



Sint Maartenskliniek

## Groepsbehandeling: SPRINT

SPRINT staat voor Sporten met Plezier in Resultaatgerichte INTensieve Training. Het is een korte en intensieve groepsbehandeling die je kan helpen als je problemen hebt in de ontwikkeling van je grove motoriek.

Je bent dan ook vaak minder fit dan andere kinderen van je leeftijd. Die lage fitheid heeft lichamelijk invloed op je, maar ook op hoe je je voelt. Het zorgt er ook vaak voor dat je minder zin hebt om mee te doen aan sport- en spelactiviteiten.

### Voor wie?

De SPRINT-groep is voor kinderen van 6 tot 12 jaar die motorische ontwikkelingsproblemen hebben en een lage fysieke fitheid. Dit zijn bijvoorbeeld kinderen met Developmental Coordination Disorder (DCD) of Cerebrale Parese (CP). Deze behandeling is geschikt voor je als je:

- problemen hebt met meedoen aan spelactiviteiten: je speelt minder buiten en je hebt moeite met bijvoorbeeld fietsen, skaten, touwtje springen of spelen in speeltoestellen;
- problemen hebt met rennen, springen, zwemmen en je niet goed aan georganiseerde sport kunt meedoen;
- het door je motorische problemen niet meer leuk vindt of niet zoveel zin hebt om fysiek actief te zijn, mogelijk ook omdat je overgewicht hebt.

De behandeling in groepsverband vindt alleen plaats bij meerdere aanmeldingen. Anders wordt gekeken welk ander behandeltraject bij je past.

### Hoe kom je hier terecht?

Je revalidatiearts of een andere medisch specialist kan je naar ons verwijzen.

## Onze behandeling

# Vóór de behandeling

---

Voorafgaand aan SPRINT hebben we samen met je ouders een gesprek met de revalidatiearts en vullen jullie een vragenlijst in. Samen met de fysiotherapeut doen we ook enkele fitheidstesten. Zo krijgen we een goed beeld van hoe fit je bent en wilt worden.

## Wat gaan we doen?

---

Bij alle activiteiten van SPRINT staat voorop dat je fitter wordt. Dat doe je door twee keer per week, van 15.30 tot 16.30 uur, bij de Sint Maartenskliniek te komen trainen/sporten. Samen met twee tot vijf andere kinderen doe je dat twaalf weken lang. We zorgen ervoor dat je zin hebt om te sporten en om je fitheid te verbeteren.

Plezier hebben is hierbij heel belangrijk: je krijgt dan steeds meer zin om te sporten. Je sport samen met andere kinderen die dezelfde problemen hebben. We bespreken met je ouders ook de mogelijkheden om te bewegen bij jou thuis. Je ouders zullen ook een aantal keren met je meedoen tijdens het sporten op de Sint Maartenskliniek.

## Na de behandeling

---

Na afloop van de behandeling herhalen we dezelfde testen die we bij de start deden en evalueren we de doelstellingen. Tijdens de twaalf weken kijken we ook naar beweegactiviteiten die bij jou passen en gaat de bewegingsagoog samen met jou en je ouders op zoek naar een geschikte en leuke sport voor je in je eigen omgeving. Na een half jaar kijkt de revalidatiearts nogmaals naar je en voert de fysiotherapeut nog enkele testen uit om te zien hoe fit je dan bent.

## Wat levert het op?

---

Tijdens SPRINT zorgen we ervoor dat je grove motoriek verbetert en je conditie en kracht zullen toenemen. Je kunt na afloop van deze twaalf weken gemakkelijk rennen, springen, klimmen en balspelen. Omdat je fitter bent, zal ook je zelfvertrouwen toenemen en vind je het steeds gemakkelijk om mee te doen aan spel- en sportactiviteiten. Na afloop van het programma weten jij en je ouders ook hoe je zo fit kan blijven of zelfs nog fitter kan worden.

## Behandelteam

---

Het behandelteam bestaat uit een revalidatiearts, kinderfysiotherapeut en bewegingsagoog.

# Meer informatie

---

Heeft u na het lezen nog vragen of wilt u meer informatie? U kunt dan contact opnemen via (024) 365 94 35.

E-mailen kan ook. Stuur een bericht naar [kinderrevalidatie@maartenskliniek.nl](mailto:kinderrevalidatie@maartenskliniek.nl).

Het verzenden van persoonlijke informatie via internet brengt altijd een bepaald risico met zich mee. Vanwege uw privacybescherming adviseren we u geen specifieke medische- of persoonsgegevens te vermelden.