke klas de meeste postuurpunten verzameld heeft. Met Amstelveensport hebben we een afspraak gemaakt. De klas met het meest aantal punten krijgt dan een 'Beweegbus' tot zijn beschikking. Zo wordt hopelijk de motivatie in de klas versterkt en krijgen ze als beloning een sportieve activiteit.

Resultaten

Uit onze resultaten is gebleken dat onze methode effectief werkt. Wij zijn met het groepje naar OBS de Westwijzer geweest. Hier is ons idee getest, waaruit blijkt dat de basisschoolleerlingen het erg leuk vonden en het vaker zouden doen. De oefeningen duurde ook precies lang genoeg, waardoor de kinderen het goed uitvoerden en genoeg focus hadden. Als het langer zou duren is er een grotere kans dat het minder goed uitgevoerd zou worden, zeker bij jonge kinderen. Natuurlijk is het niet zo dat het postuur van de kinderen perfect is, maar ons is opgemerkt dat ze tijdens de oefeningen wel een goed postuur hadden. De methode werkt dus voor deze school.

Conclusie en discussie

‘In hoeverre kun je postuurproblemen die ontstaan op latere leeftijd preventeren bij basisschoolleerlingen, in de groepen 5 t/m 8?’ Dit was de onderzoeksvraag waar we met dit project mee bezig zijn geweest. We hebben geconstateerd dat we dit weldegelijk kunnen preventeren. Bij de toepassing van de methode hebben we gezien dat de basisschoolleerlingen tijdens de oefeningen een goed postuur hebben. Als ze dit vaker doen dan zullen ze op een reguliere basis een beter postuur krijgen. Dus in samenwerking met Aurora oefentherapie is er een methode ontwikkeld die iedereen goed kan gebruiken. Je kunt dus postuurproblemen die ontstaan op latere leeftijd, preventeren bij basisschoolleerlingen, door middel van de methode ALTINA. Toch is de validiteit misschien niet compleet correct. De methode is getest op een kleine groep en niet op een hele grote testgroep. Hierdoor kan het zijn dat de methode bij deze groep heel goed werkt, maar dat het in een andere groep minder goed gaat werken. Deze groep vond het idee super leuk, maar het kan ook dat andere kinderen het niet leuk vinden. Ook hadden we tijdens het testen van de methode iets anders ondervonden, namelijk dat de kaarten te lang waren. De kinderen hadden concentratieverlies bij het einde, waardoor ze niet meer een goed postuur hadden. Dit hebben we natuurlijk direct aangepast.

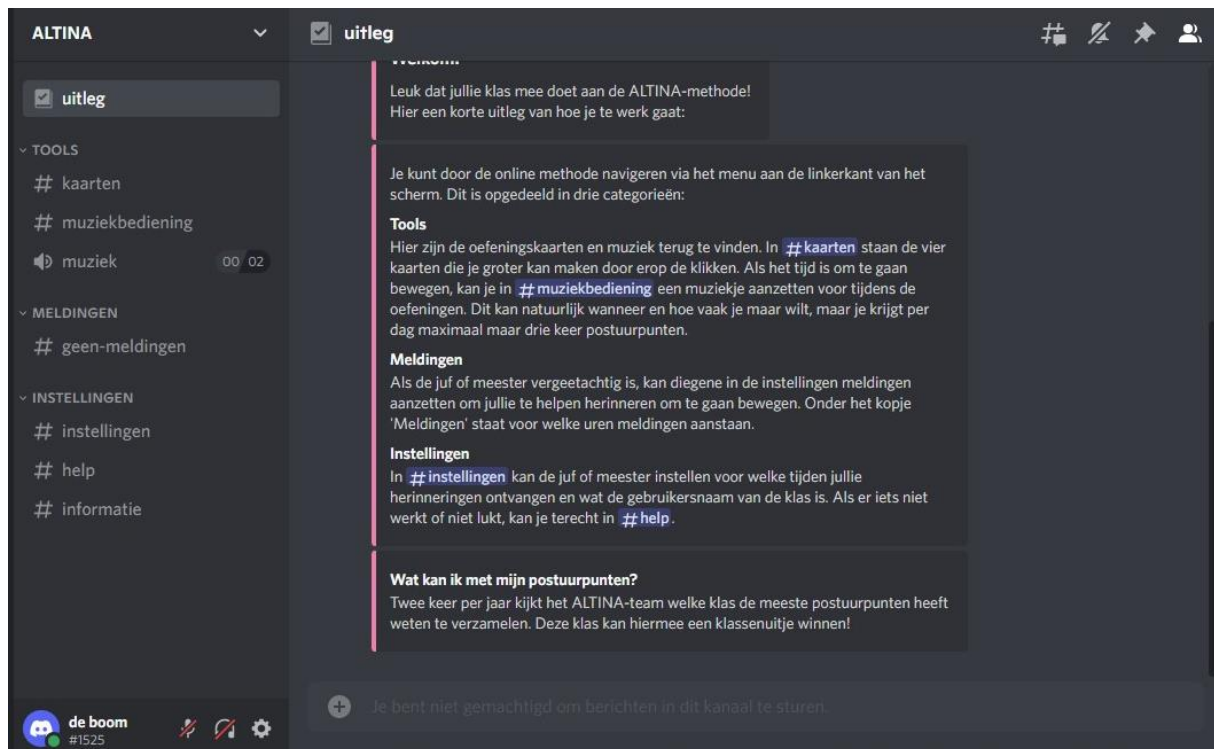
Bronnenlijst

NU.nl. (2019, 28 februari). *“Kijken op smartphone zorgt voor extra druk op de nek”*.

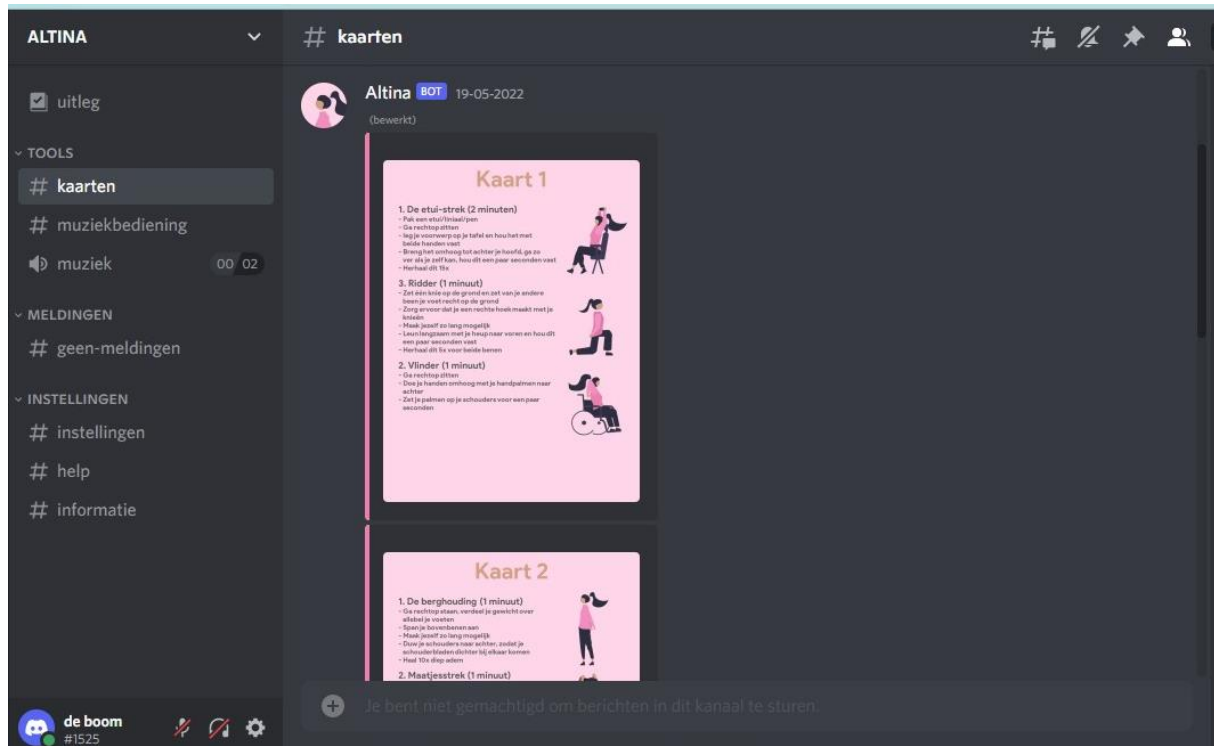
Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <https://www.nu.nl/gezondheid/5762205/kijken-op-smartphone-zorgt-voor-extra-druk-op-de-nek.html>

In de tekst wordt verwezen naar een persoon via persoonlijke communicatie. Deze aanpak wordt beschreven op <https://www.scribbr.nl/apa-voorbeelden/interview/#:~:text=Verwijzen%20naar%20persoonlijke%20interviews&text=Je%20plaatst%20alleen%20een%20verwijzing,je%20het%20interview%20hebt%20afgenomen.>

Bijlage 1: de online omgeving van de methode



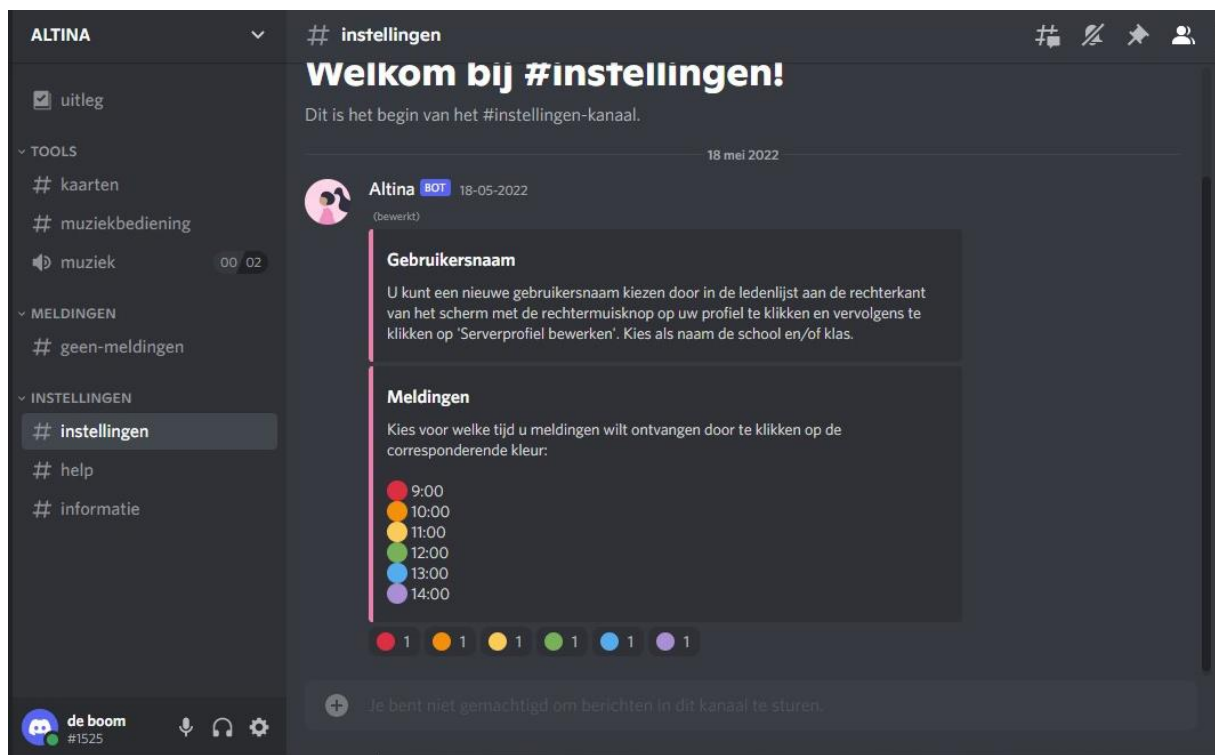
Dit is de uitlegpagina van de server. Veel leerkrachten die met de methode gaan werken hebben nog nooit discord gebruikt. Hier wordt uitgelegd hoe alles werkt.



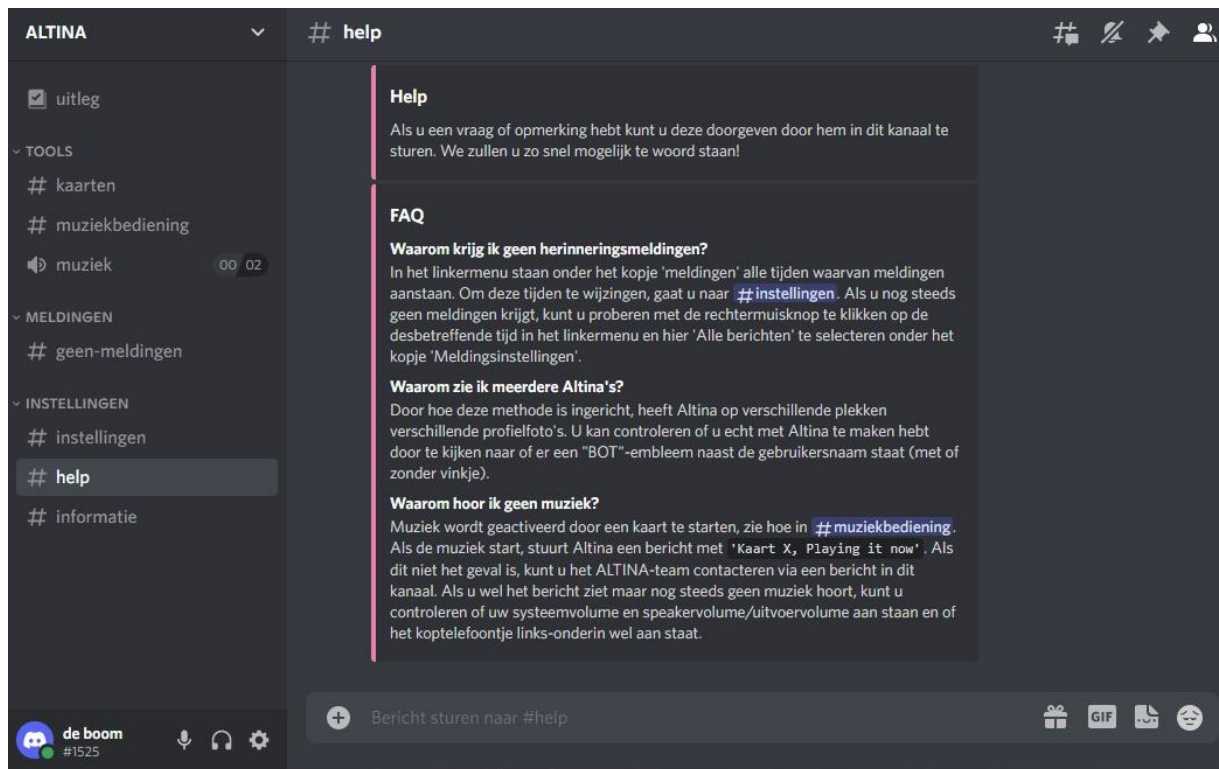
Op deze pagina staan alle kaarten die je kan doen. Hier kunnen de docenten inlezen wat de oefeningen zijn en kunnen ze per keer uitzoeken wat de beste kaart is voor die dag.



Hier kunnen de leerkrachten de kaart en muziek starten. Ook hier wordt er in het kanaal uitgelegd hoe je dit moet doen.



In dit kanaal van de Discord server kan je aankruisen op welke tijdstippen van de dag je meldingen krijgt. Als hier op gedrukt wordt opent er een melding kanaal met het bijbehorende tijdstip. In dit kanaal krijg je dan ook iedere dag op dat tijdstip meldingen.



Er zullen natuurlijk ook vragen of problemen komen. Hier hebben wij op gerekend en dit opgelost met een 'help' kanaal.