

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

Scoliose en oefentherapie Cesar

Scoliose is een afwijking van de wervelkolom, die vaak zichtbaar wordt door de zijdelingse verkromming. Er kan ook een verdraaiing zichtbaar zijn van de wervels in de vorm van een zogenaamde gibbus. Of een overdreven strekking.

Scoliose kan structureel of niet structureel zijn. Een niet structurele scoliose, ook wel houdingsscoliose genoemd, ontstaat vaak als gevolg van pijn, beenlengteverschil of door een duidelijke voorkeurshouding. Deze niet structurele scoliose is goed corrigeerbaar.

Structurele scoliose is te onderscheiden in vier soorten:

- de idiopathische scoliose (zonder bekende oorzaak)
- de congenitale scoliose (aangeboren)
- de neuromusculaire scoliose (door spier- en/of zenuwaandoening)
- de degeneratieve scoliose (door slijtage).

Wat doet de oefentherapeut Cesar?

De diagnose scoliose wordt gesteld door de behandelend orthopeed. Afhankelijk van wat de 'Beslisboom conservatieve scoliosetherapie' aangeeft, wordt overgegaan tot een behandeltraject waar oefentherapie Cesar een onderdeel van is. De oefentherapeut heeft een belangrijke rol in het geven van houdings- en bewegingsadviezen, het aanleren van oefeningen om bepaalde spieren te versterken en anderen op lengte te brengen en het bewust worden van de eigen voorkeurshoudingen. Bij jongeren is de oefentherapie vooral gericht op de juiste houding en het voorkomen (en zo mogelijk corrigeren) van de scoliose. Bij volwassenen zijn de oefeningen vooral gericht op verbetering van de houding en ademhaling en vermindering van klachten.

Verloop van de behandeling

De oefentherapeut controleert tijdens de behandelingen regelmatig wat het effect is op de afwijking van de wervelkolom met behulp van de scoliometer. Dit is een soort waterpas, die bij de buktest op de wervelkolom wordt gezet om de draaiing van de wervelkolom te meten. Daarnaast wordt regelmatig de lengtegroei gemeten. De lengtegroei in combinatie met de uitslag van de scoliometer geeft de oefentherapeut een indicatie van de ontwikkeling van de wervelkolom.