

Tips om samen in beweging te blijven

Voor peuters (2-3 jaar) en kleuters (4-6 jaar) samen met hun ouder

Tijdens de behandeling van acute lymfatisch leukemie (ALL) kan je kind moeite krijgen met lopen en bewegen. Juist dan is het belangrijk dat je kind actief blijft. Want bewegen helpt om spieren sterk te houden of weer op te bouwen. De volgende tips kunnen jou en je kind daarbij helpen.

Samen is
alles leuker
Speel actief mee
met je kind

1 Je kind heeft moeite met zitten en kan niet staan of lopen.



Laat je kind zelf helpen met aan- en uitkleden.



Neem je kind op schoot en maak samen een puzzel of bouw een blokkentoren.



Rol een bal heen en weer terwijl je kind op de buik ligt of met steun zit.

2 Je kind kan zelf zitten, maar niet staan of lopen.



Knutsel aan tafel of doe samen een spelletje, tik een ballon over of eet samen.



Leg speelgoed op een afstandje zodat je kind zijn best moet doen om erbij te kunnen.



Zet vrolijke muziek aan en laat je kind zittend meedansen.

3 Je kind kan (met steun) een paar stappen zetten.



Tik samen bellenblaasbellen kapot terwijl je kind kruipt of staat met steun.



Ga samen een blokje om met een loopkar, loopfiets, skelter of fiets met zijwielletjes.



Kietel je kind of stoei samen op bed of op de bank.

4 Je kind kan zelf lopen, maar heeft moeite met de trap, langere stukken en opstaan van de grond.



Loop samen korte stukjes met lage opstapjes, zoals stoepranden.



Maak een speurtocht of hindernisbaan in huis. Bijvoorbeeld 'de vloer is lava'.



Speel binnen of buiten verstoppertje.

Elke beweging telt, hoe klein ook. Help je kind in beweging te blijven op een leuke en haalbare manier. Heb je vragen of wil je dat een fysiotherapeut meedenkt? Neem contact op met je verpleegkundig specialist of arts in het Prinses Máxima Centrum.