

Ergotherapeut Arlette Roorda:

# Sensorische integratietherapie helpt om prikkels beter te verwerken

Officieel heet het sensorische of sensomotorische integratietherapie. "Maar prikkelverwerking is voor de meeste mensen wat duidelijker", zegt ergotherapeut Arlette Roorda van Ergo Zwolle. Het is de manier waarop je reageert op wat je waarneemt of hoort (sensoriek) en hoe je hierop reageert of beweegt (motoriek). Soms komen prikkels te hard of te zacht binnen, en soms gaat het bewegen ongecontroleerd en houterig.

Arlette geeft een voorbeeld: "Iedereen kent wel het effect van fel licht of flikkerende lampjes. De meeste mensen knipperen dan met hun ogen. Anderen zijn extra gevoelig voor bijvoorbeeld het tikken van de klok. Soms krijgen mensen in verhevigde mate last



van prikkels na bijvoorbeeld covid, een hersenschudding of een chemobehandeling tegen kanker. Het wordt pas een probleem als het je dagelijks leven beïnvloedt of beperkt. Dan kan therapie helpen."

Ook volwassenen kunnen last hebben van overprikkelbaarheid, maar het komt vooral voor bij kinderen. "Soms zijn ze heel onhandig, struikelen ze vaak of zijn ze constant in beweging, ook als ze zitten", noemt Arlette als uitingen. "Dat zijn de prikkelzoekers, maar er zijn ook kinderen die prikkels mijden. Denk aan kinderen die tijdens het speelkwartier met een boekje in een hoek zitten. Zulk gedrag is niet per definitie prikkelmijdend, maar het kan wel een aanwijzing zijn."

Naast handtherapie en kindergoedtherapie biedt Arlette sensorische integratietherapie aan. De therapie is zeer individueel en begint altijd met een intakegesprek. Arlette: "Dan gaan we na wat je ervaart – bijvoorbeeld evenwichtsstoornissen of duizeligheid – en wat de oorzaken kunnen zijn.

Prikkels worden via al je zintuigen – je ogen, oren, huid, spieren, kapsels, gewrichten, evenwichtsorgaan, neus en mond – naar het centrale zenuwstelsel gestuurd. Aan de hand van de score van een uitgebreide vragenlijst maken we



een kwadrantenmodel, waarin we kunnen zien welke vormen dominant zijn. Op basis daarvan stellen we een programma op met oefeningen die je deels bij ons op de praktijk en voor een groot deel thuis kunt doen, vaak samen met de ouders."

## Voelen en tasten

De sensorische oefeningen zijn bedoeld om de prikkelverwerking te stimuleren en de prikkeldrempel te verhogen of te verlagen. "Je kunt denken aan hoofdbewegingen voor het stimuleren van het evenwichtsorgaan, schommelen – bij ons op de praktijk van Ergo Zwolle of in een speeltuin – of het oefenen met gewichten voor het activeren van de spieren en stabiliseren van het lichaam. Bij volwassenen wil yoga nog wel eens helpen."

Sommige oefeningen zijn visueel of auditief gericht. Maar meestal zijn ze juist gericht op tactiel, evenwicht of het activeren van spieren, kapsels en gewrichten: door te voelen en tasten kunnen prikkels soms beter verwerkt worden. Zo kent de therapie voorbeelden als met de handen in een bak met rijst woelen, al dan niet aangevuld met puzzelstukjes die gevonden moeten worden. Of met je handen scheerschuim

uitsmeren. "Dat lijkt even raar, maar vaak hebben deze onderzoekende oefeningen een positieve invloed op het centrale zenuwstelsel. Je wordt er rustiger van, terwijl andere prikkels naar de achtergrond gedrongen worden. We kennen allemaal uit eigen ervaring wel voorbeelden die ons rustiger stemmen, al hebben we dat vaak niet eens in de gaten: je handen laten spelen met een koord of elastiekje, vrouwen die met hun vinger een krul in hun haar draaien, kauwgom kauwen of een wortel eten. Velen van ons doen die dingen onbewust, maar we doen het vooral omdat we er prikkels mee reguleren. Ik leg in mijn sessies veel dingen uit, en zowel bij kinderen als bij volwassenen gaat er bij dit soort voorbeelden vaak een lampje branden."



volwassene willen veranderen.

Het gaat vooral om het reguleren van de prikkels: een kind dat van nature druk is, krijg je er niet opeens heel rustig mee. Je leert tijdens deze therapie spelenderwijs vooral je prikkels beter verwerken en er beter mee om te gaan."

