



## Nieuwsbrief Mensendieckpraktijk Limmen, Uitgave 4, januari 2005

Via deze nieuwsbrief wil ik belangstellenden informeren over de ontwikkelingen binnen de Mensendieckpraktijk Limmen.

In deze nieuwsbrief wordt aandacht besteed aan verschillende activiteiten van het afgelopen halfjaar. Ik ben gestart met een cursus Cyriax waarover ik straks meer zal toelichten. Tevens zal ik evenals in voorgaande nieuwsbrieven een klacht belichten: scoliose.

### Activiteiten van het afgelopen halfjaar

Naast de regiovergaderingen van Mensendiecktherapeuten die plaatsvinden in het Medisch Centrum Alkmaar, ben ik ook in het ziekenhuis geweest bij onderzoeksassistenten om mee te kijken bij verschillende onderzoeksafdelingen. Hierdoor heb ik beter inzicht verkregen hoe onderstaande onderzoeken in de praktijk worden voorbereid en uitgevoerd. Deze informatie kan ik gebruiken bij vragen van patiënten / cliënten wanneer zij worden doorverwezen naar het ziekenhuis voor een onderzoek.

Afdeling	Onderzoek	Doel onderzoek
Röntgenologie	röntgen foto's	foto om botafwijkingen/breuken te diagnosticeren
	dexa metingen	o.a. meting voor botmineraaldichtheid (osteoporose)
	MRI	beeldinformatie van doorsneden van het menselijk lichaam (o.a. bot, spieren, pezen)
Longafdeling	longfunctie testen	o.a. longcapaciteit, longvolume

### Cursus Cyriax

Sinds september 2004 volg ik de cursus onderzoeken volgens de methode Cyriax. Hieronder zal ik uiteenzetten wat de **verschillen zijn bij het onderzoek** tussen de methodes oefentherapie-Mensendieck en Cyriax. Vervolgens zal ik de **toegevoegde waarde** van de cursus binnen de werkwijze van oefentherapie-Mensendieck toelichten.

Methode oefentherapie-Mensendieck	Methode Cyriax
<p><u>Doel van het onderzoek</u></p> <p>Het in kaart brengen van:</p> <p>de <b>factoren</b> die:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ de mogelijke oorzaak zijn van de klacht</li> <li>§ de klachten in stand houden</li> </ul> <p>de <b>gevolgen</b> van de klachten op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ het bewegingsgedrag</li> <li>§ omgevingsfactoren</li> <li>§ het lichaam</li> </ul>	<p><u>Doel van het onderzoek</u></p> <p>Het kunnen stellen van een pathologisch-anatomische diagnose.</p> <p>Hiermee wordt bedoeld het lokaliseren van de beschadigde structuren in het lichaam.</p>
<p><u>Werkwijze en uitvoering</u></p> <p>Om bovenstaande in kaart te brengen bekijkt de oefentherapeut hoe het lichaam beweegt en belast wordt tijdens probleemhandelingen uit het dagelijks leven. Deze worden in de praktijk nagebootst.</p> <p>Hierbij wordt gelet op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ houding, gewrichtstanden en spierspanning</li> <li>§ coördinatie</li> <li>§ spierkracht</li> <li>§ gewrichtsmobiliteit</li> <li>§ inspanning</li> <li>§ ademhaling</li> <li>§ gebruik van hulpmiddelen</li> </ul>	<p><u>Werkwijze en uitvoering</u></p> <p>Er wordt gebruik gemaakt van:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>§ kennis van de dermatomen (huidsegmenten), om zo referred pain* te kunnen verklaren</li> <li>§ selectieve testen waarbij je één spier of gewricht gericht kan beoordelen op pijn, beweging en kracht.</li> </ul> <p>Vanuit deze gegevens wordt dan de lokale aangedane structuur gevonden.</p> <p>* Referred pain= De pijnplaats komt niet overeen met de plaats van het letsel. Wel heeft de pijnplaats een segmentale relatie met de plaats van het letsel.</p>
<p><u>VERSCHIL</u></p> <p>De testen vanuit de <b>methode Cyriax</b> worden anders beoordeeld en voornamelijk passief uitgevoerd om het <u>lokale letsel te kunnen traceren</u>.</p> <p>Het onderzoek vanuit de <b>methode oefentherapie-Mensendieck</b> is eerst gericht op het beoordelen van hoe het <u>lichaam (als geheel) functioneert</u>.</p>	
<p><u>Behandeling oefentherapie-Mensendieck</u></p> <p>De behandeling richt zich op het functioneel herstellen van het lichaam en het lichaamsgebruik. Met als doel het <b>lichaam in balans</b> te brengen en te houden zodat er geen overbelasting kan plaats vinden welke de structuren in het lichaam beschadigen.</p> <p>Het is dus niet direct gericht op het verbeteren van een lokaal letsel.</p>	

## Toevoeging van de methode Cyriax aan het oefentherapeutisch onderzoek

Wanneer uit het vragengesprek en oefentherapeutisch onderzoek blijkt dat nog een lokaal pijnletsel aanwezig is, kan de methode Cyriax een goede aanvulling zijn op het oefentherapeutisch onderzoek.

Hiermee kan beter inzicht verkregen worden waar een lichaamsstructuur **exact** is aangedaan. Dit gegeven kan worden meegenomen in de beoordeling/conclusie van het onderzoek en in de uitleg en motivering naar de patiënt toe.

Ook in de behandeling kunnen specifieke oefeningen gegeven worden die op het lokale letsel positief aangrijpen.

## Klacht belicht: Scoliose

### Wat is een scoliose?

Een scoliose is een zijdelingse verkromming met een draaiing van de wervelkolom.

### Verschillende soorten van scoliose

Er zijn verschillende soorten en vormen van scoliose. Zo kan het zijn dat een scoliose een enkele kromming in de onderrug of in de bovenrug heeft. Dit noemen we dan een C-scoliose of er zijn twee krommingen zichtbaar en dit wordt dan een S-scoliose genoemd.

#### Structureel

De kromming is niet te corrigeren anders dan de laatste mogelijkheid van operatie, de wervels zijn niet flexibel t.g.v. vervorming van de wervelstructuur. Vaak is de aandoening ontstaan in de groeiperiode en meestal is niet een éénduidige oorzaak aan te geven.

Mogelijke oorzaken van structurele scoliose kunnen zijn:

- § aanleg van de wervels
- § spierziekte waarbij spierdysbalans optreedt
- § neurologische ziektes
- § wervelbreuk na een ongeluk
- § slijtage

#### Niet-structureel

De kromming is volledig te corrigeren.

Oorzaken kunnen zijn:

- § t.g.v. houding die je zelf al aanneemt uit gewoonte dan wel om pijn te ontwijken;
- § t.g.v. compensatie (o.a. bij beenlengte verschil, eenzijdig platvoet);
- § psychogeen: niet in staat om "met een rechte rug" het dagelijkse leven tegemoet te treden.

### Problemen van de scoliose

- § Een asymmetrische lichaamsbouw geeft een asymmetrische belasting van spieren, banden en gewrichten van de romp, bekken en benen.
- § De krachten op het lichaam worden door de asymmetrie ongunstig verdeeld.
- § De belastbaarheid met name van de rug neemt af: overbelastingklachten kunnen sneller optreden.
- § Minder zuurstof en energie doordat de borstkas vervormt en de longen samendrukt.
- § Vermoeidheid, t.g.v. extra spierspanning rondom de scoliose, het handhaven van de lichaamsbalans en een verminderde longcapaciteit.
- § Psychosociale problemen omdat niet alles even gemakkelijk gaat (beweeglijkheid en energie)

## **Behandeling door oefentherapie Mensendieck**

De oorzaak van de scoliose bepaalt het accent / de wijze van behandeling. Elke klacht wordt individueel benaderd. Hieronder is een overzicht van behandelbare componenten door oefentherapie-Mensendieck opgenomen.

### Doel

Zoveel mogelijk de rug (het lichaam als geheel) terug in balans brengen en de belastbaarheid vergroten.

### Missie

Kans op overbelastingsklachten, vermoeidheid, pijnklachten (nu dan wel later) en arbeidsongeschiktheid verminderen.

### Behandelbare componenten

- § Kennis en inzicht in het juiste gebruik en opstellen van hulpmiddelen (hoe zit je bijvoorbeeld t.o.v. de televisie en computer?)
- § Aanleren van gunstige houding en bewegingspatronen (accent op symmetrisch bewegen);
- § Stimuleren van het lichaamsgevoel en spiergevoel (m.n. asymmetrie herkennen);
- § Herkennen, aanpakken en accepteren van spanning - en overbelastingssignalen;
- § Regelmatig oefenen met als doel:
  - o de flexibiliteit te verbeteren en/ of te behouden;
  - o normaliseren en optimaliseren van de spierspanning en spierbalans;
  - o activeren van de (romp) spieren om het lichaam in balans te kunnen houden;
  - o goede adem beheersing.