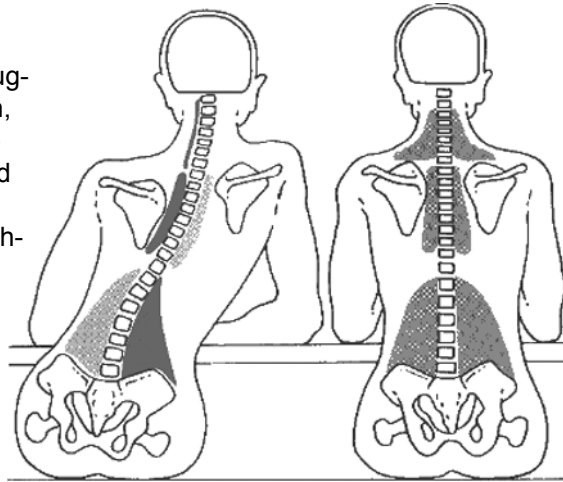


# Oefentherapie bij scoliose

De oefentherapeut Cesar of Mensendieck behandelt patiënten met een scoliose op verwijzing van de specialist of de huisarts. De oefentherapeutische behandeling van een scoliose bestaat uit het actief oefenen en het versterken van spieren. Aangezien scoliose vaak gepaard gaat met een verkeerd houdings- en bewegingspatroon schenkt de oefentherapeut hier veel aandacht aan. Een optimale houding heeft als doel de toename van de scoliose te beperken. De oefentherapeut geeft ook advies, informatie, steun en begeleiding bij het leren omgaan met scoliose.

Bij een scoliose kunnen tevens lichamelijke klachten ontstaan. Enkele van deze klachten zijn: rugklachten, moeite met ademen, stijfheid in de spieren, verhoogde spierspanning en op latere leeftijd orgaanverdrinking. Een oefentherapeut kan veel van deze klachten verminderen/voorkomen door de houding en het bewegingsgedrag aan te passen binnen de mogelijkheden van de scoliose. Ook kunnen dagelijkse oefeningen een zekere mate van verlichting geven op vermoeide en/of overbelaste spieren.



Tess: "De klachten die ik heb door mijn scoliose zijn vooral lage rugklachten ter hoogte van de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> wervel van onderen. Het is vaak een scherpe pijn die op één plek zit.

De behandelingen die ik heb bij de oefentherapeut vind ik heel fijn. Je leert namelijk elke keer opnieuw hoe je de pijn kunt verminderen door de oorzaken aan te pakken! Ik krijg namelijk door verschillende dingen pijn; bukken, lang zitten en springen. Bijvoorbeeld bij het springen, door mee te veren met mijn

knieën en beter het gewicht te verdelen op beide benen kan ik zorgen dat de klap niet op mijn rug komt.

Ook heb ik dingen geleerd over mijn eigen lichaam, de scoliose, de klachten en de invloed van houding en beweging. Ook wat je kan doen om de pijn te verminderen op momenten dat je pijn hebt.

De veranderingen die ik tot nu toe heb gemerkt zijn voornamelijk dat ik een betere zithouding en stahouding heb en daardoor langer kan zitten en staan zonder pijn. Ook kan ik de pijn soms verlichten of helemaal laten verdwijnen!

Tot slot zou ik iedereen met een scoliose adviseren ook eens naar de oefentherapeut te gaan. Ik vind het echt heel fijn dat ik mijn pijn kan verzachten door de oefeningen, tips en goede houdingen die mijn oefentherapeut mij heeft gegeven."

De algemene behandeling is gericht op:

- het bevorderen van de beweeglijkheid van de wervelkolom;
- het bevorderen van de beweeglijkheid van de ribbenkast, aandacht voor het adempatroon;
- het bevorderen/optimaliseren van spierkracht, conditie en psychische gesteldheid;
- het aanleren van een zo gestrekt mogelijke houding en het correct uitvoeren van bewegingen in dagelijkse activiteiten in een gecorrigeerde houding;
- het bevorderen van het evenwichtsgevoel en bewaren van evenwicht (balans), vooral tijdens dynamische bewegingen;
- advies bij sportkeuze;
- indien de patiënt een brace draagt wordt veel aandacht besteed aan het op peil houden van de spierkracht.

De behandeling van een scoliose zal per persoon verschillen aangezien ieder mens en elke scoliose anders is. Het is namelijk belangrijk te weten of er sprake is van een idiopatische of houdingsscoliose. Een idiopatische scoliose heeft als kenmerk dat deze niet of slechts

gedeeltelijk te corrigeren is. Een houdingsscoliose wordt veelal veroorzaakt door groot beenlengteverschil en/of een voorkeurshouding. Naast individuele behandeling door een oefentherapeut is het ook mogelijk om te worden behandeld in groepsverband.

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) in de praktijkzoeker.

Rianne Nijendijk,  
Vereniging van Oefentherapeuten  
Cesar en Mensendieck (VvOCM)

## De oefentherapeut heeft Tess geïnterviewd over scoliose en pijn

Tess is 15 jaar. Sinds haar pubertijd is ze gediagnosticeerd met een scoliose. Vanaf de zomer van 2009 is ze onder behandeling bij een oefentherapeut Cesar. Zij vertelt over haar ervaringen met deze therapie en wat het voor haar betekent in het dagelijks leven.