

Geskryf namens die AON deur Lizette van Huyssteen
van die Practica Program

+ 'n Ongebore baba se liggaam is van nature opgekrul

Terapeute praat van “**fleksie**” (opgekrul) en “**ekstensie**” (reguit) wanneer hulle liggaamshoudings beskryf.

'n Pasgebore baba se liggaam is van nature in **fleksie**, en die baba het **geen willekeurige beheer** daaroor nie.

*Namate babas se breinbedrading ontwikkel, begin hulle geleidelik **willekeurige beheer** oor hul liggaamsposisie kry.

+ Babas se vermoë om hul liggame willekeurig oop te strek ontwikkel volgens 'n interessante patroon

Hoewel die brein **van onder na bo volwasse word**, ontwikkel **bewegingsbeheer in babas van kop na tone**.

Daarom oefen babas **heel eerste** om hul kop te beheer – spesifiek om dit op te lig wanneer hulle op hul maag lê.

*Hierdie beweging behels dat hulle hul liggaam **uit die pasgebore fleksie-posisie** begin strek.

+ 'n Groot mylpaal: Teen 4 maande druk 'n baba sy bo-lyf op reguit arms op

Die ideale posisie op hierdie ouderdom is:

- Kop opgelig tot ongeveer **90°**,
- Gesteun op **reguit arms**,
- Heupe **plat op die oppervlak**,
- Bene **ontspanne en uitgestrek**.

*Hierdie posisie wys dat 'n baba van hierdie ouderdom goeie beheer oor fleksie én ekstensie begin ontwikkel.

+ Die 5–7-maande-periode: Tipiese “fleksie-ekstensie-gedrag”

Baie babas toon teen 5 maande gedrag wat soos die **teenoorgestelde van fleksie** lyk:

- Hulle wil **regop gehou word**,
- Hulle **druk hul liggame styf reguit**,
- Hulle wil gereeld hul **gewig op hul bene neem** — asof hulle aandring daarop om te leer staan.
- Teen 6 maande begin baie babas **op en af bons** wanneer hulle in 'n staande posisie op iemand se skoot vasgehou word.

*Dit is nie “staan-oefening” nie — dit is hul manier om te oefen om hul liggame **afwisselend te buig en te strek**.

Hoe Babas Beheer oor Buig en Strekbewegings Ontwikkel



Besoek ons webwerf: www.aonetwerk.co.za.

Het jy geweet?

Wanneer 'n mens 'n baba van ongeveer **6 maande** met sy maag na onder in die lug vashou — met jou hande onder sy bekken en bors — **strek die baba sy lyf outomaties horisontaal uit**. Sy kop lig op, sy rug hol effens, en sy arms en bene strek reguit vorentoe en agtertoe, amper asof hy in 'n swembad induik.

Hierdie refleksiewe reaksie staan bekend as die **Landau-reaksie**. Hierdie reaksie begin **tipies tussen 3–4 maande** verskyn, en is **volledig teen 6 maande**.



Dit is die **teenoorgestelde refleksiewe reaksie** as wat by geboorte aanwesig is – wanneer die liggaam in 'n maaglê-posisie onwillekeurig in fleksie inbeweeg. Dit is 'n goeie voorbeeld van hoe 'n refleks bewegingspatrone bekendstel en inoefen wat babas help om beter beheer oor hul liggame te ontwikkel.

Die Landau-reaksie laat babas ook oefen om hul lyf teen swaartekrag te organiseer, en dit help om die spiere te versterk wat later nodig sal wees vir **kruip, staan en loop**.

+ 7–9 maande: Die gaan-sit- en trek-op-fase.

Teen 7 maande leer babas om **onafhanklik te sit**. Dit vereis dat hulle 'n posisie volhou wat 'n **mate van fleksie** benodig.

Namate die weke aanstap, leer hulle om **self in en uit die sitposisie** te beweeg – 'n groot koördinasie-mylpaal.

Teen 9 maande begin tipiese babas om hulself **op te trek** teen 'n koffietafel of stoel tot in 'n staande posisie. Dit vereis sterk beheer oor beide fleksie en ekstensie.

Het jy geweet?

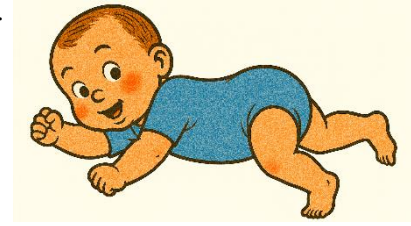
Babas leer gewoonlik tussen 7 en 10 maande om doelbewus **van hul rug tot in 'n sitposisie** te beweeg.

Hulle kombineer 'n **rotasiepatroon** met hul ontwikkelende vermoë om hul liggaam te **buig en strek**:

Hulle rol eers na hul sy, druk hul bolyf met een of albei arms op, draai hul lyf in 'n halfsirkelbeweging, en skuif dan hul gewig vorentoe totdat hulle regop sit.

Dit is interessant dat 'n baba se vermoë om op hierdie manier **self regop te kom**, vir ons 'n goeie aanduiding gee dat hy of sy **fisies gereed is om te begin kruip**.

Die rede hiervoor is dat babas **dieselfde spiere en bewegingspatrone** gebruik om te leer kruip as wat hulle gebruik om die rolaksie uit te voer, op te stoot en regop te gaan sit.



**Sukkesvolle oorgang van rug → sy → sit dui dus daarop dat 'n baba goeie beheer oor fleksie en ekstensie ontwikkel het.*

Wenke

Hier is die rooivlae wat jou kan help om babas te identifiseer wat dalk ondersteuning nodig het om buig- en strekbewegings te verfyn

4 maande

- ☐ Op die maag: heupe plat op die oppervlak; steun op voorarms; lig kop soms vir kort periodes tot 90°.
- ☐ Op die rug: skop met afwisselende bene; kop kyk vorentoe in middellyn; hande by middellyn saam.

6 maande

- ☐ Op die maag: ondersteun bo-lyf op reguit arms en draai kop om rond te kyk; neem soms gewig op een hand om die ander een op te lig.
- ☐ Op die rug: speel soms spontaan met tone; bring voete na die mond (vereis doelbewuste fleksie).
- ☐ In staande posisie (vasgehou): neem gewig op bene om met ondersteuning te staan.
- ☐ Op maag in die lug vasgehou: vertoon die Landau reaksie, soos beskryf onder "Het jy geweet?" op die vorige bladsy.

9 maande

- ☐ Staan terwyl hulle aan meubels vashou.
- ☐ Stel belang en werk saam om te leer om hulself van sit tot staan teen meubels op te trek.

12 maande

- ☐ Trek self op tot in 'n staande posisie teen 'n rusbank.
- ☐ Gaan sit self uit 'n staande posisie met 'n "plof" — omdat beheer oor die buig-aksie nog ontwikkel.

15 maande

- ☐ Buig vooroor uit 'n staande posisie om 'n speelding van die vloer af op te tel en kom self weer regop.

**Dis nie 'n rooivlag as babas wat op 15 maande hul eerste treë gee dié mylpaal 2-3 maande later bereik nie.*

18 maande

- ☐ Hurk om te rus, na iets te kyk, of met iets te speel – en kom self weer regop tot in 'n staande posisie.
- ☐ Staan self op (tot staande) vanuit 'n ruglê-posisie.
- ☐ Gaan sit self in kinder- én volwasse stoele.

24 maande

- ☐ Hurk om te rus, na iets te kyk, of met iets te speel en staan self op sonder om hande te gebruik.

+ Rooivlagmylpale dien vir ons as "gevaartekens"

Die mylpale wat hierbo gelys is, wys op elke ouderdom of 'n baba **binne verwagting vorder** wat die ontwikkeling van buig- en strekbewegings betref.

'n Agterstand dui aan dat 'n baba moontlik **spesiale ondersteuning** nodig het. In sulke gevalle is dit wys om 'n **volledige assessering** aan te beveel.

+ Aanbevole spesialiste vir assesserings

'n **Pediatriese arbeidsterapeut, pediatriese fisioterapeut** of **kinderkinetikus** is die aangewese persoon om hierdie tipe assessering te doen.

Hulle is spesifiek opgelei om **volledige fisiese ontwikkelingsassesserings** te doen, agterstande akkuraat te **identifiseer**, en **duidelike, bruikbare verslae** te verskaf wat ouers en onderwysers help om so vroeg as moontlik die regte ondersteuning te kry.

Groete en beste wense tot volgende keer!

Kontak gerus vir Wilna van Rooyen via Wilna@aonetwerk.co.za vir meer inligting.
Bron: www.practica.co.za