

- boekbespreking -

Primaire reflexen: reageren of ageren?



Margaret Mulder is kinesiologe en deskundige op het gebied van beweging, geluid en het ervaren van planetaire invloeden op

het lichaam. Naast het begeleiden van mensen, verzorgt zij lezingen, workshops en een opleiding voor behandeling van primaire reflexen.

De kracht van dit boekje, uitgegeven door Ankh Hermes, is dat het voor iedereen, ouders, leerkrachten, cliënten en behandelaars, duidelijk maakt wat primaire reflexen zijn, wat er kan gebeuren wanneer de reflexen niet onder controle zijn

gebracht en wat het belang is van het behandelen van deze reflexen, zodat zij niet meer storen en er een einde komt aan veel (chronische) stress.

1. Wat zijn primaire reflexen?

Primaire reflexen zijn automatische bewegingen die een babylichaam uitvoert. Ze helpen de baby om geboren te worden en om de eerste maanden na de geboorte te overleven. Deze reeksen bewegingen ontwikkelen zich al vanaf de 5e week in de baarmoeder. Ze laten zijn zenuwstelsel groeien en leren zijn lichaam te bewegen, te balanceren, te spannen en te ontspannen. De primaire reflexen, ook wel 'overlevingsreflexen' genoemd, helpen de baby bij het maken van de overgang van de baarmoeder naar een eigen leven

buiten de baarmoeder. Bij pasgeboren baby's zijn deze reflexen ongeremd aanwezig en ze worden opgewekt door zintuiglijke prikkels en bewegingen. Uiteindelijk moeten deze reflexen worden afgeremd en plaatsmaken voor nieuwe bewegingen. Telkens wanneer een reflex op zijn hoogtepunt is, wordt het sein voor de opkomst van een daaropvolgende reflex gegeven en deze nieuwe reflex remt de beweging van de voorgaande reflex af. Elke nieuwe aangeleerde en geautomatiseerde beweging heeft dus een remmende invloed op de daaraan voorafgaande reflex. Stagneert deze inhibitie, dan stagneert de motorische ontwikkeling, met alle gevolgen van dien.

Het lichaam van de baby heeft 7 basisfuncties; elke primaire reflex vervult een van die 7 functies.

Deze 7 functies zijn:

1. Gevoeligheid voor invloeden of prikkels.
2. Reactievermogen, dus actie kunnen ondernemen.
3. Eten, zichzelf kunnen voeden.
4. Differentiatie tussen links en rechts.
5. Prikkeloverdracht in het groeiende lichaam, communicatie tussen boven- en onderkant van het lichaam via de ruggengraat.
6. Voortplanting.
7. Differentiatie tussen voor- en achterkant.

Het nut van primaire reflexen is vooral dat ze informatie over beweging, in contact met de buitenwereld, aan je lichaam en zenuwen geven en verwerken; het geeft de baby inzicht in waar hij zich bevindt in de ruimte.

2. Welke primaire reflexen zijn er, wat is hun functie en wat zijn de klachten?

1. De Terugtrekreflex (TTR)

Dit is de eerste van de primaire reflexen die in de 5e week zwangerschap al ontstaat. Het lichaam van de foetus trekt zich terug zodra een prikkel hem raakt. Het ziet eruit als wier in de zee dat meebeweegt op de stroming. De functie van deze reflex is om gevoelig te worden over het hele lichaam voor prikkels van buitenaf zodat de foetus er adequaat op kan reageren.

Niet geaard en gecentreerd zijn in je lichaam, het vermijden van contact en confrontatie, geen grenzen hebben, niet laten zien wie je bent en wat je kunt, kunnen wijzen op een niet goed geïnhibeerde TTR.

2. De Moro-reflex (MR)

De volgende stap is dat de baby de prikkel tot zich laat doordringen en ermee in contact blijft; de eerste fase is de angst-verlamingsreflex en daarna worden de stresshormonen geactiveerd en reageert de baby met heftig huilen en bewegen. De laatste fase is dat hij weer in de foetushouding gaat. Het hele lichaam reageert dus reflexmatig op de prikkel met een heftige reactie, onder alle omstandigheden.

Een niet geïnhibeerde MR kan zich uiten door op alle prikkels van buitenaf met stress te reageren. Dit kan zich uiten in allergieën,

evenwichtsstoornissen, uitgeput immuunsysteem, hyperactiviteit, labiliteit, etc.

3. De Palmreflex (PR)

Wanneer de handpalm van een pasgeborene wordt aangeraakt, sluit hij zijn hand en grijpt en zuigt hij tegelijkertijd. Er wordt een zenuwverbinding gelegd tussen handpalm, kaak en spijsvertering. Zuigen en grijpen zijn automatisch aan elkaar verbonden door deze reflex en ook de spijsvertering wordt erdoor aangezet. Spraakproblemen, spijsverteringsproblemen, tandenknarsen, een slechte fijne motoriek van de vingers; op alle keel- hand- en mondspieren zit stress bij een verstoorde PR.

4. De Asymmetrische Tonische Nekreflex (ATNR)

Deze reflex wordt aangezet doordat de baby zijn hoofd naar één kant draait en zijn arm en been zich aan dezelfde kant strekken, terwijl arm en been aan de andere kant zich buigen. Deze reflex laat de baby voortdurend bewegen terwijl hij zijn hoofd draait en het helpt hem gevoel te krijgen voor homolaterale bewegingen, horizontaal in de ruimte, dus in het platte vlak. Het oversteken van de middellijn kan problemen geven en dit uit zich in de motoriek, maar ook in moeite met lezen en schrijven, rug- en nekproblemen, verstarde lichaamshouding om de reflex te onderdrukken, omdat het hoofd een andere kant op wil dan arm en been.

5. De Ruggengraat/Bekkenreflex (RBR)

Deze reflex wordt geactiveerd door aanraking van de huid onder aan de rug en door geluidstrillingen in het evenwichtsorgaan. Het helpt om prikkels van het hoofd via de zenuwen in de ruggengraat naar het bekken te brengen. Het ziet eruit alsof de baby 'kwispelt', hij draait met zijn bekken en na aanraking van zijn lendenen draait hij de heup in de richting van de aanraking. Deze reflex helpt de baby door het geboortekanaal te bewegen.

Laat of niet zindelijk worden, een stijve rug en schouders, inefficiënte motoriek, onrustig wriemelen en wiebelen, zenuwtics en problemen met concentratie kunnen worden

veroorzaakt door de storende RBR.

6. De Aarden/Zuigreflex (AZR)

Wanneer de wang, neus of mond van de baby zachtjes worden aangeraakt, draait hij zijn hoofd naar dat wat hem aanraakt, sluit zijn ogen, opent zijn mond, tuit zijn lippen en laat de tong een eindje naar buiten komen. Deze reflex heeft te maken met seksuele energie en basisveiligheid.

Het niet kunnen uitvoeren van verbale en visuele opdrachten, onzekerheid op het gebied van (o.a. seksuele) behoeftebevrediging, verstoorde creativiteit, angst, paniek en onveiligheid kunnen in verband staan met de AZR.

7. De Tonische Labyrintreflex (TLR)

Spiertonus en motoriek van het lichaam worden gekoppeld aan de hoofdbeweging. Bij het naar voren buigen van het hoofd, verslappen de spieren aan de voorkant van het lichaam, waardoor het kind naar voren zakt en wanneer hij het hoofd naar achteren beweegt, gebeurt hetzelfde met de spieren van de rug, waardoor hij naar achteren buigt. Het helpt hem gevoel voor de ruimte voor en achter zijn lichaam te krijgen. Het helpt de baby om uit de foetushouding te komen door zich te strekken tijdens de geboorte. Een houterige gang, evenwichtsproblemen en hoogtevrees, moeite met overschakelen van veraf naar dichtbij en andersom, kan wijzen op een gestoorde TLR.

8. Overgangsreflexen:

Landaureflex (LR) en Symmetrische Tonische Nekreflex (STNR)

Deze reflexen helpen de baby om de overgang van het platte horizontale naar het driedimensionale vlak te maken; het helpt hem de hoogte in te gaan. Ze ontstaan en zijn maar een paar maanden actief en verdwijnen dan weer.

De LR wordt aangezet door druk op de buik bij de navel; hij strekt zich en maakt een holle rug en de spierspanning in borst en bovenlichaam wordt versterkt. De STNR wordt aangezet door een beweging van zijn hoofd: wanneer hij op handen en knieën

staat en zijn hoofd naar achteren buigt, zakt hij door zijn knieën; wanneer hij zijn hoofd naar voren buigt zakt hij door zijn armen. Door dit heen en weer wiebelen oefent het kind deze beweging, die uiteindelijk tot het kruipen zal leiden.

3. Wat brengen ongeremde primaire reflexen teweeg?

Geen keus:

Wanneer na een jaar één of meer van de reflexen nog storen, werkt het zenuwstelsel niet optimaal. De ontwikkeling wordt vertraagd, omdat reflexen altijd voorrang krijgen in de beweging (het is tenslotte een reflex, je hebt geen keus!) De reflex wordt aangezet vanuit het onbewuste deel van de hersenen, de hersenstam, en hierdoor reageert het lichaam met bewegen. Onderdrukken of compenseren hiervan kost veel energie en veroorzaakt veel klachten.

Verstoring hoofdrechtting en houding:

Voor het derde jaar moeten de bewegingen goed zijn geautomatiseerd en in het cerebellum zijn opgeslagen. Storen ze daarna nog, dan belemmeren de reflexen een evenwichtige motorische ontwikkeling en daardoor een evenwichtige ontwikkeling van de persoonlijkheid. Het onder controle brengen van de reflexen helpt de baby om zijn bewegingen te automatiseren, zodat hij altijd zijn evenwicht kan bewaren en weet waar hij zich in de ruimte bevindt. Primaire reflexen doorkruisen steeds de informatie die het brein ontvangt via de zintuigen en dit zorgt voor verwarring en stress.

Niet schoolrijp zijn:

Kinderen die de primaire reflexen nog niet 100% onder controle hebben gebracht, kunnen nog niet goed functioneren binnen ons schoolsysteem, ook al hebben ze wel de juiste leeftijd. Wanneer kinderen niet beschikken over motorische of emotionele vaardigheden als stil kunnen zitten, een pen goed kunnen vasthouden, zindelijk zijn, ruimtelijk besef hebben, leidt dit tot veel problemen en stress.

Uitputting van het immuunsysteem:

Primaire reflexen beïnvloeden de werking van de spieren,

de organen, de hersenen, de bloedsomloop en het zenuwstelsel. Ongeremde primaire reflexen kunnen op deze manier een onderliggende oorzaak vormen van bijvoorbeeld burnout, allergieën, motorische of gedragsproblemen of depressies. Er ontstaat als het ware een energielek dat uiteindelijk kan uitmonden in een volledig uitgeput immuunsysteem met alle gevolgen van dien.

4. Waardoor kunnen reflexen blijven storen?

- Ongeremde primaire reflexen worden vaak genetisch doorgegeven. De omstandigheden bepalen of deze reflexen ook daadwerkelijk naar voren komen.
- Sommige DNA-combinaties van vader én moeder zijn ongunstiger dan andere in relatie tot de reflexen.
- Het verblijf in de baarmoeder kan worden gestoord door allerlei omstandigheden, waardoor inhibitie van de reflexen achterwege blijft. Bijvoorbeeld wanneer de moeder zelf haar reflexen niet goed onder controle heeft gebracht.
- Omstandigheden waarin de baby zich bevindt kunnen ertoe leiden dat de baby overprikkeld raakt; zintuiglijke prikkels komen nog ongefilterd binnen en bijvoorbeeld harde muziek kan de inhibitie van de Moro-reflex verstoren.
- Vaccinaties kunnen veel te sterke prikkels zijn voor baby's en aanleiding geven tot verzwakking van hun (nog onrijpe) immuunsysteem. Het komt voor dat baby's blijven 'hangen' in de angst-verlamingsfase van de Moro-reflex.

5. Werkwijze en het belang van inhibitie van primaire reflexen:

Inhibitie van de primaire reflexen is een manuele en pijnloze therapie. Met behulp van kinesiologische testen wordt vastgesteld welke reflexen nog storen en deze worden behandeld. De therapeut geeft met de handen bewegingsimpulsen aan het zenuwstelsel op verschillende plaatsen van het lichaam, meestal op de gewrichten. Het lichaam

wordt zo geholpen om zich de oorspronkelijke beweging te herinneren en het 'gat' in deze herinnering wordt weer opgevuld. Ademhaling, aandacht en rust zorgen ervoor dat de primaire reflexen alsnog kunnen worden geïnhibeerd. Indien mogelijk worden de oorzaken onderzocht en de stress wordt afgevoerd. Compensatiepatronen en ongewenste spierspanningen zullen worden verwijderd. Indien nodig, kunnen bewegingsoefeningen voor thuis helpen om de nieuwe situatie te integreren.

Inhibitie van de primaire reflexen is belangrijk om de volgende redenen:

- De inhibitie therapie voorkomt veel ellende, alsmede langdurige behandelingen en medicijngebruik;
- Doordat het lichaam de juiste bewegingsinformatie krijgt, kan het zichzelf verder ontwikkelen, zonder hulp van buitenaf;
- De motoriek verbetert, omdat de hoofdrechtting- en houdingsreflexen worden gecorrigeerd;
- Het energiebeheer verbetert aanzienlijk, evenals het immuunsysteem;
- Het automatiseren wordt gemakkelijker;
- Klachten en pijnen ten gevolge van storende primaire reflexen verdwijnen;
- Er komt meer rust, want de chaos verdwijnt.

Tenslotte:

Het is een plezierig geschreven boekje, waarin met veel voorbeelden, praktijksituaties, een screeningslijst voor thuis, een lijst van symptomen per reflex en veel gestelde vragen, een duidelijk beeld wordt geschetst van primaire reflexen en alles wat daarmee samenhangt.

Kijk voor meer informatie over behandelingen of cursus op www.praktijkvoorbeweging.nl

