



**Drs. K.S. de Zwart**  
Orthopedagogiek & Ergotherapie

## **Borstel/ druktechniek**

De borstel/ druktechniek is onderdeel van de sensorisch integratie behandeling en dient altijd in overleg met een getraind sensorisch integratie therapeut uitgevoerd te worden.

### **Doel**

Dit programma is erop gericht afweerreacties en overregistratie van zintuiglijke prikkels te verminderen en/ of te normaliseren.

### **Werking**

Het neurologische idee erachter is dat door het de toepassing van deze techniek bepaalde neurotransmitters (gaba, serotonine, acetylcholine en noradrenaline) vrijkomen. Deze stoffen zijn van belang voor de werking van de prikkeloverdracht in het centraal zenuw stelsel. Deze techniek heeft een modulerende werking (zorgt ervoor dat de zintuiglijke prikkels beter worden verwerkt) en is daarnaast een goede ondersteuning voor het lichaamsschema.

### **De Techniek**

#### ***Borstelen***

Het is belangrijk dat in een korte tijd zoveel mogelijk huidoppervlak met het speciale borsteltje geborsteld wordt. U hoeft dus niet vaak over dezelfde huid heen te borstelen. Probeer zoveel mogelijk contact te houden met de huid. Het kind mag liggen, zitten of staan. Het borstelen gebeurt het liefst op de ontblote huid, maar kan ook op de kleding plaatsvinden. Hierbij is het dan belangrijk dat er geen plooien zijn. Borstel niet van huid over kleding en weer terug. De borstel wordt in de breedte vastgehouden en in de breedte richting heen en weer bewogen. Bij het borstelen maakt u lange, rustige, stevige heen en weer gaande streken die elkaar steeds deels overlappen. Sla de 'gevoelige' delen over zoals

gezicht, oksels, buik, borst, knieholtes en binnenkant benen. Deze borsteltechniek is u voorgedaan door de therapeut.

U borstelt achtereenvolgend de armen, handen, rug en benen. De handpalmen worden een aantal keer achter elkaar geborsteld. De voetzolen dienen minimaal twee keer per dag te worden geborsteld. De buik, het hoofd en de hals worden niet geborsteld.

Let erop dat u voldoende stevig borstelt. Te zacht borstelen kan een averechts effect hebben. Controleer altijd bij uzelf voor de juiste druk. Een vaste volgorde is fijn voor uw kind en voor uzelf. Daarnaast is het belangrijk dat u contact blijft houden met het lichaam van uw kind als u naar een andere lichaamsdeel gaat om te borstelen. U volgt zoveel mogelijk de contouren van het lichaam en ga niet over wondjes.

Het borsteltje kunt u het beste bewaren in een afgesloten doosje. Het borsteltje kan eventueel in de vaatwasser gereinigd worden.

### ***Gewrichtsdruk***

Het borstelen wordt altijd gevolgd door de gewrichtsdruktechniek. Bij gewrichtsdruk geeft u redelijk stevig en ritmische druk in de gewrichten. Houd hierbij het gewricht tussen beide handen dicht boven en onder het gewricht en beweeg de twee uiteinden uit elkaar en geef daarna druk naar elkaar toe. Het gaat om 10 drukk Bewegingen per gewricht.

Schouder: Armen langs het lichaam en de elleboog gebogen. Eén hand bij de elleboog en de andere op de schouder. Geef druk van de elleboog naar de schouder toe.

Elleboog: Vastpakken bij de boven- en onderarm.

Pols: Vastpakken bij de onderarm en de hand (hand geven). Let erop dat de hand een rechte lijn maakt met de onderarm.

Vingers: Pak met de ene hand de vier vingers bij het onderste kootje en met de andere hand de handpalm.

Heup: Vastpakken bij de heup en de knie, eventueel zittend op een stoel.

Knie/ enkel: vastpakken bij de knie en de voet, of in zit bij de knie naar beneden drukken richting de voet.

Borstbeen: Eindig met *drie* drukk Bewegingen op de borst schuin naar beneden (contact tussen schouderbladen en borstbeen).

### ***Mondbehandeling***

De mondbehandeling kan aanvullend op de borstel/druktechniek worden toegepast. De therapeut bepaalt in overleg met u of mondbehandeling bij uw kind zinvol is. De mondbehandeling heeft als bijkomend voordeel een positief effect op de alertheid van uw kind.

Bij de mondbehandeling geeft u met uw wijsvinger zachte druk op het gehemelte van uw kind. Gebruik zoveel druk als je ook met je tong geeft als je over je gehemelte gaat of dezelfde druk die je gebruikt als je in je oog wrijft. U gaat van links naar rechts en weer terug

(3 à 4x) op het gehemelte net boven de eerste kiezen en tanden (U-vormig). Tenslotte wordt op de ondertanden of op de kiezen van de onderkaak 3 ritmische drukbewegingen naar beneden gemaakt met wijs- en middelvinger.

### **Het programma**

Het is handig om in het weekend of in een vakantie te starten. Doe de borstel/ druktechniek iedere 2 uur omdat de techniek ongeveer 2 uur lang effect heeft. Doe de eerste sessie van de dag vanaf het moment dat het kind wakker is en de laatste sessie voor het kind naar bed gaat. Het is handig om in deze periode geen drukke activiteiten te plannen. Het kind zal prikkels nu anders en beter gaan verwerken en dit kan het beste in een rustige en vertrouwde omgeving gebeuren. Doe het programma altijd en alleen onder begeleiding van een ervaren sensorisch integratie therapeut. Bij vragen kunt u de therapeut altijd bellen.

U houdt tijdens het programma regelmatig contact met uw therapeut. In overleg met de therapeut wordt bepaald wanneer het programma wordt beëindigd.

Drukke kinderen kunnen door deze techniek in de juiste staat van alertheid komen, waardoor regeltjes goed worden verwerkt. Het is juist nu belangrijk om deze opnieuw te herhalen. Rustige kinderen daarentegen kunnen actiever worden en meer neiging tot exploratie krijgen. Er kunnen emoties loskomen, die hebben vastgezet (met name bij introverte kinderen). Dit nooit negeren en er ook niet bang voor zijn, maar wel respecteren en het gevoel bevestigen. Borstelen maakt het kind niet anders, maar brengt hem dichterbij wie hij is.

De eerste dagen kan het kind drukker en vermoeider zijn, maar dit moet na enkele dagen minder worden.

#### **Tip**

Houdt tijdens dit programma een dagboekje bij met de gebeurtenissen, veranderingen en de gevoelens die het kind maar ook de ouders doormaken.

#### **Tip**

Bij een vochtige huid kunt u gebruik maken van talkpoeder alvorens te borstelen.

#### **Tip**

Om het lichaamsschema te bevorderen kan er duidelijk benoemd worden met welk lichaamsdeel je bezig bent.

Veel succes en plezier.