



Runningframe helpt jonge kinderen om meer te bewegen

Kinderen met lichamelijke beperkingen bewegen vaak te weinig. Een runningframe kan hen daarbij helpen, maar jonge kinderen gebruiken dit hulpmiddel nog weinig. De onderzoekers brachten in kaart wat jonge kinderen, ouders en kindertherapeuten nodig hebben om het runningframe wél te gebruiken en ontwikkelden tools die kindertherapeuten hierbij ondersteunen.

In Nederland gebruiken steeds meer kinderen met beperkingen een running frame, een driewielerfiets zonder pedalen waarmee ze bijvoorbeeld kunnen wandelen, spelen of sporten. Maar jonge kinderen gebruiken het weinig. Daarom onderzochten we wat jonge kinderen, ouders en kindertherapeuten, zowel kinderfysiotherapeuten als kinderoefentherapeuten, nodig hebben om het runningframe vaker te gebruiken. Op basis van deze kennis ontwikkelden we tools waarmee kindertherapeuten jonge kinderen kunnen ondersteunen bij een actieve leefstijl met het running frame.

Waarom een runningframe?

Kinderen met lichamelijke beperkingen die niet goed kunnen lopen en bijvoorbeeld afhankelijk zijn van een rolstoel, spelen en sporten vaak minder buiten dan kinderen zonder beperkingen.¹ Ze ervaren barrières zoals beperkte toegankelijkheid van locaties, het ontbreken van speel- of sportmaatjes en gevoelens van schaamte.²⁻⁴ Terwijl buitenspelen en sporten juist bijdragen aan een betere gezondheid, kwaliteit van leven, het ontwikkelen van vriendschappen en geluk.⁵⁻⁹ Het runningframe is een driewielig loopframe zonder pedalen, uitgerust met een borststeun,

waarmee kinderen met (ernstige) lichamelijke beperkingen zelfstandig kunnen lopen en rennen.¹⁰ Het gebruik van het runningframe kan bijdragen aan een fysiek actieve leefstijl. Hierdoor kunnen kinderen deelnemen aan sportactiviteiten, zoals atletiek, en zich zelfstandig verplaatsen naar bijvoorbeeld een speeltuin. Het runningframe maakt fysieke activiteit met matige tot hoge intensiteit mogelijk, waardoor kinderen hun uithoudingsvermogen, dat vaak verminderd is, kunnen verbeteren.¹⁰⁻¹² Frame Running vergroot de spierdikte van de gastrocnemius bij deze kinderen.¹² Onderzoek toont ook aan dat het hun prestaties, participatie en zelfvertrouwen verbetert.¹³ Frame Running vergroot de spierdikte van de gastrocnemius bij deze kinderen.¹² Onderzoek toont ook aan dat het hun prestaties, participatie en zelfvertrouwen verbetert.¹³

Rol van kindertherapeuten

Hoewel kinderen vanaf acht jaar het runningframe steeds vaker gebruiken voor sporten →

Het verbetert prestaties en vergroot zelfvertrouwen

op de atletiekbaan, blijkt uit een rondvraag van Stichting Frame Running Nederland onder trainers dat jonge kinderen dit nog weinig doen. Kindertherapeuten spelen een cruciale rol bij het bevorderen van een actieve leefstijl bij jonge kinderen met lichamelijke beperkingen. Toch wordt het duurzaam stimuleren van een actieve leefstijl en het effectief inzetten van hulpmiddelen, zoals het runningframe, nog niet consequent toegepast in de behandeling.¹⁴ Dit project had daarom twee doelen: inzicht krijgen in wat jonge kinderen, ouders en kindertherapeuten nodig hebben om het runningframe wél te gebruiken, en het ontwikkelen van tools waarmee kindertherapeuten jonge kinderen en hun ouders kunnen ondersteunen in het gebruik van een runningframe in het dagelijks leven.

Co-design

Allereerst gebruikten we een kwalitatieve beschrijvende methode om kennis te verzamelen via semi-structureerde interviews met kinderen van 5 tot 8 jaar met lichamelijke beperkingen (n=10), ouders van de kinderen tussen 2 en 8 jaar (n=13) en kindertherapeuten (n=10). We onderzochten welke factoren het gebruik van een running frame bevorderen of belemmeren. Ook vroegen we aan andere kindertherapeuten (n=28) wat zij nodig hebben om het gebruik van het running frame te faciliteren. Daarnaast organiseerden we co-design sessies met ouders, kindertherapeuten, onderzoekers en co-designers om de opgedane kennis uit de interviews te verifiëren

en verder aan te vullen. Deze sessies gebruikten we ook om samen tools te ontwikkelen waarmee kindertherapeuten jonge kinderen kunnen ondersteunen bij het gebruik van een runningframe in het dagelijks leven. Hiervoor volgden we de principes van participatief actieonderzoek.^{15,16} Betrokkenheid van stakeholders, in dit geval ouders en kinderfysiotherapeuten, is daarbij belangrijk. Daarom werkten onderzoekers en stakeholders actief samen gedurende het hele proces en wisselden kennis uit in de verschillende ontwerpronden. Elf kinderfysiotherapeuten hebben deze tools uitgetest in hun eigen werksetting, waarna zij en ouders (n=4) geïnterviewd werden. Op basis van deze input werden de tools doorontwikkeld. De kwalitatieve data bestonden uit transcripten van de semigestructureerde interviews en foto's en citaten uit de co-design sessies. Twee onderzoekers analyseerden deze data met inductieve thematische analyse in ATLAS.ti 9.¹⁷⁻¹⁹

Belangrijke factoren

De hoofdthema's vanuit de kwalitatieve data kunnen worden verdeeld in barrières en faciliterende factoren rondom vijf thema's: het runningframe zelf, de mogelijkheden van het kind, de ondersteunende rol van ouders, de ondersteunende rol van fysieke en sociale omgeving en de kennis en competenties van kindertherapeuten. We bespreken er hier twee, omdat dit thema's zijn waar de kindertherapeut de meeste invloed op heeft.

Thema 1: het running frame zelf

Een persoonlijk en goed afgesteld runningframe stimuleert het blijvend gebruik ervan. Ook het vooraf kunnen uitproberen gedurende een bepaalde periode bevordert het gebruik. Het instellen van het runningframe blijkt soms lastig, waardoor kinderen bijvoorbeeld zadelpijn krijgen.

Thema 5: kennis en competenties kindertherapeuten

Kindertherapeuten kennen het running frame vaak nog niet goed, vooral in de eerste lijn, en zien het vooral als een sporthulpmiddel. Wanneer kindertherapeuten het runningframe wél kennen, zijn ze vaak niet aanwezig bij de levering ervan, waardoor het runningframe soms niet goed wordt ingesteld. Het coachen en adviseren van kinderen en ouders zijn

Vier tools voor fysiotherapeuten

Tijdens dit project ontwikkelden we vier tools om kindertherapeuten te ondersteunen in het gebruik van de running frame: een poster die mensen bekend maakt met het running frame; een kennisclip over gebruik in het dagelijks leven; kennisclips over het correct instellen; een waai-er met foto's en quotes met ideeën wat je er allemaal mee kunt doen.

Scan de QR-code voor een overzicht van de tools.



belangrijke competenties voor kindertherapeuten om een actieve leefstijl met het runningframe thuis te stimuleren. De samenwerking tussen kindertherapeuten in de eerste en tweede lijn is belangrijk, omdat tweedelijns kindertherapeuten meestal beschikken over runningframes en eerstelijns kindertherapeuten het kind beter in de eigen omgeving kunnen ondersteunen. Daarnaast lijkt het verkennen van creatieve mogelijkheden voor thuisgebruik van het runningframe een belangrijke competentie.

Meer kennis nodig

Deze studie toont aan dat betere kennis over het runningframe en praktische inzet ervan (naast de atletiekbaan) jonge kinderen met een lichamelijke beperking nieuwe kansen biedt om fysiek actief te zijn in het dagelijks leven. Kindertherapeuten hebben specifieke kennis nodig over bijvoorbeeld het instellen van het runningframe om het gebruik te bevorderen. Belangrijke competenties voor kindertherapeuten lijken samenwerken, adviseren en coachen van kinderen en ouders en het zoeken naar creatieve oplossingen voor het gebruik van het runningframe thuis, zodat het daadwerkelijk in het dagelijks leven wordt gebruikt.

Gebruik in de eigen omgeving

Ouders gaven in de interviews aan dat kindertherapeuten vaak niet betrokken zijn bij de levering van de runningframe en hierdoor ook niet kunnen kijken naar de mogelijkheden voor het kind om in zijn of haar eigen omgeving te bewegen. Dit kan

Een goed afgesteld running frame stimuleert blijvend gebruik

zorgen voor een onjuiste instelling van het runningframe en onduidelijkheid bij ouders over hoe ze het running frame effectief kunnen gebruiken in de eigen omgeving. Dit terwijl het gebruik van een runningframe tijdens sport en in het dagelijks leven de mogelijkheid biedt voor jonge kinderen met ernstigere beperkingen om wel te voldoen aan de Nederlandse beweegrichtlijn om minstens zestig minuten per dag matig-intensieve activiteiten uit te voeren.^{13,20}

Samenwerking eerste en tweede lijn

Kindertherapeuten kunnen het runningframe inzetten als hulpmiddel om kinderen met (ernstige) fysieke beperkingen te faciliteren naar een fysiek actieve leefstijl en dit kan ook het uithoudingsvermogen en de spierkracht verbeteren.^{10,12,21} Samenwerking tussen de eerste en tweede lijn lijkt daarbij belangrijk, omdat deze kinderen vaak in de tweede lijn gezien worden maar de eerstelijns kindertherapeut vaker de mogelijkheid heeft om op zoek te gaan naar beweegmogelijkheden van het kind in de eigen omgeving.

Discussie

Het onderzoek was niet gericht op het verbeteren van kennis en competenties van kindertherapeuten. Dit lijkt, naast het gebruik van de

tools, wel nodig om een actieve leefstijl te faciliteren. Momenteel wordt hiervoor scholing opgezet, maar het effect hiervan op een duurzame actieve leefstijl is nog onbekend.

Een sterk punt van de co-designbenadering van ons onderzoek, is dat veel verschillende belanghebbenden met diverse achtergronden betrokken zijn. De aanpak vraagt echter veel tijd, en het vastleggen en documenteren van de kennisoverdracht tijdens co-design is lastig vanwege de hoeveelheid en diversiteit aan data.²² ●

Wil je meer weten over Frame Running? Kijk op framerunning.nl. De tools zijn zowel fysiek als digitaal beschikbaar en worden gratis verspreid. Wil je deze ontvangen? Mail naar [Eline Bolster](mailto:Eline.Bolster).



eline.bolster@hu.nl



Extra informatie en literatuurlijst

