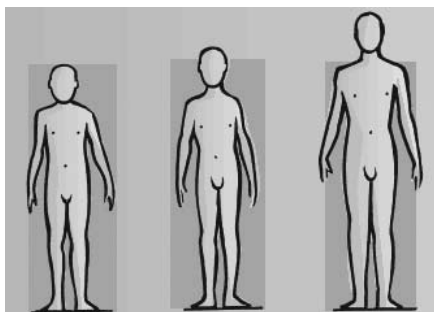


Veel invloeden

De groei is afhankelijk van heel wat zaken.

In de eerste plaats is de uiteindelijke lichaamslengte **geprogrammeerd in de genen**. Die bepalen de lengte in ideale omstandigheden, en die genen heeft de jongere gekregen van de biologische vader en moeder. Grote ouders hebben meer kans op grote kinderen. Kleine ouders hebben meer kans op kleinere kinderen. Helaas is dit niet altijd zo eenvoudig te voorspellen, want niet alleen de lengte van de ouders bepaalt de grootte van de kinderen, ook de levensomstandigheden bepalen voor een deel de groei.



Gezonde voeding, voldoende beweging en een goede nachtrust laten het lichaam toe goed te groeien. Daarnaast is het belangrijk dat het lichaam gezond blijft tijdens de groei. Jongeren die een **ernstige ziekte** hebben doorgemaakt tijdens hun groei, moeten soms een aantal centimeters inboeten op hun totale lengte. Ook aangeboren aandoeningen kunnen de groei beïnvloeden.

Niet alleen de lichamelijke, maar ook de **geestelijke gezondheidstoestand** is belangrijk. Men heeft ook waargenomen dat kinderen die moeten opgroeien in oorlogsgebied over het algemeen minder goed groeien.

Groei en pubertaire ontwikkeling.

De groei en de pubertaire ontwikkeling zijn zonder meer met elkaar verbonden.

Voor **meisjes** geldt dat, hoe later de puberteit intreedt, hoe langer de groei kan doorgaan. Gemiddeld mag men aannemen dat een meisje nog ongeveer twee jaar zal groeien na het begin van de maandstonden.

Voor **jongens** ligt dat niet zo voor de hand. We weten nu dat de groeisput zal plaatsvinden op het moment dat de teelballen een welbepaald volume hebben.

De geslachtshormonen doen immers de groeischijven sluiten zodat na de groeisput op het einde van de puberteit de groei vertraagt tot de groei voltooid is. Bij meisjes is dat gemiddeld rond de 17 à 18 jaar, bij jongens rond de 20 à 21 jaar.

Voorspellingen.

Het is niet eenvoudig een exacte voorspelling te maken van de uiteindelijke "doellengte" van de jongere.



Dat blijkt al uit de talrijke factoren die de groei mee bepalen. Bij ernstige twijfels over de groei van uw zoon of dochter kan met behulp van een röntgenopname van de linkerhand en een rekenkundige formule een **schatting** worden gemaakt. Die schatting is een theoretische berekening en kan dus wel wat afwijken van de realiteit.

Een goede gezondheid en een normale ontwikkeling zijn dus belangrijk voor een normale groei. Daarom besteden wij in het CLB veel aandacht aan het opvolgen ervan.



Hilde Van Dingenen



Vrij Centrum voor Leerlingenbegeleiding Deinze

Kattestraat 22
9800 Deinze
Elke werkdag open:
8.30 - 12.00
13.30 - 16.30

Tel.: 09 381 06 80
Fax: 09 380 19 47
info@vclbdeinze.be
www.vclbdeinze.be

17/09/2008

Hoe groot ga ik worden?



Hilde Van Dingenen

Dit is een vraag die zowat elke jongere zich op een zeker moment stelt. Ook al lijkt het een typische pubervraag, het is toch de moeite om daar wat dieper op in te gaan.