



Schroth-therapie een specifieke behandeling voor scoliosepatiënten

DOOR ELINE VEENSTRA

“Al sta je bij wijze
van spreken op je kop, dan
moet je nóg weten hoe je je
eigen bochten kunt corrigeren”

Truus van den Hoek en Marijke Stuiver
zijn oefentherapeuten die zich
gespecialiseerd hebben in
Schroth-therapie. Zij vertel-
den mij uitgebreid over wat
Schroth-therapie inhoudt

Als eerste een kort geschiedenisles-
je: “De naam ‘Schroth’ verwijst naar
Katharina Schroth (1894-1985) die zelf sco-
liosepatiënt was. Zij observeerde hoe haar lichaam
bewoog en reageerde op bewegingen, en ontwikkelde zo
rond 1920 haar eigen oefenmethode. Haar behandelkliniek
in Bad Sobernheim bestaat nog steeds; er oefenen dagelijks
ongeveer 150 patiënten. De kleinzoon van Schroth, Hans
Weiss, heeft de Schroth Best Practice ontwikkeld. Deze vorm
van Schroth-therapie is vooral gericht op het doen van oefen-
ingen die je bijvoorbeeld thuis of op school eenvoudig kunt
doen.”

Specifieke aanpak

Schroth-therapie is dus specifiek ontwikkeld voor scolio-
sepatiënten. Oefentherapeuten of fysiotherapeuten leren
tijdens de opleiding tot Schroth-therapeut anders te kijken
naar een scoliose. “Je bekijkt altijd de drie dimensies van
een verkrumming. Dat lijkt logisch, maar dat wordt je op
geen enkele andere opleiding geleerd! Elke patiënt krijgt
oefeningen en adviezen die bij zijn/haar verkrumming pas-
sen. Daarnaast hebben scoliosepatiënten een voorkeurshou-
ding die met de kromming en rotatie meebeweegt. Het is
essentieel dat de patiënt zich daarvan bewust is om de oefen-
ingen en de correcties goed te kunnen uitvoeren. Wat daar-
naast kenmerkend is aan Schroth-oefeningen, is dat ze altijd
gekoppeld worden aan de ademhaling. Verder worden ze
asymmetrisch uitgevoerd, dus niet naar beide kanten. Hierbij
probeer je zo precies mogelijk tegen de hele verkrumming in



te werken. De aanpak is speciaal op jouw lichaam gericht, je kunt het dus niet van YouTube filmpjes leren.”

Stuiver vertelt: “Wat ik nadrukkelijk van mijn patiënten hoor is dat ze de oefeningen zo prettig vinden om te doen. Het zijn soms zware oefeningen die aanvankelijk ‘tegen de draad’ voelen, maar daarna voelt de rug meer ontspannen en soepeler aan. De oefeningen vragen weinig tijd, maar leveren veel op: door het oefenen ontwikkel je een soort cameraatje waarmee je jezelf regelmatig observeert en dan corrigeert. Hiermee leer je overdag niet meer in je bocht te gaan hangen.”

Therapie en brace

Van den Hoek: “Ik heb ondertussen veel kinderen met braces in behandeling. Ik heb gemerkt dat het juist ook als je een brace draagt heel zinvol is om scoliose-specifieke oefeningen te doen. Het doen van de oefeningen zorgt ervoor dat de brace beter zijn werk kan doen. Ook zijn ze zinvol in de uren dat je de brace niet draagt. Het is enorm zonde als je zonder de brace weer terugzakt in je oude bochten.

In onze opleiding als oefentherapeut hebben wij geleerd dat een scoliose met oefeningen nooit kan verminderen, hooguit kun je hem proberen af te remmen of te stabiliseren. Maar met de Schroth-aanpak hebben wij allebei ervaren dat verbetering soms wél mogelijk is. Helaas zijn sommige scolioses in de groei zo agressief dat het niet mogelijk is deze te stoppen. Soms blijkt dat operatie dan toch de beste optie is. Daarom blijven regelmatige controles bij de orthopeed heel erg belangrijk, zodat je met behulp van de röntgenfoto's precies kunt volgen wat er binnenin je lichaam gebeurt.”

Eyeopener

Voor Van den Hoek begon de interesse voor Schroth vanuit persoonlijke ervaringen: “Mijn dochter bleek in 2014 een scoliose te hebben. Ik merkte dat ik, ondanks dat ik een ervaren oefentherapeut was, hier toch echt onvoldoende van af wist en ging zoeken naar extra behandelmogelijkheden voor haar. Zo kwam ik in contact met Schroth, maar ik vond in de buurt geen therapeut voor mijn dochter. Vlak daarna startte in 2015 de eerste Schroth Best Practice opleiding in Nederland. Die ben ik gaan volgen, en dit was de eerste stap in een leerproces dat nog elke dag voortduurt. Er ging echt een wereld voor me open!” Ook voor Stuiver was de opleiding een eyeopener: “Als kinderoefentherapeut en oefentherapeut behandelde ik in Purmerend al 25 jaar veel tieners met houdingsafwijkingen, waaronder scoliose. Ik vond dat dat best goed ging, maar pas na het leren kennen van de Schroth-aanpak, besepte ik wat ik had gemist.”



Intensieve samenwerking

Tijdens de opleiding kwamen Stuiver en Van den Hoek erachter dat ze op dat moment de enige Schroth-therapeuten in Noord-Holland waren. Ze begonnen een intensieve samenwerking om Schroth-therapie meer op de kaart te zetten. Stuiver: “We ontwikkelden samen een website¹ en maakten een folder voor artsen en patiënten, die overigens ook op de website staat. Al snel legden we contact met het OLVG in Amsterdam. Met de specialisten in dit ziekenhuis werken wij nu uitstekend samen.” Van den Hoek vult aan: “In onze beide praktijken bestaat het merendeel van onze patiënten intussen uit scoliosepatiënten. Ook in het VUMC heb ik inmiddels heel goed contact met de specialisten en de bracemaker. Om ons nog verder op dit gebied te scholen hebben wij vorig jaar de uitgebreide Schroth-opleiding in Bad Sobernheim gevolgd. Ook weer samen natuurlijk! Ook wonen we congressen bij om op de hoogte te blijven van alle onderzoeken en ontwikkelingen op het gebied van scoliose.”

Van den Hoek sluit af: “De scoliosebehandeling in al zijn facetten heeft me enorm gegrepen en er gaat geen dag voorbij zonder dat ik aan het lezen ben over ervaringen van mensen, onderzoek of behandelmogelijkheden. We willen er alles aan doen om de behandelmogelijkheden te verbeteren en zijn heel blij met deze mogelijkheid om er iets meer over te mogen vertellen!”

¹ www.schroth-scoliosetherapie.nl verzekering. Bij ernstige/progressieve verkrommingen is er sprake van een chronische indicatie waardoor dit vergoed kan worden vanuit de basisverzekering.”

Op zoek naar een Schroth-therapeut?

Op www.schroth-therapeut.nl kun je zoeken naar de dichtstbijzijnde therapeut. Stuiver: “Helaas zijn er nog slechts 50 therapeuten in Nederland, en dan ook nog heel ongelijk verdeeld; in Limburg en Brabant vind je er best veel, in Groningen en Friesland zit er geen een.

Als de therapeut een contract heeft met de verzekeraar, wordt de therapie vergoed. Bij kinderen gebeurt dit uit de basisverzekering, bij volwassenen wordt dit vergoed uit een aanvullende verzekering. Bij ernstige/progressieve verkrommingen is er sprake van een chronische indicatie waardoor dit vergoed kan worden vanuit de basisverzekering.”