

Chiropractie voor kinderen

Lichamelijke klachten komen niet alleen voor bij volwassenen maar ook bij baby's en kinderen. Onderzoek toont aan dat 30-50% van de jongeren musculoskeletale klachten ervaart en bij 20-25% daarvan heeft dat impact op het missen van school, nood aan medicatie of onderbreking van fysieke activiteiten (Kamper en Williams, 2017). Meer specifiek zal 70-80% van de kinderen een keer lage rugpijn ervaren voor zijn twintigste levensjaar (Jones, 2005). Niet enkel pijnklachten maar ook vertraagde motorische ontwikkeling en overgewicht nemen toe bij kinderen (Rijksoverheid, 2021). Deze problemen wegen op de Volksgezondheid.

Oorzaken en gevolgen

Kleine kinderen worden groot. Die groei alleen al kan voor een bewegingsstoornis te zorgen. Botten worden groter, spieren worden sterker en de interactie tussen alle structuren komt onder druk te staan. Al deze veranderingen vragen constant aanpassingen van het lichaam, zeker omdat de groei niet gelijkmatig plaatsvindt maar in groeisputten. Een kind groeit ook letterlijk met vallen en opstaan. Niet alleen tijdens de gewone ontwikkeling van baby naar kind naar tiener, maar ook tijdens sporten of andere (fysieke) hobby's. Daarnaast zitten schoolgaande kinderen vaak in een verkeerde houding en/of op slecht aangepaste stoelen en worden de schooltassen elk jaar zwaarder. Onderzoek heeft aangetoond dat kinderen met de zwaarste schooltassen 50% meer kans op rugpijn hebben (Rodriguez-Oviedo et al., 2012). Bovendien hebben steeds meer en steeds jongere kinderen langere schermtijd op tv, tablet, telefoon of spelcomputer, vaak gepaard met een langdurige slechte houding. Dit kan resulteren in de 'tabletnek' waarbij die activiteiten voor nekpijn zorgen. Het zorgt er ook voor dat kinderen steeds minder in beweging zijn, wat op zich ook al een oorzaak van klachten kan zijn. Bijna de helft van de Nederlandse jongeren beweegt eigenlijk te weinig (Rijksoverheid, 2021). Een scoliose kan ook klachten veroorzaken. Een scoliose is een zijwaartse scheefstand van de wervelkolom waardoor een kromming ontstaat (je kan hierbij een S-vorm zien in de ruggengraat in plaats van een rechte lijn). Deze kan pijn veroorzaken, heeft een negatieve impact op de houding en kan, in het ergste geval, zelfs impact op de longen hebben. Ten slotte kunnen overgewicht en stress ook voor lichamelijke klachten zorgen.

Al deze factoren hebben invloed op het lichaam en kunnen voor problemen en ongemakken zorgen, onder andere in de wervelkolom maar ook in de rest van het lichaam. Ze veroorzaken bewegingsstoornissen en kunnen zich vertalen in pijn bij gewrichten en/of spieren, hoofdpijn, motorische problemen, vermoeidheid etc. Daarnaast kunnen deze klachten invloed hebben op toegang tot onderwijs en toekomstige werkgelegenheid, met name in lage-inkomenslanden (Maiers et al., 2018). Daarenboven voorspellen lage rugklachten bij jongeren ook rugklachten in hun volwassen leven (Hestbaek, Leboeuf-Yde, Kyvik, & Manniche, 2006). Rugklachten bij volwassen hebben op hun beurt dan weer een enorme negatieve impact. Zo zijn die klachten gelinkt met een hogere kans op werkloosheid en werkverzuim (Wynne-Jones, Dunn, & Main, 2008) en kunnen een negatieve invloed hebben op hun levenskwaliteit waaronder hun dagelijkse activiteiten, slaap, mentale gezondheid en hun sociale leven (Makris et al., 2016).

Behandeling

De behandeling wordt altijd aangepast aan de klacht en leeftijd van het kind. Er wordt altijd een goede balans gezocht naar wat de chiropractor nodig acht en de wensen van ouder en kind. Kinderen reageren doorgaans sneller op een behandeling dan volwassenen en herstellen dus ook sneller van hun klachten. Praktijkervaring leert ook dat hoe eerder een probleem wordt opgelost, hoe optimaler het herstel is. Het verhelpen van klachten op jonge leeftijd stimuleert ook de ontwikkeling van het kind en vermindert de kans op een terugval van gelijkaardige klachten in de toekomst. Dit is belangrijk bij bijvoorbeeld lage rugpijn want lage rugpijn in de puberteit voorspelt dat diezelfde klachten nogmaals kunnen terugkomen later in de puberteit (Calvo-Muñoz, Gómez-Conesa & Sánchez-Meca, 2013) en/of in het volwassen leven (Hestbaek, Leboeuf-Yde & Kyvik, 2006). Hierbij zal die terugkerende lage rugpijn ook intenser zijn (Calvo-Muñoz, Gómez-Conesa & Sánchez-Meca, 2013). Preventie speelt hierin ook een belangrijke rol.

Preventie

Beter voorkomen dan genezen. Zoals eerder genoemd zijn hebben jongeren met rugklachten een grote kans op rugklachten in hun volwassen leven die op hun beurt dan weer gelinkt zijn met werkloosheid, werkverzuim (en dus hogere kosten) (Wynne-Jones, Dunn, & Main, 2008) en een verminderde levenskwaliteit (Makris et al., 2016). Ook het vroeg opsporen van een scoliose zorgt ervoor dat de kromming minder snel vordert. Preventie van alle type klachten is dus key. Hierbij spelen de behandeling, beweging, een goeie houding en informeren een belangrijke rol. Deze dragen allemaal bij aan een goeie "rug hygiëne".

Behandeling

Chiropractische behandelingen hebben een grote invloed op preventie van pijn. Eenmaal de klachten verholpen zijn door de chiropractor, kunnen regelmatige behandelingen voorkomen dat de klachten terugkomen. Een check-up zonder klachten kan zeker ook worden gedaan en kan voorkomen dat ongemakken ontstaan.

Beweging

Beweging is ook een belangrijk onderdeel van preventie. Een ongezonde levensstijl met weinig beweging en kan tot lage rugpijn leiden bij kinderen (Kordi en Rostami, 2001). Zitten is zelfs de grootste risicofactor voor lage rugpijn bij kinderen (Balague, Troussier and Salminen, 1999), alsook weinig beweging (Szpalski, Gunzburg, Balagué, Nordin, and Mélot, 2002). Elk jaar stopt 35% van de jonge atleten met zijn/haar sport. Het stoppen met sporten komt het vaakst voor bij de overgang naar de tienerjaren omdat invloeden van buitenaf steeds meer impact krijgen dan, zoals vrienden of andere prioriteiten. Tegen de tijd dat kinderen 15 jaar zijn, doet 70-80% niet meer aan sport (Merkel, 2013).

Door het tekort aan beweging neemt overgewicht toe en gaan motorische vaardigheden achteruit. Enkele oorzaken daarvan zijn de langere en frequentere schermtijden en te weinig veilige speelplekken. Het is bekend dat pijnklachten bij de wervelkolom kunnen leiden tot verminderde

fysieke activiteiten met als mogelijk gevolg overgewicht (Hestbaek, Aartun, Côté & Hartvigsen, 2021). Gezien de toename van obesitas, ook op jonge leeftijd, en de daaruit voortvloeiende verhoogde morbiditeit en mortaliteit, moeten alle mogelijke risicofactoren worden onderzocht. Rug- en nekpijn kunnen bijdragen aan de ontwikkeling van obesitas bij jongeren, en daarom moeten maatregelen om de gezondheid van de wervelkolom bij kinderen en jongeren te verbeteren prioriteit krijgen (Hestbaek, Aartun, Côté & Hartvigsen, 2021). **Kortom, als jouw rug niet goed beweegt, doe jij dat ook niet.**

De Nederlandse overheid erkent het probleem van te weinig beweging onder jongeren en neemt ook initiatief om dit onder de aandacht te brengen. “Bewegen is goed, maar meer bewegen is nog beter” (Rijksoverheid, 2021). De Nederlandse overheid raadt aan om langdurig stilzitten te voorkomen en minstens dagelijks een uur aan matig intensieve inspanning te doen (fietsen, wandelen, zwemmen...) en voegt daarbij toe dat langer, vaker of intensiever bewegen nog gezonder is. Daarnaast raden ze ook spier- en botversterkende oefeningen aan (springen, dansen of krachtoefeningen) minstens drie keer per week (Rijksoverheid, 2021). Onderzoek heeft ook aangetoond dat oefeningen en bewegen effectief zijn voor het verminderen van intensiteit en frequentie van lage rugpijn bij kinderen (Hill en Keating, 2015), en, nog belangrijker, ook voor preventie van pijn in het algemeen (Sollerhed, Andersson and Ejlertsson, 2013). Al deze bovengenoemde factoren hebben een positief effect op de kracht en coördinatie van rugspieren die nodig zijn voor een gezonde rug (Kordi en Rostami, 2001). Daarom is bewegen van kleins af aan zo belangrijk. Het bepaalt mede je gezondheid als tiener en volwassene.

Niet alleen het stimuleren van meer bewegen is belangrijk maar ook preventie van sportblessures speelt een grote rol want het stimuleert sporten en vermindert persoonlijk leed, medische kosten en ziekteverzuim (Volksgezondheidszorg.info, 2021). Bij sportblessures kunnen chiropractoren ook helpen. De chiropractische behandeling kan invloed hebben op het voorkomen van sportblessures maar ook beperken van de impact ervan waardoor misschien voorkomen kan worden dat kinderen stoppen met sporten. Ook het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport stimuleert preventie van sportblessures door organisaties aan te sporen om voorlichting te geven over de preventie van sportblessures en kennis te delen, bijvoorbeeld via websites van VeiligheidNL en Kenniscentrum Sport (Volksgezondheidszorg.info, 2021).

Houding

“Zitten is het nieuwe roken”. Een slechte (zit)houding kan ook leiden tot lage rugpijn (Kordi en Rostami, 2001). Zo is het bijvoorbeeld voor de nek van kinderen beter om vaker op de buik te liggen tijdens telefoon- of tabletgebruik, steunend op hun ellebogen. Zo moeten kinderen wel opkijken en zorgt dit voor minder fysieke stress op het lichaam. Of nog beter: laat ze een uurtje schermtijd inwisselen voor een uurtje buitenspelen of wandelen.

Schooltassen

Kinderen worden ook aangeraden om zware schooltassen te vermijden (niet zwaarder dan 15% van hun lichaamsgewicht), aangezien deze ook een veelvoorkomende oorzaak van rugpijn bij kinderen zijn (Neuschwander, 2010; Rodriguez-Oviedo et al., 2012) en het advies is ook om de schooltas over

beide schouders te dragen en de zwaarste items het dichtst bij de rug te dragen (Kordi en Rostami, 2001).

Informereren

Het is dus belangrijk om kinderen te informeren over gewrichts- en spierpijn en vooral over hoe dit vermeden kan worden. Educatie is essentieel bij preventie van lichamelijke klachten (Fanucchi, Stewart, Jordaan en & Becker, 2009). Hierin speelt de chiropractor een belangrijke rol. Zij kunnen patiënten kennis bijbrengen over die preventie en welke rol chiropractische behandelingen, houding, beweging en een gezonde levensstijl hierin kunnen spelen. Zo dragen chiropractoren bij aan een gezonde maatschappij (Maiers et al., 2018). Dit is een erkend facet bij chiropractoren en het overkoepelende World Federation of Chiropractic (Maiers et al., 2018). Chiropractoren kunnen ervoor zorgen dat kinderen meer bewegen, en ook dat dit pijnloos kan verlopen via behandelingen en preventieve check-ups. Hierbij wordt niet alleen naar de wervelkolom gekeken maar naar het hele lichaam. Zo is er aangetoond dat kinderen meer kans hebben op pijnklachten bij de wervelkolom na het ervaren van pijn bij de onderste ledematen. Hoe langer de episode van pijnklachten bij de onderste extremiteiten en hoe frequenter, hoe meer kans op die pijnklachten bij de wervelkolom (Fuglkjær et al., 2018). De chiropractor checkt dus het hele lichaam en alle factoren die zouden kunnen leiden tot klachten. Deze worden met de patiënt besproken en verholpen in de mate van het mogelijke. Ze worden ook geïnformeerd over wat een goeie houding is en hoe ze het beste voor hun rug kunnen zorgen. Zo werken ze samen aan een gezonde toekomst.

References

- Balague, F., Troussier, B., Salminen., J. (1999) Non-specific low back pain in children and adolescents: risk factors. *European Spine Journal*, 8, 429-438.
- Calvo-Muñoz, I., Gómez-Conesa, A., & Sánchez-Meca, J. (2013). Prevalence of low back pain in children and adolescents: a meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 13(1). doi: 10.1186/1471-2431-13-14
- Fanucchi, G., Stewart, A., Jordaan, R., & Becker, P. (2009). Exercise reduces the intensity and prevalence of low back pain in 12–13 year old children: a randomised trial. *Australian Journal Of Physiotherapy*, 55(2), 97-104. doi: 10.1016/s0004-9514(09)70039-x
- Fuglkjær, S., Vach, W., Hartvigsen, J., Wedderkopp, N., Junge, T., & Hestbæk, L. (2018). Does lower extremity pain precede spinal pain? A longitudinal study. *European Journal Of Pediatrics*, 177(12), 1803-1810. doi: 10.1007/s00431-018-3235-6
- Hestbaek, L., Aartun, E., Côté, P., & Hartvigsen, J. (2021). Spinal pain increases the risk of becoming overweight in Danish schoolchildren. *Scientific Reports*, 11(1). doi: 10.1038/s41598-021-89595-5

- Hestbaek, L., Leboeuf-Yde, C., & Kyvik, K. (2006). Is comorbidity in adolescence a predictor for adult low back pain? A prospective study of a young population. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 7(1). doi: 10.1186/1471-2474-7-29
- Hestbaek, L., Leboeuf-Yde, C., Kyvik, K., & Manniche, C. (2006). The course of low back pain from adolescence to adulthood. *Spine*, 31(4), 468-472. doi: 10.1097/01.brs.0000199958.04073.d9
- Hill, J., & Keating, J. (2015). Daily exercises and education for preventing low back pain in children: cluster randomized controlled trial. *Physical Therapy*, 95(4), 507-516. doi: 10.2522/ptj.20140273
- Jones, G. (2005). Epidemiology of low back pain in children and adolescents. *Archives Of Disease In Childhood*, 90(3), 312-316. doi: 10.1136/adc.2004.056812
- Kamper, S., & Williams, C. (2017). Musculoskeletal pain in children and adolescents: a way forward. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 47(10), 702-704. doi: 10.2519/jospt.2017.0109
- Kordi, R., & Rostami, M. (2011). Low back pain in children and adolescents: an algorithmic clinical approach. *Iranian Journal of Pediatrics* 21(3), 259-270.
- Maiers, M., Agaoglu, M., Brown, R., Cassiser, C., DaSilva, K., Lystad, R., Mohammed, S., & Wong, J. (2018). Chiropractic in Global Health and wellbeing: a white paper describing the public health agenda of the World Federation of Chiropractic. *Chiropractic & Manual therapies*, 26 (26), 1-7.
- Makris, U., Higashi, R., Marks, E., Fraenkel, L., Gill, T., Friedly, J., & Carrington Reid, M. (2016). Physical, emotional, and social impacts of restricting back pain in older adults: a qualitative study: table 1. *Pain Medicine*, 196. doi: 10.1093/pm/pnw196
- Merkel, D. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open Access Journal Of Sports Medicine*, 151. doi: 10.2147/oajsm.s33556
- Neuschwander, T., Cutrone, J., Macias, B., Cutrone, S., Murthy, G., Chambers, H., & Hargens, A. (2010). The effect of backpacks on the lumbar spine in children. *Spine*, 35(1), 83-88. doi: 10.1097/brs.0b013e3181b21a5d
- Rijksoverheid, 2021. Rijksoverheid. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sporten-en-bewegen-voor-kinderen>
- Rodriguez-Oviedo, P.; Ruano-Ravina, A.; Perez-Rios, M.; Garcia, F. B.; Gomez-Fernandez, D.; Fernandez-Alonso, A.; Carreira-Nunez, I.; Garcia-Pacios, P.; Turiso, J. (2012). School children's backpacks, back pain and back pathologies. *Archives of Disease in Childhood*, 97(8), 730–732. doi:10.1136/archdischild-2011-301253

Sollerhed, A., Andersson, I., & Ejlertsson, G. (2013). Recurrent pain and discomfort in relation to fitness and physical activity among young school children. *European Journal Of Sport Science*, 13(5), 591-598. doi: 10.1080/17461391.2013.767946

Szpalski, M., Gunzburg, R., Balagué, F., Nordin, M. and Mélot, C. (2002). A 2-year prospective longitudinal study on low back pain in primary school children. *European Spine Journal*, 11(5), 459-464. doi: 10.1007/s00586-002-0385-y

Wynne-Jones, G., Dunn, K., & Main, C. (2008). The impact of low back pain on work: A study in primary care consultants. *European Journal Of Pain*, 12(2), 180-188. doi: 10.1016/j.ejpain.2007.04.006

Preventie van musculoskeletale klachten bij kinderen

Lichamelijke klachten komen voor bij alle leeftijden. Ongeveer één derde tot de helft van de jongeren ondervindt op een gegeven moment wel eens klachten aan het bewegingsapparaat (spieren, gewrichten, pezen, zenuwen). Bij een kwart van de jongeren kan dit grote gevolgen hebben voor het sporten, naar school gaan, en hun mentale gezondheid; en brengt het heel wat kosten met zich mee want alle artsen en onderzoeken moeten natuurlijk betaald worden. Vergeet ook niet de tijd die daarvoor nodig is en de tijd die kinderen missen op school en ouders missen op werk om hun kind te begeleiden. Daarbij komt vaak nog medicatie kijken en/of andere medische kosten. Vaak hebben ze er vóór de diagnose al heel wat tijd, energie en geld in gestoken want Dokter Google weet blijkbaar altijd raad maar dat is helaas niet altijd betrouwbaar. Conclusie: vroegtijdige herkenning van klacht, en snellere doorverwijzing naar de juiste specialisten kunnen de prognose verbeteren, onnodig testen verminderen en de totale kosten van de gezondheidszorg verlagen. Nog beter: voorkomen dat die klachten ooit ontstaan. Maar de vraag is: Hoe?...

Preventie

Rugklachten bij jongeren voorspelt dat diezelfde jongeren ook in hun volwassen leven te kampen zullen krijgen met rugklachten. Het is dus een grote risicofactor en moet liefst vermeden worden want rugklachten bij volwassenen is gelinkt aan werkloosheid, werkverzuim, hoge medische kosten en een verminderde levenskwaliteit. Beter voorkomen dan genezen dus! Ook het vroeg opsporen van een scoliose zorgt ervoor dat de kromming minder snel vordert. Preventie van alle type klachten is dus key. Door vroeg in te grijpen wordt de gezondheid van jongeren bevorderd, nu en in de toekomst. Hierbij spelen de behandeling, beweging, een goeie houding en informeren een belangrijke rol. Op die manier krijg je een shift van “klachten-zorg” naar “welzijn-zorg” en gezondheidsbevordering.

Behandeling

Elke gezondheidsprofessional behandelt in het belang van de patiënt. Zo ook de chiropractor en al helemaal op het gebied van musculoskeletale klachten aangezien dat hun specialisme is. **De rol van de chiropractor in gezondheidsbevordering en preventie is, net zoals bij de behandeling van klachten,**

gebaseerd op anatomie, fysiologie, voeding, lichaamsbeweging, blessurepreventie en begeleiding van een gezonde levensstijl, evenals doorverwijzing naar andere gezondheidsprofessionals (*kan eventueel weggelaten worden in de tekst, iedere chiropractor heeft natuurlijk zijn eigen definitie van chiropractie dus misschien gaat niet iedereen hiermee akkoord*). Na het verhelpen van eventuele klachten, kunnen regelmatige chiropractische behandelingen voorkomen dat de klachten terugkomen. Hierdoor “onderhoud” je de goeie resultaten van de behandeling en voorkom je dat er nieuwe klachten ontstaan. Een “APK’tje” als het ware. Ook zonder initiële klachten kan je bij de chiropractor terecht voor een check-up.

Beweging

Beweging is ook een belangrijk onderdeel van preventie. Zitten is de grootste risicofactor voor lage rugpijn bij kinderen, alsook weinig beweging. Helaas beweegt de helft van de Nederlandse jongeren te weinig. Kinderen die tieners worden, krijgen andere prioriteiten, vinden het te serieus of krijgen sportblessures en schuiven daardoor sporten en beweging al snel aan de kant. Driekwart van de 15-jarigen stopt met sporten aan die leeftijd.

Door het tekort aan beweging neemt overgewicht toe en gaan motorische vaardigheden achteruit. Helaas draagt overgewicht ernstige gezondheidsproblemen met zich mee en moet het dus vermeden worden. Enkele oorzaken van het tekort aan beweging zijn te weinig veilige speelplekken en langere en frequentere schermtijden. Ondanks dat het gebruiken van beeldschermen allerlei voordelen met zich meebrengt, zoals een efficiënter onderwijs, zijn er ook veel nadelen. Ongezonder schermtijdgebruik kan leiden tot een slechte houding, tekort aan beweging en zelfs oog- of slaapproblemen. Het advies is om na 20 minuten dicht bij het beeldscherm 20 seconden in de verte kijken, plus 2 uur per dag naar buiten gaan.

Ook pijnklachten bij de wervelkolom kunnen leiden tot verminderde fysieke activiteiten met als mogelijk gevolg overgewicht. **Kortom, als jouw rug niet goed beweegt, doe jij dat ook niet.**

De Nederlandse overheid erkent het probleem van te weinig beweging onder jongeren en neemt ook initiatief om dit onder de aandacht te brengen. “Bewegen is goed, maar meer bewegen is nog beter”. De Nederlandse overheid raadt aan om langdurig stilzitten te voorkomen en minstens dagelijks een uur aan matig intensieve inspanning te doen (fietsen, wandelen, zwemmen...) en voegt daarbij toe dat langer, vaker of intensiever bewegen nog gezonder is. Daarnaast raden ze ook spier- en botversterkende oefeningen aan (springen, dansen of krachtoefeningen) minstens drie keer per week. Onderzoek heeft ook aangetoond dat oefeningen en bewegen zorgen voor minder heftige en minder frequente lage rugpijn bij kinderen, en, nog belangrijker, voorkomen ze ook pijn in het algemeen. Daarom is bewegen van kleins af aan zo belangrijk. Het bepaalt mede je gezondheid voor de toekomst.

Het stimuleren van meer bewegen is voor de chiropractor heel belangrijk aangezien klachten aan gewrichten en spieren een beperking kunnen zijn voor fysieke activiteiten en een gezonde levensstijl. Niet alleen het promoten van meer bewegen is belangrijk maar ook preventie van sportblessures speelt een grote rol aangezien het sporten stimuleert, en pijn, medische kosten en ziekteverzuim

vermindert. Bij sportblessures kunnen chiropractoren ook helpen. De chiropractische behandeling kan invloed hebben op het voorkomen van sportblessures maar ook beperken van de impact ervan waardoor misschien voorkomen kan worden dat kinderen stoppen met sporten. Ook het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport stimuleert preventie van sportblessures door organisaties aan te sporen om voorlichting te geven over de preventie van sportblessures en kennis te delen, bijvoorbeeld via websites van VeiligheidNL en Kenniscentrum Sport.

Houding

“Zitten is het nieuwe roken”. Langdurig in één bepaalde houding zitten, ook al is het ergonomisch verantwoord, is niet gezond. Het is aangeraden om regelmatig van houding te wisselen, liefst elk halfuur. Een slechte (zit)houding kan leiden tot verschillende lichamelijke pijnklachten, soms zelfs chronisch. Zo is het bijvoorbeeld voor de nek van kinderen goed om vaker op de buik te liggen tijdens telefoon- of tabletgebruik, steunend op hun ellebogen. Zo moeten kinderen wel opkijken en zorgt dit voor minder druk op het lichaam. Of nog beter: laat ze een uurtje schermtijd inwisselen voor een uurtje buitenspelen of wandelen. Als langdurig zitten niet vermeden kan worden, is een ergonomische zithouding een goed begin van een gezonde zithouding:

- Zet de voeten plat op de grond
- Zorg dat de enkels, knieën en heupen 90 graden gebogen zijn, waarbij het kind goed achterop de zitting van de stoel zit
- Armleuning eveneens op ellebooghoogte
- Tafelhoogte voor kleuren, tekenen en schrijven is 2- 4 cm hoger dan de onderkant van de gebogen elleboog. Tafelhoogte voor typen op laptop of tablet is gelijk aan de onderkant van de gebogen elleboog.

Schooltassen

Kinderen worden ook aangeraden om zware schooltassen te vermijden (niet zwaarder dan 15% van hun lichaamsgewicht), aangezien deze ook een veelvoorkomende oorzaak van rugpijn bij kinderen zijn en het advies is ook om de schooltas over beide schouders te dragen en de zwaarste items het dichtst bij de rug te dragen.

Informereren

Het is dus belangrijk om kinderen goed te informeren over gewrichts- en spierpijn en vooral over hoe dit vermeden kan worden. Hierin speelt de chiropractor een belangrijke rol. Zij kunnen patiënten kennis bijbrengen over die preventie en welke rol chiropractische behandelingen, beweging, een goede houding en een gezonde levensstijl hierin kunnen spelen. Zo dragen chiropractoren bij aan een gezonde maatschappij. Chiropractoren kunnen ervoor zorgen dat kinderen meer bewegen, en dat dit pijnloos kan verlopen via behandelingen en preventieve check-ups. Hierbij wordt niet alleen naar de wervelkolom gekeken maar naar het hele lichaam. Hiernaast checkt de chiropractor ook alle risicofactoren die zouden kunnen leiden tot klachten. Deze worden met de patiënt besproken en verholpen in de mate van het mogelijke. Zo werken ze samen aan een gezonde toekomst.