

Het beeld van MS is grillig en onvoorspelbaar.

“Bij Oefentherapie kijken wij wat noodzakelijk en haalbaar is”

Voor mensen met een chronische ziekte, zo ook bij degenen bij wie Multiple Sclerose is vastgesteld, is het bijzonder moeilijk om juiste therapieën c.q. behandelmogelijkheden te vinden. Men wil graag elke strohalm aangrijpen om te onderzoeken of het ook iets voor hem of haar kan betekenen. Er zijn maar weinig dingen bewezen wat werkt, maar dit is ook persoonsafhankelijk. Wij als redactie willen graag zoveel mogelijk aandacht schenken aan bestaande therapieën en behandelmogelijkheden, zodat een ieder kan bepalen of het bij hem/haar past. Ditmaal in de ‘picture’ de Cesar Oefentherapie.

In Leeuwarden vinden wij Fysio Friso en sinds 2006 is Martine de Jong er werkzaam als oefentherapeut Cesar. Naast de werkzaamheden in de praktijk volgt ze regelmatig cursussen om zich te verdiepen in diverse aspecten die bij oefentherapie een rol kunnen spelen. Fysio Friso is een praktijk met meerdere disciplines onder 1 dak en daardoor is multidisciplinaire behandeling goed mogelijk. Dit kan voor de cliënt een zo optimaal resultaat opleveren.

GOEDE BALANS

Voor Martine was de keuze voor oefentherapie niet moeilijk. “Ik vind het belangrijk om samen met de cliënt te kijken naar wat iemand wil bereiken en wat haalbaar is binnen de mogelijkheden. Mensen met een chronische ziekte, zoals MS, krijgen vaak te maken met bepaalde klachten en beperkingen. Daarbij is het altijd een uitdaging om te kijken naar een goede balans in het leven. Van dichtbij heb ik kunnen zien wat MS kan doen met een persoon, dit heeft mij gemotiveerd om me verder te specialiseren op dit gebied.”

INZICHT

“Nadat ik in 2001 ben afgestudeerd aan de Hogeschool van Utrecht voor oefentherapie Cesar ben ik werkzaam geweest bij verschillende praktijken en vanaf april 2006 ben ik werkzaam in Leeuwarden en daarnaast in Drachten en Surhuisterveen. Met deze therapie krijgen mensen met een chronische ziekte veel inzicht in wat er met hun lichaam gebeurt.



**In gesprek met
Martine de Jong
Oefentherapeut**

Wat zegt het lichaam nu eigenlijk, hoe kan ik omgaan met deze veranderde lichamelijke grenzen of met uitval van bepaalde functies. En wat kan ik nog wel. De Oefentherapie richt zich heel sterk op het dagelijks leven en het optimaliseren van de dagelijkse handelingen (waaronder ook hobby's). Wat kan de cliënt doen om het leven beter in balans te houden. Wat kan het lichaam aan en wat wordt er van het lichaam gevraagd.

Ieder mens reageert heel verschillend, zo ook op een behandeling. Wanneer iemand te horen heeft gekregen dat er MS is vastgesteld, brengt dit veelal onzekerheden en onduidelijkheden met zich mee.

GRILLIG

Het beeld van MS is grillig en onvoorspelbaar en niemand kan aangeven wat er bij de patiënt op zijn pad komt aan klachten of beperkingen.

Ieder persoon gaat hier mee om op zijn of haar eigen manier. Bij een therapie of behandeling moet daar rekening mee worden gehouden. Bij oefentherapie kijken we naar wat noodzakelijk en haalbaar is. Dat kan betekenen dat mensen meer hun grenzen moeten hanteren of dat mensen juist meer in beweging moeten komen. Zorg op maat zeg maar.

De cliënten worden over het algemeen doorverwezen door een neuroloog en daarbij krijg ik al heel wat achtergrondinformatie. Dus als iemand hier voor de eerste keer komt weet ik al in wat voor fase hij of zij verkeert. Toch blijft voor mij de informatie die ik haal uit de directe gesprekken het allerbelangrijkst”, aldus Martine.

TOEPASSINGEN

Zoals wij op de website van FysioFriso kunnen lezen wordt Oefentherapie Cesar/Mensendieck onder andere toegepast bij: nek- en schouderklachten, rug- bekkenklachten, heup- knie- en voetklachten, hoofdpijn en spanning, zwangerschap, opheffen en/of voorkomen van beroep gerelateerde klachten, neurologische aandoeningen (MS); behandeling van orthopedische aandoeningen, ademhalingsproblemen, houding- of beweging problematiek.

NOG NIET ZO BEKEND

“Op dit moment heb ik een aantal MS cliënten onder behandeling, maar over het algemeen is Oefentherapie bij de behandeling van MS nog niet zo bekend. Toch lijkt er bij neurologen en andere verwijzers een tendens te ontstaan, waarbij Oefentherapie meer betrokken wordt in het behandelproces. Mensen komen over het algemeen wanneer ze vragen onder vinden bij lichamelijke belasting. Hetzij direct MS gerelateerd, hetzij secundair. Bijvoorbeeld rugklachten als gevolg van een veranderd looppatroon door verminderde coördinatie van een been.



•Martine in een oefen/fitness ruimte bij Fysio Friso

Dit is ongeacht leeftijd en ongeacht de tijd dat iemand de diagnose heeft. Op het moment dat er vragen zijn op het lichamelijke gebied of omgaan met veranderingen hierin, dan is het verstandig om zo snel mogelijk een behandeling te starten. Maar het is nooit te laat! Ook ik kan helaas de ziekte niet genezen, maar kan wel bijdragen tot een beter functioneren”.

NETWERK

“Bij het MCL is er sinds begin dit jaar een specifiek netwerk van fysiotherapeuten, waar ik deel van uitmaak. Dit netwerk geeft terugkoppeling aan de neurologen en MS verpleegkundigen, als het gaat om de vordering van de behandeling. Er is een goede communicatie en kennis over MS dat zeker zijn positieve weerslag heeft.

Naam Cesar oefentherapie

maakt plaats voor:

“Oefentherapie”

Om terug te komen op de oefentherapie; wij kijken naar het totaalbeeld. Hoe beweegt iemand, welke houding wordt aangenomen bij handelingen en hoe beïnvloedt dat de belasting op het lichaam. Bij de behandeling speelt het vergroten van zelfinzicht in de houding en belasting een grote rol.

(vervolg pagina 7)

OPTIMALISEREN

Daarbij proberen we de houdingen en bewegingen te optimaliseren en de juiste lichaamsbalans te vinden. Door de diversiteit aan klachten bij MS is de aanpak iedere keer ook verschillend. Naast de dagelijkse handelingen kunnen er oefeningen gegeven worden voor ontspanning, verbetering of behoud van spierkracht, evenwicht, beweeglijkheid, coördinatie, conditie, etc. Dit is allemaal afhankelijk van wat iemand zelf wil bereiken. Vanuit de grondslag van de oefentherapie gaan we van het volgende uit; "lichaam en geest is één". Daarom blijf ik goed in gesprek met mijn cliënten. Je merkt meteen wanneer iemand niet goed in zijn vel zit, het heeft direct invloed op het lichaam. Stress of andere spanning heeft een negatieve invloed op de spierspanning en de energie. Dit heeft vooral bij mensen met MS een grote impact op hoe iemand zich voelt. Ontspanning en een goede dagindeling zijn hierbij belangrijk. Indien nodig kunnen deze spanningen teruggekoppeld worden (met goedvinden van de cliënt) aan het MS centrum en de behandelende arts of verpleegkundige, voor verdere begeleiding.", aldus Martine.



•Martine de Jong— Oefentherapeut

Vermoeidheid is een belangrijk thema bij de behandeling van MS patiënten binnen de oefentherapie. Het is een symptoom waar bijna iedere MS patiënt mee te maken krijgt en welke kan optreden zonder duidelijke oorzaak. Juist door er over te praten wordt de problematiek herkenbaar en kan het (gemakkelijk gezegd) een plek krijgen. Daarna kan er gewerkt worden aan het verbeteren van de balans tussen wat iemand wil en wat iemand kan. We gaan samen op zoek naar de mogelijkheden. (door: Frans Stegeman)

Adresgegevens waar Martine werkt:

FysioFriso (gezondheidscentrum Buitenhove), Knoopstraat 6e,
8933GS Leeuwarden. 058-2135956
www.fysiofriso.nl

(kinder-)Oefentherapie Drachten
Gauke Boelenstraat 4a
9203RM Drachten 0512-543646
www.oefentherapiedrachten.nl

Met 2e locatie in Surhuisterveen
Nije Jirden 12 D1
9231KR Surhuisterveen 0512-543646

Landelijk: www.vvocm.nl/
www.oefentherapie.nl

Regio:
www.deoefentherapeutfriesland.nl

VEENHUIZEN ROLSTOELAUTO'S EN AANPASSINGEN

Volgens klanten die u voor gingen zijn dit onze sterke punten:

- **Totaalpakket** - Wij leveren de auto, de ombouw en wij kunnen altijd uw huidige auto inruilen.
- **Eerlijke prijzen** - Vergelijk onze prijzen maar met die van andere bedrijven. Kwaliteit en veiligheid staan daarbij bij ons voorop.
- **Ruime keuze** - Alles is in overleg mogelijk. Wij verzorgen namelijk de gehele ombouw in eigen beheer.
- **U blijft mobiel** - U blijft in uw huidige auto rijden tot de nieuwe geheel klaar is.



BOERAKKERWEG 1 - 9361 TK BOERAKKER - TEL 0594 549 497
www.veenhuizenbv.nl