

# Primaire Reflexen

en hun invloed op bewegen,  
gedrag en leren.





## Wat zijn Primaire Reflexen?

Primaire reflexen zijn automatische stereotypische bewegingen die geregeld worden door de hersenstam en onbewust, dus zonder er bij na te denken, geactiveerd worden.

Deze bewegingen zijn bedoeld voor overleving en bescherming en vormen de start van de ontwikkeling van het jonge kind. Zij ontstaan en zijn aanwezig in de baarmoeder en een periode na de geboorte.

Zij zorgen ervoor dat een baby, die bij geboorte hulpeloos is en afhankelijk van anderen, kan ontwikkelen tot het jonge kind wat de wereld in gaat en klaar is om alles te leren wat het nodig heeft als volwassene.

Primaire reflexen bieden het kind de mogelijkheid om zich volgens vaste patronen te ontwikkelen, waarbij elke ontwikkelingsfase een doel heeft in de ontwikkeling van het kind op motorisch, sociaal- emotioneel en cognitief gebied.

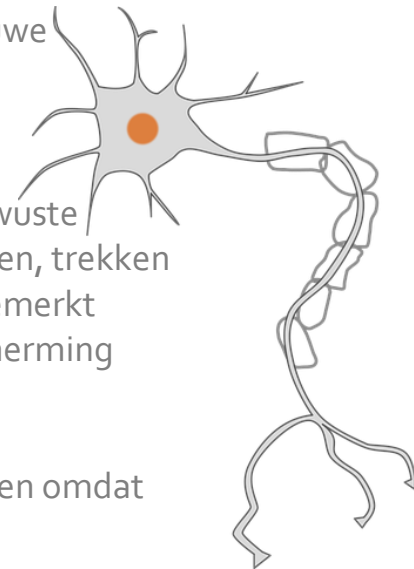
Primaire reflexen bestaan uit een samenwerking van een of meerdere zintuigen met een motorische beweging.

Dit bevordert de breinontwikkeling door de aanleg van nieuwe verbindingen tussen de neuronen in het brein.

Wanneer de reflexen hun werk gedaan hebben, en de onbewuste bewegingen gecontroleerd en bewust ingezet kunnen worden, trekken de reflexen zich terug in de hersenstam en blijven daar ongemerkt aanwezig tot een moment dat zij weer nodig zijn voor bescherming en/of overleving.

Het is van groot belang dat de reflexen hun werk kunnen doen omdat hierdoor het neurale netwerk van een kind gaat groeien en verbindingen maakt. Hierdoor leert het kind steeds beter bewegen en groeit het op emotioneel en cognitief gebied.

Een goede breinontwikkeling is belangrijk voor het doen, voelen, durven, concentreren en leren van een kind.



## Wat gebeurt er als de Primaire Reflexen niet voldoende ontwikkelen?

Als de primaire reflexen in de vorm van ongecontroleerde bewegingen actief blijven en niet ontwikkelen tot bewuste bewegingen kan dit invloed hebben op de motorische, sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van het kind.

Kinderen met

- Dyslexie
- Dyscalculie
- ADHD
- ASS
- Motorische Ontwikkelingsvertraging
- Algehele ontwikkelingsvertraging
- Moeilijkheden met concentratie
- Hoogbegaafdheid
- Hooggevoeligheid
- Diverse angsten
- Faalangst
- Stress

hebben vaak nog actieve primaire reflexen die het probleem versterken en mogelijk in stand houden.

Elke reflex heeft een connectie met een of meer onderdelen van het zintuiglijke informatieverwerkingsstelsel: gehoor, voelen, smaak, zien, evenwicht en proprioceptie ('aanvoelen').

Het komt daarom vaak voor dat moeilijkheden met het verwerken van deze zintuiglijke informatie ( sensorische prikkels ) een link heeft met de aanwezigheid van nog actieve reflexen.

Dit kan een oorzaak zijn van een verstoorde prikkelverwerking, wat ook bekend is als een Sensorische Integratie Stoornis.

## Hoe komt het dat de Primaire Reflexen niet voldoende ontwikkelen?

Sommige kinderen lopen meer risico om te maken te krijgen met reflexen die actief blijven.

Is het kind:

- geboren via een keizersnede?
- geboren na een snelle of een lange bevalling?
- geboren met de navelstreng om de hals?
- na de geboorte snel weggehaald bij de moeder?
- te vroeg geboren?
- na de geboorte de couveuse ingegaan?

Is de zwangerschap:

- stressvol verlopen?
- blootgesteld aan drugs of alcohol?

Heeft het kind:

- bij de geboorte de spildraai niet gemaakt?
- na de geboorte te weinig op de buik gelegen?
- slecht geslapen de eerste tijd?
- te weinig beweging gekregen omdat het veel in de Maxi-Cosi, het loopstoeltje of in de buggy heeft gezeten?
- een ongeluk gekregen waarbij het hard is gevallen?

Deze gebeurtenissen kunnen van invloed zijn op het actief blijven van de reflexen. Dit beïnvloedt de gehele bewegingsontwikkeling van het kind waardoor belemmeringen kunnen ontstaan in motoriek, sociaal-emotioneel gedrag en leervermogen.

## Wat zijn de meest herkenbare reflexen?

### De Moro Reflex

Deze reflex wordt ook wel de 'Schrik Reflex' genoemd. Wanneer de baby niet voldoende wordt ondersteund bij de nek en het hoofd, of als het schrikt van een hard geluid, fel licht of plotselinge aanraking wordt deze reflex geactiveerd.



Eerst zwaaien de armen helemaal uit elkaar en spant het lijf zich, en daarna gaan de armen weer terug als in een omhelzende beweging. Soms wordt het gezicht van het kind rood, houdt het even de adem in, en gaat daarna onbedaarlijk huilen. Deze reflex verdwijnt tussen 2 en 6 maanden.

### Bedoeling van de reflex:

Deze reflex ontwikkelt zich langzamerhand tot een beschermende 'vecht-vlucht- verstijf' reactie om te kunnen reageren in stressvolle en/of gevaarlijke situaties. Het is een levenslange beschermingsreflex.

### Moeilijkheden wanneer deze reflex nog actief is:

- overgevoeligheid van alle zintuigen
- te heftig reageren op bijvoorbeeld aanraken of geluid
- te teruggetrokken en/of verlegen
- te druk en te snel boos of assertief
- voortdurend alert en in de 'vlucht of vecht' modus
- hierdoor wordt er voortdurend adrenaline aangemaakt waardoor het kind veel moe is
- vatbaar voor allergieën
- vatbaar voor astma
- zwak immuunsysteem
- snel geprikkeld, snel huilen of boos worden
- faalangstig
- negatief zelfbeeld



## PRIMAIRE REFLEXEN

Uitdagingen op sociaal gebied en leerproblemen die in verband worden gebracht met de Moro Reflex:

- moeilijk kunnen focussen op 1 ding tegelijk
- moeite met het beheersen van impulsen
- emotioneel zwak
- teruggetrokken en verlegen
- snel van streek
- moeite met balspelen
- agressief of juist angstig



Zintuigen die beïnvloed worden door een actieve Moro Reflex:

- gehoor
- tast
- zicht
- evenwicht

### De Rooting Reflex

Wanneer je met de vinger over het wangetje van de baby strijkt zal het met het hoofd naar die richting draaien.



Bedoeling van de reflex:

Deze reflex helpt de baby om voeding te krijgen. De reflex hoort zich terug te trekken na 3 a 4 maanden.

Moeilijkheden wanneer deze reflex nog actief is:

- moeite met articuleren
- gevoeligheid rond het gezicht en de mond
- slordige eter
- open mond met eten en ademen
- kwijlen

Zintuigen die beïnvloed worden door een actieve Rooting Reflex:

- tast en gevoel in gezichtsgebied

## De Palmar Reflex

Deze reflex is ook bekend als de 'Grijp' of 'Grasp' Reflex.

Wanneer je een vinger of een ander object tegen de handpalm van de baby houdt, zal de baby de vingers dichtknijpen en stevig vasthouden.

Wanneer je trekt zal het kind nog steviger vast houden.

Deze reflex hoort te verdwijnen bij 2 a 3 maanden.



Bedoeling van de reflex:

Deze reflex zorgt ervoor dat de handen zich ontwikkelen om stevig vast te kunnen houden. Dit is belangrijk bij klimmen, klauteren, iets vast houden, etc.

Moeilijkheden wanneer deze reflex nog actief is:

- onhandig
- dingen laten vallen
- zwakke pengreep
- moeilijkheden met schrijven
- onduidelijke spraak en spraakproblemen

Zintuigen die beïnvloed worden door een actieve Palmar Reflex:

- tast en gevoel rond de mond



### De Tonische Labyrinth Reflex

Deze reflex bestaat uit 2 varianten.

Als het hoofd naar voren buigt wil het lijf zich klein maken en duikt als het ware in elkaar.

Wanneer het hoofd naar achteren 'knikt' zal de rug verstijven en zelfs naar achteren hol trekken. De benen strekken zich stijf uit, met de teentjes gestrekt, en de armen buigen en laten de handjes zich oprullen tot een vuist. Soms zijn ook de armen helemaal gestrekt.

Deze beweging oefent de spierspanning in de rug en het nek/schoudergebied.



#### Bedoeling van de reflex:

Deze reflex bereid de baby voor op verschillende bewegingen waarbij de schouders, rug en nek betrokken zijn, zoals omrollen, opdrukken, steunen op handen en knieën, kruipen, staan en lopen. Het versterkt de spieren van de romp en de stevigheid van de nek om het hoofd recht te houden.

Integratie van deze reflex is belangrijk voor de ontwikkeling van de andere reflexen.

#### Moeilijkheden wanneer deze reflex nog actief is:

- moeite met rechtop staan en het hoofd recht houden
- zwakke houding, snel ingezakt
- moeite met vasthouden van de aandacht bij het aan tafel zitten
- zwak evenwicht
- wagenziek
- hoogtevrees
- tenenlopen
- gespannen spieren of juist slappe spieren
- hypermobiel

- hekel hebben aan gym en andere lichamelijke activiteiten.
- moeite met ritme en timing
- moeite met oog richten en oogbewegingen
- moeite met lezen en schrijven
- zwakke oriëntatie en ruimtelijk inzicht

### Zintuigen die beïnvloed worden door een actieve TLR:

- evenwicht
- gehoor
- zicht

### De Spinale Galant Reflex

Deze reflex kun je zien wanneer de baby op de buik ligt en je gaat met de vinger van boven naar beneden langs de ruggengraat.

Als reactie zal de baby naar de zijkant 'krullen' waar de vinger de beweging maakte.



Wanneer langs beide kanten van de ruggengraat tegelijkertijd wordt gestreken wordt de blaas geprikkeld en kan de baby gaan plassen. Deze reflex hoort niet meer actief te zijn na 9 maanden.

### Bedoeling van de reflex:

Deze reflex speelt, net als de ATNR een belangrijke rol in het geboorteproces. Het zorgt ervoor dat het kind de spildraai kan maken om zo de gang door het geboortekanaal te kunnen maken. Na de geboorte zorgt deze reflex ervoor dat een kind leert om te rollen van de rug naar de buik en andersom.

### Moeilijkheden wanneer deze reflex nog actief is:

- moeite om stil te zitten ( wiebel en friemel reflex )
- gevoelig voor het ontwikkelen van scoliose
- moeite met concentreren
- ingezakte houding

## PRIMAIRE REFLEXEN

- stijfheid van lopen
- niet soepel in de heupen
- spijsverteringsproblemen
- bedplassen

Zintuigen die beïnvloed worden door een actieve SGR:

- gehoor
- tast ( gevoelig voor harde stoffen en labeltjes)

### De Asymmetrisch Tonische Nek Reflex

Als de baby op de rug ligt en het hoofdje draait naar de zijkant, dan zal het armpje waar de baby naar kijkt te kijken zich uitstrekken en het armpje aan de andere kant zal buigen.

De beentjes zullen het zelfde doen.

Een zijde van het kind is dus gebogen, en de andere kant is gestrekt.

Wanneer het hoofdje naar de andere kant draait, zullen de armen en benen aan die kant zich strekken, en de andere kant zal zich buigen.



Bedoeling van de ATNR:

Deze reflexbeweging bereid het kind voor op toekomstige bewegingen waarbij de linker- en de rechterkant van het lijf afzonderlijk bewegen, zoals het draaien van rug naar buik en andersom. Het is ook het begin van de oog-hand coördinatie, en helpt bij activiteiten waarbij het nodig is om de middellijn van het lijf te kruisen.

Deze reflex is ook betrokken bij het geboorteprocès door het geboortekanaal, waarbij de schoudertjes bewegen om geboren te kunnen te worden.

Moeilijkheden wanneer deze reflex nog actief is:

- moeite met schrijven (handschrift)
- moeite met schriftelijk uitdrukken van ideeën
- moeite met oogvolgen van links naar rechts
- moeite met oog-hand coördinatie



- moeite met activiteiten waarbij de middellijn moet worden gekruist
- moeite met lezen
- moeite met zwemmen

Elke keer wanneer het hoofd draait wil de arm volgen en de hand openen. Daarom kost het veel moeite en concentratie om de hand stil te houden tijdens het schrijven als het hoofd beweegt om naar het voorbeeld te kijken.

Oudere kinderen hebben vaak last van schouder- en/of nekpijn.

Zintuigen die beïnvloed worden door een actieve ATNR:

- gehoor
- zicht
- evenwicht

## De Symmetrisch Tonische Nek Reflex

Deze reflex is een zogenaamde 'overgangsreflex'.

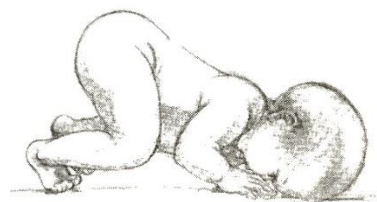
Dit houdt in dat hij zich wat later ontwikkelt om de overgang van liggen naar staan en lopen mogelijk te maken, door middel van de kruipbeweging.

De reflex is zichtbaar als het kind het hoofd naar voren buigt, of juist naar achter strekt. Net als bij de TLR zijn er 2 bewegingen.



Als het hoofdje naar voren buigt willen de armen ook buigen, en gaan de billen omhoog.

Als het hoofd naar achter buigt willen de armen strekken, buigen de beentjes en gaan de billen naar beneden.



Deze reflex zal verdwijnen tussen 9-10 mnd.

### Bedoeling van de STNR:

Deze reflex oefent het buigen van de armen en de benen, om de beurt. Hierdoor versterken de spieren en ontwikkelt het kind het gevoel dat het een bovenkant en een onderkant heeft en deze onafhankelijk van elkaar kan gebruiken.

### Moeilijkheden wanneer deze reflex nog actief is:

- zwakke spierspanning
- in elkaar gezakte houding
- onderuit zakken bij het zitten
- sjokkerig loopje
- moeite met oog-hand coördinatie
- slordige eter
- onhandig en veel stoten en vallen
- zitten met de benen in een W-positie
- moeite met overschrijven van het bord of boek
- moeite met zwemmen en door het gat duiken

### Zintuigen die beïnvloed worden door een actieve STNR:

- evenwicht
- zicht

### Dit is maar een deel van de reflexen ....

De bovenstaande reflexen zijn een aantal van de reflexen die aanwezig zijn in de vroege kindertijd en die zich allen moeten ontwikkelen tot gecoördineerde bewegingen. Hierdoor versterken de neurale verbindingen in het brein en deze stellen het brein in staat zich steeds verder te specialiseren met als doel een optimale ontwikkeling van de academische, sociale en motorische vaardigheden.



## Hoe kun je de nog actieve reflexen stimuleren alsnog door te ontwikkelen?

Wanneer de primitieve reflexen niet geïntegreerd zijn en de bewegingen nog steeds ( voor een deel) ongecontroleerd zijn kan een kind moeite hebben en houden met

- evenwicht
- coördinatie
- balans in doen en laten
- bewegen zoals leren fietsen en zwemmen, huppelen etc.
- gedrag zoals aandacht- en concentratieproblematiek
- de schoolse vaardigheden zoals leren lezen, rekenen en schrijven

Het is belangrijk dat de reflexen alsnog gemotiveerd worden om door te ontwikkelen en niet meer bewust aanwezig zijn.

Dit kan door:

1. Veel bewegen in de patronen die de reflex laat zien door middel van beweging en spel ( dit is de meest natuurlijke manier ).
2. Reflexen motiveren door te ontwikkelen door het doen van speciale hiervoor bestemde oefeningen ( hierbij moet het kind gestimuleerd worden om de oefeningen dagelijks te doen ).
3. Behandeling door een Reflex Integratie Behandelaar met bijvoorbeeld de Rhythmic Movements.

### Hoe kom je erachter of jouw kind misschien last heeft van nog actieve Primaire Reflexen?

Kijk dan eens naar deze lijst met vragen.

#### Rond zwangerschap en geboorte

- Waren er problemen tijdens de zwangerschap, zoals een dreigende miskraam, hoge bloeddruk of ochtendmisselijkheid?
- ✓ Was er stress tijdens de zwangerschap?
- Waren er complicaties tijdens de bevalling?
- Was er sprake van stuitligging?
- Was er sprake van een keizersnee?
- Is het kind prematuur geboren?
- Is het kind na 42 weken geboren?

#### Familie en gezondheids achtergrond

- Is er sprake van leerproblemen in de familie?
- Is het kind gediagnosticeerd met een leerstoornis?
- Is het kind gediagnosticeerd met ADHD, ADD of ASS?
- Heeft het kind last van chronische oorontstekingen?
- Heeft het kind last van allergieën of astma?
- Plast het kind nog in bed na de leeftijd van 5 jaar?
- Is het kind wagenziek?
- Is het kind wel eens hard op het hoofd gevallen?

#### Ontwikkeling

- Heeft het kind goed gekropen op handen en voeten?
- Had het kind moeite met drinken in de eerste 3 maanden?
- Heeft het kind moeite om rechts en links uit elkaar te houden?
- Heeft het kind moeite om de voorkeurshand te kiezen?
- Heeft het kind moeite met stilzitten?
- Kan het kind zich goed concentreren?
- Kan het kind veters strikken?
- Kan het kind knopen vast en los maken?
- Heeft het kind moeilijkheden met lezen?
- Draait het kind weleens letters om?

- Heeft het kind moeite met schrijven en ziet het er slordig uit?
- Heeft het kind moeite met het vangen van een bal?
- Heeft het kind een zwakke oog-hand coördinatie?
- Heeft het kind moeite met bewegen bij dans en gymnastiek, etc.?
- Heeft het kind moeite met fietsen, zwemmen, of schommelen?
- Heeft het kind moeite met spreken/articuleren?

Wanneer jij jouw kind hierin herkent, kijk dan eens of je wat van onderstaande activiteiten kunt gaan doen met je kind.

## Activiteiten om reflexen te stimuleren:

Een reflexbeweging maakt vrijwel altijd deel uit van een bewegingspatroon. Met behulp van deze activiteiten stimuleer je deze bewegingspatronen waardoor de reflexen bewust gebruikt kunnen gaan worden en dus niet meer storend zijn in de hele ontwikkeling van het kind.

### Oefenen van de reflexen die de ontwikkeling van de handen en voeten stimuleren:

#### Handen (Palmar Reflex)

Om de handjes van het kind te leren dat het stevig kan vasthouden en kracht kan opbouwen zijn oefeningen waarbij het kan knijpen en grijpen heel fijn.

- kleien
- deeg kneden
- sponsen uitknijpen bij het in bad gaan
- inzepen met een blok zeep bij het badderen
- tekenen met dikke potloden en/of krijtjes
- karton in stukjes scheuren





### Voeten

Om de voeten van een kind te leren stevig op de grond te staan en daardoor evenwicht op te bouwen zijn oefeningen waarbij de voeten naar alle kanten kunnen bewegen en de tenen leren hoe zij kunnen spannen en ontspannen heel fijn.

- lopen op blote voeten op verschillende ondergronden (vloerbedekking, tegels, gras, zand, schelpjes, bladeren, water)
- lopen op muurtjes, stoeprandjes, evenwichtsbalken en takken in het bos
- balanceren op balansbord
- voetje voor voetje lopen, naar voor en naar achter



Oefenen van de reflexen die de ontwikkeling van de hand- en mondspieren stimuleren:

- ballonnen opblazen
- bellen blazen
- knippen
- geeuwen en geluid maken
- blazen door een rietje
- zuigen door een rietje



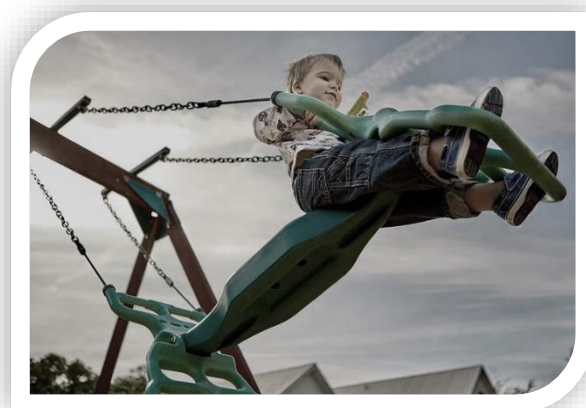
## Oefenen van de reflexen die de beweging vanuit de heupen stimuleren:

- omrollen van de rug naar buik en terug
- rollen om de lengte-as
- schuiven op de buik
- kruipen
- sluipen als een tijger
- kruipen door een kruptunnel



## Oefenen van de reflexen die het evenwicht stimuleren:

- balanceren op een balans bord
- schommelen
- wippen
- glijden van de glijbaan
- kopje duikelen aan een stang



## Oefenen van de reflexen die verantwoordelijk zijn voor de angst reacties 'vechten-vluchten-bevriezen'.



- op de grond liggen en oprollen als een balletje, terug en weer lang maken
- voorzichtig blootstellen aan vreemde geluiden, structuren, en 'spannende' speeltjes

## Reflex Integratie Methode

Wanneer een kind nog verschillende actieve en dus niet doorontwikkelde reflexen heeft kan het goed zijn om contact op te nemen met een praktijk die bekend is met reflex integratie.

Met behulp van specifieke, zachte en ritmische bewegingen en een op het kind afgestemd oefenprogramma kunnen de reflexen gestimuleerd worden zich te ontwikkelen, waardoor er een betere coördinatie komt tussen het lijf en het brein.

Het de te verwachten resultaat zal zijn dat een kind

- een beter evenwicht krijgt
- zijn of haar bewegingen beter kan coördineren
- met minder energie beter gaat bewegen
- minder moeite krijgt met lezen, rekenen en/of schrijven
- minder prikkelgevoelig zal zijn
- lekkerder in zijn of haar vel komt te zitten
- sociaal-emotioneel sterker wordt
- beter gaat slapen
- beter gaat communiceren

Op de website [www.beweegengroei.nl](http://www.beweegengroei.nl) kun je op zoek naar Psychomotorisch Kindercoaches die bekend zijn met reflex integratie.

Wil je zelf een cursus Rhythmic Movement Training volgen om toe te passen bij je kind of in je eigen praktijk?

Kijk dan op [www.Reflexeninbeweging.nl](http://www.Reflexeninbeweging.nl)

Wil je meer lezen over het brein en Reflex Integratie?

