

Scoliose en oefentherapie Cesar of Mensendieck

Veel scoliosepatiënten worden naar de oefentherapeut Cesar/ Mensendieck verwezen met de diagnose 'verkeerde houding'. Op dat moment weten we nog niet wat de oorzaak is van de verkeerde houding. De oefentherapeut zal dan ook tijdens het eerste contact - de anamnese - erachter proberen te komen wat er aan de hand is; heeft de patiënt wel of geen klachten, wat zijn de klachten en door welke factoren worden ze beïnvloed.

Hierna volgt het lichamelijk onderzoek, waarbij - vanuit verschillende oogpunten - gekeken wordt naar de stand van de voeten, van het bekken, de taille, de wervelkolom en de schouder- en nekregio. Er wordt gevraagd om bewegingen te maken, zodat de oefentherapeut kan ontdekken welke bewegingen beperkt en/of pijnlijk zijn. Uit de anamnese en het onderzoek zal blijken hoe de houding van de patiënt is en welk behandelingsprogramma nodig is. De houding wordt met de patiënt besproken en in geval van scoliose wordt uitgelegd hoe de bochten van de wervelkolom lopen en waarop de accenten bij de behandeling zullen worden gelegd. De oefentherapeut kan je aanleren te voelen hoe de scoliosebochten goed en fout te beïnvloeden zijn en met behulp van de spiegels ook laten zien. Op die manier krijg je een beter inzicht in je houding- en bewegingspatroon en kan het nieuwe bewegen geïntegreerd worden in je dagelijks leven; op school, bij werken, sporten etc. Ook is het bij een scoliose van belang om te weten of de scoliose structureel of flexibel is en hoe de prognose zal zijn. De oefentherapeut C/M zal dit met de patiënt bespreken. Op het moment dat de oefentherapeut heeft onderzocht hoe de scoliosebochten van de patiënt zijn, kunnen er gerichte oefeningen gegeven worden. Deze oefeningen zullen per scoliose en dus ook per patiënt verschillen.

Brace

Wanneer je om de scoliose te corrigeren van de orthopeed een brace moet dragen, is het extra belangrijk om de spieren te versterken buiten de brace om. In de brace gebruik je namelijk je spieren minder. Voor een juiste afstemming

en het doen van de juiste spierversterkende oefeningen en houdingsoefeningen kun je het beste contact opnemen met een oefentherapeut C/M bij jou in de buurt.

Oefenprogramma

Als je zelf al weet in welke scoliosebocht je rug staat, kunnen onderstaande oefeningen je een idee geven uit welke corrigerende en spierversterkende oefeningen jouw oefenprogramma zou kunnen bestaan. Belangrijk is om te weten dat deze oefeningen de scoliose niet zullen verhelpen, maar ze kunnen voorkomen dat de scoliose erger wordt. Met de meeste oefeningen zul je tegen je bocht in moeten bewegen. Op deze manier zorg je ervoor dat de wervelkolom in die richting soepel wordt en blijft. Op het moment dat je met je bocht mee gaat bewegen, vererger je de bocht van je scoliose.

Oefeningen voor een C- scoliose (met de bocht naar links):

C- scoliose vanaf de achterkant gezien



1. Liggend op je rug met gebogen benen en je rechterarm naast je hoofd uitstrekken; 10 tellen vasthouden.
2. Liggend met gebogen benen, bekken achterover gekanteld. Fietsen met je linkerbeen terwijl je bekken stil blijft liggen. (doel: spierversterking)

3. Hand- kniestand: met de billen naar de hielen bewegen, armen/handen naar voren strekken op de grond. Vervolgens met beide handen iets naar links krabbelen, zodat je rek aan de rechterkant voelt; 10 tellen vasthouden.
4. Hand- kniestand met een rechte rug. Vervolgens je linkerarm omhoog tillen naar voren. (doel: spierversterking)
5. Hand- kniestand met een rechte rug. Vervolgens je linkerbeen omhoog tillen naar achteren. (doel: spierversterking)
6. Zittend met een rechte rug, armen opzij spreiden en vervolgens de romp naar rechts verschuiven en weer terug naar het midden.
7. Staand met de knieën licht gebogen ('los') en de rechterarm omhoog strekken; 10 tellen vasthouden.

Oefeningen voor een S-scoliose:

S-scoliose vanaf de achterkant gezien

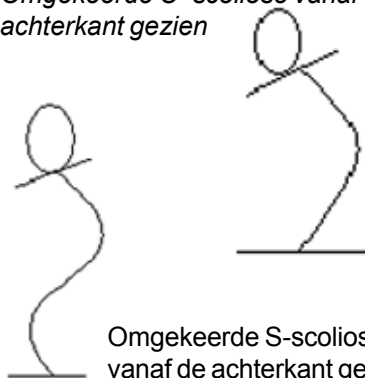


1. Liggend op je rug met je rechterarm naast je hoofd en je linkerbeen op de grond uitgestrekt. Rechterbeen staat gebogen op de grond. Probeer jezelf zo uit te strekken; 10 tellen vasthouden.
2. Liggend met gebogen benen, bekken achterover gekanteld. Fietsen met je rechterbeen terwijl je bekken stil blijft liggen (doel: spierversterking).

3. Hand- kniestand met je rechterarm iets naar voren en je linkerbeen iets naar achteren. Vervolgens een bolle rug maken. 10 tellen vasthouden.
4. Hand- kniestand met je rechterarm iets naar voren en je linkerbeen iets naar achteren. Vervolgens met een bolle rug naar je hielen bewegen en laag over de grond (met een holle tot rechte rug) naar voren komen. Eindigen met een rechte rug.
5. Hand- kniestand met een rechte rug: je linkerarm naar voren optillen en je rechterbeen naar achter optillen (*doel: spierverssterking*).
6. Zittend met een rechte rug, armen opzij spreiden en vervolgens de romp naar rechts verschuiven en weer terug naar het midden.

Bij een omgekeerde C-scoliose (met de bocht naar rechts) en een omgekeerde S-scoliose gelden dezelfde oefeningen als hierboven, maar dan contra uitgevoerd. Dus waar bij de vorige oefeningen rechts staat moet dit nu links zijn en waar links staat moet het rechts zijn.

Omgekeerde C- scoliose vanaf de achterkant gezien



Omgekeerde S-scoliose
vanaf de achterkant gezien

Oefeningen voor een gibbus
(ribben verdraaid) links: (vaak gecombineerd met een S-scoliose)

Staand/ zittend: linkerarm naast het lichaam laten hangen en naar buiten draaien, zodat je schouderblad naar je wervelkolom toe beweegt. Hierdoor komt de gibbus in de verdrinking en krijg je een verbeterde houding.

Oefeningen voor een gibbus rechts: zelfde als hierboven, maar dan de rechterarm naast het lichaam laten hangen en naar buiten draaien, zodat je schouderblad naar je wervelkolom toe beweegt.

Sport

Bij scoliose is het belangrijk om geen sporten uit te oefenen waarbij je continu één kant op moet bewegen. Maar is het een asymmetrische sport tégen de scoliosebocht in, dan is het juist wel aan te raden. Pas wel op met fysieke contactsporten. Je kunt bijvoorbeeld aan de volgende sporten denken: zwemmen, paardrijden, klimmen, dansen, tennis, volleybal. Wil je een sport gaan kiezen of twijfel je of de sport die je beoefent de scoliose niet verergert, raadpleeg dan je behandelend arts.

Tips en adviezen

- Draag je tas niet aan één kant, maar gebruik een rugzak. Dan draag je de lasten symmetrisch.
- Hang niet aan één kant, scheef op een bank of stoel, maar probeer recht of in het midden te zitten.

Laura Visser,
Oefentherapeut Mensendieck

Meer informatie over oefentherapie C/M vindt u op de website. Via www.scoliose.nl wordt u onder *Wervelingen* doorgelinkt.