

Kind breekt vaker botten bij gymles

ELLEN VAN GAALEN

DEN HAAG Wekelijks belanden ruim 700 kinderen op de eerste hulp na een ongeluk op school. Vooral tijdens de gymles gaat het fout. VeiligheidNL pleit voor vallessen.

Met name op basisscholen lopen leerlingen nogal eens een gebroken pols of vinger op tijdens de gymles. Uit de nieuwste cijfers van VeiligheidNL blijkt dat in 2014 8.200 kinderen (41 per schooldag) op de eerste hulp belandden. Ze vielen van een gymtoestel af of kwamen verkeerd terecht als ze ergens afsprongen. Nog eens tientallen kinderen belanden na een valpartij op het schoolplein bij de eerste hulp.

De motoriek van kinderen is

slechter. Ze spelen tegenwoordig minder buiten en zitten meer achter de computer of televisie. Als kinderen vallen, kunnen ze zich niet goed opvangen, constateert onderzoeker Hedy Goossens van VeiligheidNL. „De kinderen worden bang om te vallen. Angst brengt verkramping met zich mee, wat de kans op een breuk kan vergroten. Bovendien zijn ouders tegenwoordig voorzichtiger. Hierdoor kunnen kinderen minder de risico's van spelen ontdekken en wat ze bijvoorbeeld kunnen doen om een val op te vangen.”

Uit wetenschappelijk onderzoek, waarin kinderen van 1980 en 2006 worden vergeleken, blijkt dat de motoriek achteruit is gegaan. VeiligheidNL pleit voor vallessen. Als kinderen leren hoe ze het beste kunnen

vallen – onder meer niet met de handen opvangen, maar een rolbeweging maken – worden ze minder bang. Onderzoeker Joske Nauta van het VU medisch centrum constateerde dat vooral kinderen die weinig bewegen, baat hebben bij vallessen. Ze raken soms nog steeds gewond, maar breken minder snel iets.

Basisschoolleerlingen krijgen te weinig gymles en ook nog te weinig van vakdocenten. „Kinderen zijn minder bewegingsvaardig, dat moeten ze leren”, stelt Cees Klaassen, directeur van de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO). Nu zien gymdocenten in het voortgezet onderwijs welke kinderen goede gymlessen hebben gehad en welke niet. „Zo'n achterstand is niet meteen ingelopen.”