



Proprioceptie is onze diepe gevoeligheid waarbij we informatie krijgen over de positie van onze lichaamsdelen zonder ernaar te kijken en over de kracht die we gebruiken. Het geeft daardoor ook informatie over onze houding en beweging.

We activeren dit systeem wanneer receptoren in onze pezen, spieren, gewrichten en diepe lagen in de huid informatie krijgen over rek/trek/hoekveranderingen door bv. te bewegen in de ruimte en/of spierspanning in te zetten of iets zwaars te gebruiken.

Dit zintuiglijk systeem werkt heel nauw samen met het vestibulaire systeem om bv. bewegingen uit te voeren en onze houding te handhaven. Als ook het visuele systeem meewerkt, kunnen we ons evenwicht bewaren.

Het werkt ook samen met het tactiele systeem om vormen te herkennen.

Hyperresponsief (te sterk reageren):

Komt zelden voor.

Kalmeren van een te hoog opwindingsniveau in het algemeen door:
diepe posities (je moet spanning regelen)
alles met weerstand, groot steunvlak, gewichten
kauwen

Hyporesponsief (te weinig reageren):

Houdingsproblemen: neiging om zich te laten zakken of leunt ergens tegen
motorische onrust, graag klimmen en springen, duwen en trekken (voorwerpen en personen)
te veel kracht gebruiken bij bv. hand geven, opzoeken van buiging en strekking van spieren, graag bezig met zware voorwerpen of kruipt eronder (bv. verzwarings- of zwaar deken)
beperkte imitatie, problemen met persoonlijke ruimte
onhandig

Activeren door:
kloppen, trekken, duwen, druk met duidelijke pauzes
kauwen, bijten, blazen