

MARGARET MULDER



Primaire reflexen

*Reageren of ageren?*

Margaret Mulder

# Primaire reflexen

*Reageren of ageren?*



AnkhHermes

# Inhoud

- Inleiding 7
- 1 Wat zijn primaire reflexen? 13
  - 2 Wat brengen ongeremde primaire reflexen teweeg? 33
  - 3 Wat ervaren kinderen en volwassenen met ongeremde primaire reflexen? 45
  - 4 Waardoor kunnen primaire reflexen blijven storen? 55
  - 5 Het belang van primaire-reflexinhibitie 63
  - 6 Waaraan kun je merken dat er storende primaire reflexen zijn? 75
  - 7 Hoe werkt primaire-reflexinhibitie? 95
  - 8 Vaak gestelde vragen 99
- Nawoord 111
- Informatie 113
- Lijst van symptomen en bijbehorende reflexen 115

# I

## Wat zijn primaire reflexen?

Primaire reflexen zijn automatische bewegingen die een babylichaam uitvoert. Ze helpen een baby om geboren te worden en om de eerste maanden na de geboorte te overleven. Een babylichaam ‘weet’ hoe het geboren moet worden en hoe het moet ademen en drinken na de geboorte. Allemaal dingen die het nog nooit eerder gedaan heeft, kan het. Hoe doet de baby dat allemaal? Niemand heeft het hem voorgedaan. Al die dingen gebeuren automatisch met behulp van zijn primaire reflexen.

Deze reeksen bewegingen beginnen zich al te ontwikkelen vanaf de vijfde week in de baarmoeder. Ze laten zijn zenuwstelsel groeien en leren zijn lichaam te bewegen, te balanceren, te spannen en te ontspannen. Stel je voor wat een enorme veranderingen er snel na elkaar gebeuren tijdens de geboorte. Tijdens het geboorteproces moet een baby van houding veranderen, zijn lichaam door het geboortekanaal draaien, dan zijn lijfje uitstrekken en uit de foetushouding komen. Plotseling wordt de verbinding met zijn leefruimte, de baarmoeder, verbroken als men de navelstreng doorknipt. Zijn longen moeten zich met lucht vullen en hij heeft een eigen ademhaling nodig om

te overleven. Ook moet hij zijn lichaamstemperatuur regelen. Dan moet hij zijn voedsel, zijn moeders borst, kunnen pakken en kunnen drinken. Wanneer hij opeens iets ruikt of hoort, op zijn huid een aanraking voelt, licht ziet of zijn hoofd voelt vallen, moet hij meteen kunnen schreeuwen om te waarschuwen. Zonder deze vermogens sterft de baby na de geboorte. Gelukkig heeft hij zijn primaire reflexen, die ook wel overlevingsreflexen genoemd worden, om hem te helpen bij de overgang van de baarmoeder naar een eigen individueel leven buiten de baarmoeder.

Primaire reflexen zijn dus heel belangrijk voor de baby en iedereen heeft ze. Bij pasgeboren baby's zijn ze ongeremd aanwezig en worden ze steeds opgewekt door bepaalde prikkels of bewegingen van zijn hoofd. Na een paar maanden moeten deze primaire reflexen plaatsmaken voor nieuwe bewegingen en worden ze afgeremd.

De baby begint vanaf ongeveer de vijfde week in de baarmoeder, wanneer zijn evenwichtsorgaan aangelegd is, zichtbaar te reageren op prikkels van buitenaf. Zijn zenuwstelsel gaat zich ontwikkelen. Prikkel doen zijn zenuwen reageren. Je kunt op van alles reageren, maar het gaat hoofdzakelijk om alle soorten zintuiglijke prikkels zoals geluiden, licht en donker, geuren, smaken, aanrakingen van de huid of bewegingen van je eigen lichaam of van andere mensen of dieren. Je zenuwen reageren natuurlijk ook op bewegingen binnen in je lichaam, op stoffen die je lichaam maakt (zoals hormonen) en op de werking van maag en darmen en andere organen.

De baby wordt als het ware gevoelig voor prikkels. Wanneer een prikkel hem raakt lijkt het alsof de baby zich terugtrekt van de prikkel. Dat hebben ze kunnen filmen en dat kun je dus zien. Vandaar dat de eerste primaire reflex de terugtrek-reflex heet. Het embryo doet er ongeveer vier weken over om over zijn hele lichaam gevoelig te worden. De voortgaande gevoeligheid van het embryo vormt het begin van een keten van bewegingen die hij chronologisch doormaakt. Dat zijn de primaire reflexen, die zich tot ongeveer vier maanden na de geboorte ontwikkelen. In ieder geval zijn alle primaire reflexen bij de geboorte ongeremd aanwezig.

Als hij helemaal gevoelig is geworden voor prikkels uit zijn omgeving, krijgt zijn lichaam van binnenuit het sein voor de voortgaande ontwikkeling van de volgende primaire reflex. Die ontwikkelt zich ook gedurende een aantal weken en als die helemaal klaar is, komt de daaropvolgende primaire reflex tot uiting. Als die zich tot in zijn volle glorie heeft ontwikkeld, komt er weer een, enzovoort, totdat alle primaire reflexen zich hebben ontwikkeld in de baarmoeder. Telkens wanneer een reflex op zijn hoogtepunt is, wordt het sein voor de opkomst van een daaropvolgende reflex gegeven. De volgende primaire reflex remt tijdens zijn volledige ontwikkeling de beweging van de vorige reflex wat af. Ongeremd betekent dat de reflex door bepaalde bewegingen of prikkels opgewekt blijft worden. Doordat die prikkels bijna voortdurend aanwezig zijn, is een baby dan ook bijna voortdurend zijn primaire reflexen aan het uitacteren.

Je kunt de primaire reflexen indelen volgens de functie of het nut dat ze voor de baby hebben. Zijn lichaam heeft zeven basisfuncties nodig. Elke primaire reflex vervult een van die zeven functies. De functies zijn:

- 1 Gevoeligheid. Gevoelig zijn voor invloeden of prikkels. Het is belangrijk om prikkels op te merken want zonder dat kunnen we niet goed reageren op onze omgeving of op ons lichaam. Als ik mijn hand boven het vuur houd en ik merk niks van de hitte, dan is er geen enkele reden om mijn hand terug te trekken en verbrandt die.
- 2 Reactievermogen. Kunnen reageren op prikkels, dus actie ondernemen.
- 3 Eten. Zichzelf kunnen voeden.
- 4 Differentiatie links en rechts. Verschil kunnen maken tussen links en rechts in de ruimte en in het lichaam en de hersenen, en evenwicht daarin kunnen bewaren.
- 5 Prikkeloverdracht in het groeiende lichaam. Kunnen communiceren tussen boven- en onderkant van het lichaam via de ruggengraat.
- 6 Voortplanting. Veilig kunnen groeien en de seksfunctie kunnen ontwikkelen om zich voort te planten.
- 7 Differentiatie voor- en achterkant. Onderscheid kunnen maken tussen voor- en achterkant in het lichaam en in de ruimte tijdens rust en beweging.

Al deze primaire reflexen hebben een verschillend nut en een eigen naam. Bij elke primaire reflex horen speciale

prikkels die je lichaam aanzetten tot die beweging. 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. Meestal spelen deze processen zich op onbewust niveau af.

Laten we eens kijken hoe die primaire reflexen er bij een baby uitzien. Hieronder vind je elke primaire reflex omschreven en achter elke beschrijving staat een casus van iemand die een klacht had die met die reflex te maken had.

### **De terugtrek-reflex (afgekort tot TR)**

De TR wordt aangezet doordat een prikkel de foetus bereikt. Wanneer een prikkel hem raakt, zie je dat zijn lichaam zich terugtrekt van de prikkel, wat de naam TR verklaart. Dat ziet er in de baarmoeder een beetje uit als een wier in de zee dat meebeweegt op de stroming.

#### *Voorbeeld*

‘Onze dromer Dieke is al acht jaar. Hij heeft nog geen benul dat er ook wel eens iets op tijd of in een bepaalde structuur gedaan moet worden. Hij is altijd met zijn hoofd in de wolken. Hij heeft een eigen wereld zoals kleine kinderen wel hebben, aan fantasie geen gebrek. Dieke kan, terwijl hij een toets rekenen heeft, afgeleid zijn door een spinnetje dat over zijn papier loopt en helemaal vergeten dat hij met een toets bezig is. Als iets lastig wordt, is-ie weg. Hij gaat nooit een confrontatie met wat dan ook aan. Zelfs dingen die hij leuk vindt lukken niet. Zoals bij zwemmen, waar hij echt dol op is, lukt het afzwemmen



of laten zien wat hij kan niet. Hij “vergeet” het en is bij een vriendje gaan spelen. Op school schiet die houding ook voor geen meter op.’

### De Moro-reflex<sup>1</sup>

De volgende stap is dat de baby als het ware de prikkel tot zich door laat dringen en ermee in contact blijft en daarin voorziet de Moro-reflex. Dit ziet er eerst uit alsof hij verstart, de uiterlijk zichtbare beweging stopt, ook de ademhalingsreflex stopt. Nog veel later na de geboorte ziet dat eruit als een soort shock. Dit is een fase tijdens de Moro-reflex die men ook wel angst-verlammingsreflex noemt. Om uit de verstarring te komen als reactie op de prikkel, ontstaat een beweging van de binnenste kern van het lichaam naar buiten. De Moro-reflex prikkelt de bijniere die stresshormonen zoals cortisol en adrenaline uitstoten waarop zijn hele lichaam reageert. De adem die hij eerst inhield, stoot hij naar buiten, hij schreeuwt, loopt rood aan en je ziet bij de pasgeboren baby dat hij zijn hele lichaam opent, waarbij hij zijn armen en benen uitslaat en na een poosje weer sluit in de typerende foetushouding. Het hele lichaam is direct betrokken bij deze reflex. De Moro wordt elke maal dat er iets onverwacht of plotseling gebeurt, aangezet. Het maakt niet uit wat het is, ook al is het iets wat je leuk vindt, je hele lichaam zal toch reageren met stresshormonen, spierspanning, hartslagversnelling, verwijding van je bloedvaten, hormonale veranderingen en vaak met adem inhouden. Dikwijls volgt een zweetaanval of lichte tot zware paniek (vaak

1 Vernoemd naar de persoon die deze beweging voor het eerst beschreef, de Duitse kinderarts E. Moro.

onbewust, maar niet altijd). Je wordt onder de stresshormonen gezet en zie er maar van af te komen. Je lichaam en je emoties worden hier sterk door beïnvloed.

### *Voorbeeld*

‘Mijn dochter Irma is, op z’n zachtst gezegd, inflexibel. Ze bokt wanneer er iets niet volgens plan gaat. En wat je ook doet, uitleg helpt niet. Haar lontje is erg kort, wat voor iedereen lastig is. Natuurlijk ook voor haar, met vriendinnetjes en zo. We vinden het echt naar voor haar dat ze van die driftbuien heeft. Dat is toch niet leuk voor een kind van acht jaar? Ze is wel erg aanhankelijk hoor. We zouden zo graag zien dat ze wat makkelijker leefde. Als ze iets voor school moet doen, iets in de klas moet vertellen of een spreekbeurt heeft, is er geen land met haar te bezeilen. Ze maakt zich zo ontzettend zenuwachtig en is zo bang dat ze het niet kan, dat het bij voorbaat tot mislukken gedoemd is. En ze is best pienter, maar het komt er niet uit. Ze schiet van de ene in de andere emotie en niemand weet van tevoren hoe haar pet staat. Ze moet alles onder controle hebben en kan dan behoorlijk manipuleren om haar zin door te drammen.’

### **De palm-reflex (PR)**

Deze wordt aangezet wanneer je de handpalm van een pasgeboren baby aanraakt. Als je dit doet, sluit hij zijn hand en grijpt en zuigt hij tegelijk. Zijn lichaam leert dat er onderscheid is tussen zichzelf en zijn omgeving en er is door deze reflex een directe zenuwverbinding tussen zijn handpalm, kaak en spijsvertering. Maar ook omgekeerd, elke keer dat je baby iets grijpt gaat zijn spijsver-

tering aan het werk. En elke keer dat hij zuigt zal hij de neiging hebben om zijn handjes dicht te doen, want zuigen en grijpen zijn automatisch met elkaar verbonden door deze reflex. Dit geldt ook voor een volwassene, als deze reflex ongeremd aanwezig is. Misschien heb je als volwassene die beweging wel onderdrukt, maar de neiging bestaat nog wel in je zenuwstelsel. Er wordt wel een prikkel naar de spieren van je hand geleid om die te sluiten. Je onderdrukt de prikkel onbewust en snel en dat kost extra energie. Als jij iets met je handen aan het maken bent, zal je mond ook vaak bewegen, je kauwt of likt bijvoorbeeld je lippen.

### *Voorbeelden*

#### *Ouders over hun zoon Tijs van vijf jaar*

‘Hij praat nauwelijks en als hij wat zegt is hij niet te verstaan. Articuleren lukt hem niet. Hij slikt woorden in en lijkt erg lui met praten. Hij morst ook erg met eten. Trouwens de meeste dingen wil hij niet kauwen. En dan zijn spijsvertering! Een regelrechte ramp, met een onregelmatige, rare structuur. Je mag bijna niet naar zijn buik kijken, die doet vaak zeer. Het is geen feest om met hem aan tafel te zitten, en dan ook nog winden laten, hè. Dat is nog niet alles, we zijn bang dat hij toch wel achterloopt. Op school wil hij eigenlijk niets met zijn handen doen, aan knutselen heeft hij een hekel. Ze beginnen al vroeg tegenwoordig met schrijfoefeningen, maar dat vindt hij een ramp.’

*Marian (drieënvijftig jaar)*

‘Ik heb iets raars, ik kan niet uit eten gaan. Zodra het eten op tafel staat draait mijn maag om en kan ik vanwege misselijkheid niets meer door mijn keel krijgen. Ik kan alleen eten wat ik zelf thuis klaarmaak, altijd dezelfde dingen.’

### **Asymmetrische tonische nek-reflex (ATNR)**

Deze wordt aangezet doordat de baby zijn hoofd naar één kant draait, naar rechts of naar links. De baby draait zijn hoofd naar één kant en zijn arm en been aan dezelfde kant als waar het hoofd naartoe draait, strekken zich terwijl de arm en been aan de andere kant zich buigen. Deze reflex laat de baby voortdurend bewegen terwijl hij zijn hoofd draait en helpt hem gevoel te krijgen voor horizontale bewegingen in de ruimte en voor links en rechts in zijn lichaam. Hij ontwikkelt de zogenaamde homolaterale bewegingen. Bovendien leert hij als het ware met zijn ogen zijn handen te volgen en zo ontwikkelt hij alvast de coördinatie van arm-/handbeweging en visuele prikkels, want als hij iets in zijn handen heeft volgt hij dat met zijn ogen. Zijn spieren worden afwisselend aan de linkerkant en aan de rechterkant van zijn lichaam geoefend.

#### *Voorbeeld*

‘Als we in de bush zouden wonen en ze de hele dag konden dromen en spelen hadden we geen kind aan Liesje. Maar school! De kleuterschool ging nog wel. De ellende begon toen ze moest leren schrijven en lezen. Haar handschrift lijkt nergens op. Van die grote scheve hanenpoten, hele-

maal buiten de lijntjes en een bladzijde is met drie woorden vol. Haar oog-handcoördinatie deugd niet. En tot overmaat van ramp zit ze altijd met een been onder zich gevouwen en haar hoofd op haar hand. Ze klemt haar pen zo vast dat het bloed uit haar hand wegstroomt, en drukt de punt in het papier zodat het soms scheurt. Van letters en de volgorde van de letters in woorden heeft ze nog steeds geen benul terwijl ze toch al bijna negen is. De letters willen maar niet lukken. Ze draait ze steeds om en blijft ze zelfs in spiegelbeeld schrijven. Haar evenwichtsgevoel lijkt ook wel verstoord. Opdrachten die met ruimte te maken hebben lukken niet. Op gymnastiek is zij altijd degene die de bal niet vangt. U begrijpt wel dat ze nooit voor spelletjes gevraagd wordt. En moe, altijd maar moe als ze uit school komt.'

### **De ruggengraat/bekken-reflex (RBR)**

De vijfde reflex wordt aangezet door aanraking van de huid onder aan de rug bij de ruggengraat en door (geluids)trillingen in het evenwichtsorgaan. Deze reflex helpt om prikkels van het hoofd via de zenuwen in de ruggengraat naar het bekken te brengen. Het ziet er een beetje uit of de baby kwispelt. Bij aanraking van de lendenen aan één kant van de ruggengraat, draait de heup aan die kant in de richting van de aanraking (45° omhoog). De beweeglijkheid van de baby neemt toe en hij krijgt alvast een eerste oefening in draaiende bekkenbewegingen. Bovendien brengt de reflex intern via evenwichtsorgaan en ruggengraat geluidstrillingen op het onderlichaam over. En daarmee informatie uit zijn hersenen

naar zijn onderlichaam. Deze reflex helpt ook bij de passage door het geboortekanaal.

### *Voorbeeld*

‘Johan is acht, lief kind hoor, alleen worden we helemaal gek van hem. Kent u dit gedrag soms?’ De vermoeid uitziende moeder geeft een natuurgetrouwe demonstratie van frunnikende handen, tappende voeten en zenuwtics in haar gezicht, terwijl ze op de bank heen en weer schuift. ‘Hij zit nooit stil. Elk gesprek wordt duizend keer onderbroken. Hij maakt de hele tijd geluidjes. En kan zich nergens langer dan een paar minuten mee bezighouden. Johan is letterlijk door alles afgeleid. Op school krijgt hij de hele tijd straf omdat hij de andere kinderen van hun werk afhoudt. En hij snapt het niet, want hij bedoelt het goed. Terwijl hij zelf de hele tijd tapt en overal op tikt, hoeft er nog geen druppende kraan aan te staan of hij klaagt over het geluid. Ook als je je stem verheft zijn de rapen gaar. Daar kan hij niet tegen en dan is hij opeens als een driejarige in tranen. Bij elke confrontatie tussen mensen smeert hij hem. Als je alleen maar een wat knorrige gedachte hebt, is hij al weg. Ook is hij in de ban van computers waar hij helemaal in gezogen lijkt te worden, maar hij kan er niet goed tegen en is prikkelbaar.’

### **De aarden/zuig-reflex (AZR)**

Deze wordt aangezet wanneer de wang, neus of de mond van de baby zachtjes aangeraakt wordt. Bij aanraking van de rand van de mond of van de wang van de baby, draait hij zijn hoofd naar dat wat hem aanraakt, waarbij hij zijn ogen sluit, zijn mond zich opent en zijn tong iets naar bui-

ten komt en hij zijn lippen tuit. De reflex heeft te maken met seksuele energie, met voortplanting, en basisveiligheid.

### *Voorbeeld*

‘Mijn baby Emma van anderhalf jaar huilt constant, we zijn aan het eind van ons Latijn. We hebben nooit eens rust. ’s Nachts moeten we haar altijd bij ons nemen. Ze is bang. Als we haar alleen laten in het donker raakt ze in paniek. Dat is zo naar om te zien. Een lichtje aan laten helpt niet. We zouden haar zo graag wat meer lol gunnen. Ook de borstvoeding is op niets uitgelopen. Ze kon haast niet zuigen en viel zo veel af dat ik maar op flesvoeding ben overgestapt. Ik heb nog wel geprobeerd om te kolven, maar dat is niet gelukt. Mijn tepels zaten vol kloven en deden erg pijn. Natuurlijk ook door het vele aanleggen en proberen.’

### **De tonische labyrint-reflex (TLR)**

De zevende reflex wordt aangezet doordat het hoofd van de baby naar voren valt of hij met zijn kin naar de borst beweegt, of naar achteren valt of beweegt. Wanneer zijn hoofd naar achteren buigt en een knik maakt met de rechte lijn van zijn ruggengraat, strekken zijn armen en benen zich helemaal uit. Met behulp van deze reflex kan zijn lichaam door zich helemaal uit te strekken uit de gebogen houding van de foetus komen tijdens de geboorte. Hij helpt ook om gevoel voor de ruimte voor en achter en in zijn lichaam te krijgen. Hierdoor worden spierspanning en balans geoefend. Bij het naar voren buigen van zijn hoofd weg van de rechte lijn van zijn ruggengraat, ver-

slappen zijn spieren aan de voorkant zodat zijn lichaam in elkaar zakt.

Alle labyrint (evenwichtsorgaan)-reflexen helpen de baby om een fysiek gevoel voor beweging in de ruimte in en buiten zijn lichaam te ontwikkelen. Over het algemeen is het zo dat het je dus veel extra inspanning kost wanneer een of meer van die primaire reflexen ongeremd aanwezig zijn, nadat je hebt geleerd te zitten.

### *Voorbeeld*

‘Ons struikelend jongetje valt altijd over stoepen en verstart zich als er ergens hoogteverschillen zijn. Wiebe kan nauwelijks op twee benen staan. Dat is toch wel raar voor een jongen van tien jaar? Hij steunt meestal op een voet tegen een tafel of een muur.

Op gymnastiek heeft hij grote problemen, terwijl hij dat nu juist het leukste vak op school vindt. Hij is zelfs in paniek als hij een koprol moet maken. Zijn gymmeester heeft geen geduld met hem en vindt dat hij zich aanstelt. Het zweet breekt hem uit bij een koprol, bovendien lukt het van geen kant. Zwemmen is ook problematisch. Soms zegt hij opeens: “Mam, ik ben duizelig.” Het valt me op dat dat vooral gebeurt wanneer hij op roltrappen in warenhuizen staat. Ik vind hem ook erg slap op zijn benen staan. Net alsof er helemaal geen kracht in zijn spieren zit. En nog iets anders, hij is best snel en slim op school, maar van het bord opdrachten overschrijven lukt slecht. Hij zegt dat hij er duizelig van wordt en dat hij er hoofdpijn van krijgt.’



Meestal hebben mensen een cluster van primaire reflexen. Dan kunnen ze heel wat klachten hebben die ogenschijnlijk niets met elkaar te maken hebben en die dan ook overal bij ingedeeld kunnen worden: fysieke, geestelijke of psychische klachten.

Hieronder volgen enige voorbeelden van wat dergelijke clusters veroorzaken.

‘Hielke wordt erg moe van school en wil er niet graag heen. Hij is onrustig, hongerig en druk en heeft geen concentratie op school. Hij snapt het wel maar het komt er niet uit, terwijl zijn ouders zien dat hij wel wil. Hij kan slecht tegen standjes en is (over)gevoelig. Verder heeft hij soms plotseling blauwe lippen en struikelt en valt hij regelmatig. Al vanaf zijn babytijd klopt er iets niet. Toen had hij ook al van alles: astma, eczeem, waterwratjes, een droge huid, allergie voor melk en een moeizame spijsvertering.’

Hielke heeft drie primaire reflexen die storen: de Moro-reflex, RBR en de TLR.

‘Irma werkt keihard. Thuis is ze nog uren met school bezig, terwijl ze pas in groep 6 zit. Ze wil alles altijd precies weten. Wanneer er plotseling iets verandert, raakt ze overstuur en wordt ze onhandelbaar. Ze is weinig flexibel en wil alles onder controle hebben. Als het druk is in de klas of thuis, krijgt ze rode vlekken en last van eczeem. Wanneer ze voorleest, spelt ze ieder woord. Ze doet over alles in de klas heel lang. Het moet helemaal perfect zijn. Schrijven is een ramp, wat een verkramppte penvoering.

Het lijkt net of ze voortdurend onder spanning staat, zoals ze ook loopt, met opgetrokken schouders en met een ingevallen borst. Ze draagt een bril om op het bord te kunnen zien. Vaak voelt ze mensen heel goed aan en zegt ze dingen over hen die haar nooit verteld zijn, maar die wel kloppen.’

Irma heeft drie primaire reflexen die storen: de Moro-reflex, ATNR, STNR.

‘Het klinkt gek, maar onze zoon Wouter van negen is te rustig en durft niets. Motorisch is hij achter, hij kan maar geen ballen vangen met gymnastiek. Hij kan nog niet goed zwemmen en hij is voortdurend erg moe. Toch kan hij niet goed inslapen en vaak krijgt hij ’s nachts een astma-aanval. Als hij in de klas een beurt krijgt, doet hij zijn mond niet open maar bloost. Het liefst kruipt hij weg. “Ik kan het niet, ik wil het niet, het lukt niet”, zegt hij steeds. Thuis tekent hij uren achter elkaar, maar op school komt er niets uit zijn vingers. Hij houdt iedereen in de gaten en weet wel precies wie er wel en wie er niet is op school. Bij elk geluid draait hij en het moet doodstil zijn wanneer hij zich moet concentreren.’

Ongeremd bij Wouter zijn de TR en Moro-reflex.

*De ouders van Tom vertellen over hem.*

‘Tom is ruim één jaar. Hij kan absoluut niet tegen vast eten en drinkt dus uit de fles met extra voedingssupplementen. Hij heeft veel voedselallergieën en krijgt last van hevige zweet- en jeukaanvallen, astma en eczeem wan-

neer hij iets vast eet (melkproducten, fruit, groente, graan, pap, vlees, enz.). 's Nachts slaapt hij onrustig en zweet veel. Hij is erg schrikachtig. Vaak grijpt hij iets heel hard beet en krijgt hij bijtaanvallen, waarbij al veel dingen het loodje hebben gelegd.'

Ongeremd bij Tom zijn vier primaire reflexen: Moro-reflex, PR, RBR, AZR.

'Ik (man, drieënveertig jaar) ben sedert tien jaar arbeidsongeschikt. Een reïntegratietraject is mislukt. Ik neem medicijnen voor mijn onrust. Mijn lichaam weigert mij te gehoorzamen en doet niet wat ik wil. Het handelt tegenstrijdig. Ik ben innerlijk ook erg onrustig en raak voortdurend in paniek. Mijn adem zit hoog, ik heb het benauwd en heb last van spierpijnen. Ik heb geen doorzettingsvermogen en raak mentaal gauw in een neerwaartse spiraal. Ik word geplaagd door hevige tegenstrijdige emoties waar ik totaal geen controle over heb.'

Alle primaire reflexen zijn ongeremd aanwezig.

'Ik (vrouw, vierenvijftig jaar) heb last van hoofdpijn, migraine, misselijkheid. Ik voel me vooral de laatste drie jaar niet lekker. Ik erger me voortdurend en voel me erg opgefokt. Ik word behandeld voor manische depressiviteit en neem daarvoor medicijnen. Verder werkt mijn schildklier niet goed en daar slik ik schildklierhormoon voor. Ik heb nauwelijks energie en voel me altijd moe.'

Alle primaire reflexen zijn ongeremd aanwezig, behalve de TR.

‘Ik (vrouw, vijfendertig jaar) heb van die wisselende stemmingen en last van het premenstrueel syndroom. Ik voel me fysiek en psychisch achteruitgaan, zwak. Bovendien vergeet ik voortdurend alles. En ik kan mijzelf niet beheersen: ik schreeuw zomaar opeens tegen de kinderen. Na de geboorte van mijn kinderen had ik paniek-aanvallen en last van verkrampingen. De laatste tijd is daar oorsuizen bijgekomen en ben ik eigenlijk behoorlijk doof.’

Alle primaire reflexen zijn ongeremd aanwezig, behalve de TR.

Tot zover een beschrijving van klachten die veroorzaakt werden bij kinderen en volwassenen na de leeftijd waarop hun primaire reflexen onder controle gebracht zouden moeten zijn. Hun motorische ontwikkeling is ergens gestagneerd.

De motorische ontwikkeling begint bij een baby na de geboorte, wanneer hij voor het eerst probeert zijn hoofd op te tillen. Hij oefent hiermee zijn nekspieren om zijn hoofd onder controle te krijgen. Een enorme klus want zijn hoofd is ongeveer een kwart van zijn totale lichaamslengte. Zijn evenwichtscentrum bevindt zich in zijn hoofd. De volgorde waarin hij zijn spieren leert te beheersen gaat van boven naar beneden, allereerst op zijn buik en dan op zijn rug en van grote, totale bewegingen naar meer verschillende, kleinere bewegingen. Een top-

sporter doet hem niet na wat hij allemaal in zijn eerste levensjaar leert. De baby leert zijn spieren te activeren en zijn ledematen en hoofd onafhankelijk van elkaar te bewegen. Dan moet hij al die bewegingen laten samenwerken en bovendien nog eens leren bij al die nieuwe bewegingen zijn evenwicht te houden, zodat hij niet omvalt wanneer hij zijn hoofd draait of zijn romp verschuift. Dat lijkt nu heel simpel, maar het vereist een razendsnelle organisatie en samenwerking. Wanneer hij de vingers van zijn rechterhand onafhankelijk kan bewegen, moeten de onafhankelijke bewegingen weer naar zijn brein teruggekoppeld en opnieuw verbonden worden. Ook traint hij zijn zintuigen en leert hij allerlei taalklanken te onderscheiden en erop te reageren. Terwijl hij hier allemaal mee bezig is, komen gaandeweg de in hem huizende primaire reflexen steeds meer onder controle van zijn groeiende hersenen. Elke nieuwe aangeleerde en geautomatiseerde beweging heeft een remmende invloed op de daaraan voorafgaande primaire reflex. Dat betekent dat hij na een jaar niet meer overvallen wordt door primaire reflexen, terwijl hij wel dezelfde prikkels krijgt als eerst. Hierdoor krijgt hij letterlijk zijn handen vrij en kan hij gaan en staan waar hij wil. Zo wordt de basis gelegd om nog veel meer nieuwe dingen te kunnen doen met zijn lichaam en zijn brein, zoals later allerlei nieuwe vaardigheden leren, dingen ontdekken en naar school gaan. Na ongeveer een halfjaar zou hij de meeste primaire reflexen onder controle gebracht moeten hebben. Motorische ontwikkeling verloopt dus als het goed is volgens een bepaalde volgorde in de tijd en is voor elk mens in deze cultuur hetzelfde. Tijdens de motorische ontwikke-

ling krijgt het baby/peutertje controle over die spieren waarmee hij zijn skeletdelen beweegt en die dus veranderingen in de positie van zijn lichaam in de ruimte teweegbrengen. Of een baby dit allemaal bewust doet, durf ik niet te zeggen, maar hij merkt natuurlijk wel dat hij steeds nieuwe dingen kan doen. Er is niks leuker dan een uitgelaten baby die iets geleerd heeft.

Als de baby op de grond ligt en geleerd heeft allerlei afzonderlijke bewegingen te maken met hoofd, handen, armen, benen en voeten wordt het tijd dat hij de hoogte ingaat. Hiervoor heeft de natuur twee behulpzame bewegingen in petto. Dat zijn twee overgangsreflexen, de Landau-reflex en de symmetrische tonische nek-reflex (STNR). Bewegingen die hem helpen om van de grond los te komen. Deze reflexen heten overgangsreflexen omdat ze de baby de overgang van het platte horizontale vlak naar bewegen in de driedimensionale ruimte helpen maken. Ze ontstaan en zijn maar een paar maanden actief en verdwijnen dan weer. Het is de bedoeling dat deze overgangsreflexen helemaal verdwijnen. Maar ook zij kunnen in het lichaam blijven hangen en blijven storen. De Landau-reflex wordt aangezet door druk op de buik bij de navel van de baby. Wanneer je een baby in de lucht houdt terwijl je hem bij zijn buik ondersteunt en horizontaal houdt, strekt zijn lichaampje zich. Hij maakt een holle rug. Deze reflex brengt de extensoren door zijn hele lichaam in actie. Extensoren zijn spieren die de ledematen naar buiten buigen en de rug naar achteren doen krommen. De spierspanning van zijn borst en bovenlichaam wordt versterkt.

De symmetrische tonische nek-reflex wordt aangezet door een hoofdbeweging en vormt de brug van op zijn buik over de grond naar op handen en knieën kruipen. Wanneer een baby op handen en knieën staat, zal hij met zijn billen op zijn hielen zakken wanneer hij zijn hoofd omhoog en naar achteren buigt. Tegelijk strekken zijn armen zich. Buigt hij zijn hoofd naar voren, dan strekken zijn benen zich tot een hoek van 90° of iets meer bij de knieën en buigen zijn armen zodat hij door zijn armen met zijn neus op de grond zakt. Het lijkt op de beweging die een kat maakt wanneer die zich uitrekt. Je kunt bij baby's zien hoe ze de hele tijd in een kruippositie oefenen, voordat ze op handen en knieën kunnen kruipen. Wanneer ze naar voren willen, buigt hun hoofd naar de grond en dan stoten ze hun enorme hoofd – bom! – tegen de grond doordat ze door hun armen zakken. Dan tillen ze hun hoofd weer op en naar achteren maar dan zakken ze door hun beentjes en zitten opeens op hun achterwerk. En dat oefenen ze dan net zo lang totdat ze heen en weer kunnen wiebelen op handen en knieën zonder door hun armpjes of beentjes te zakken. Soms komen deze reflexen niet goed tot ontwikkeling en dan moet de baby op een andere manier proberen tegen de zwaartekracht in op te staan. Vaak krijgen kindjes hierdoor ook een houterige motoriek, of ze kruipen niet maar beginnen meteen te staan.