



"No matter how long the winter, spring is sure to follow"

# Wervelingen 4 YOU!



## Hoi allemaal!

Alle blaadjes zijn nu toch echt van de bomen gevallen en de winter is alweer begonnen. Nu het zo koud is en het weer er voor zorgt dat je toch liever warm binnen blijft, hebben de meiden van de jeugdredactie weer hun best gedaan om de Wervelingen4You goed te vullen. Zo schreef Marlies over de geslaagde Scoliose in the Picture dag in Amsterdam en zette Jette haar favoriete apps van het moment op een rijtje. Ilona interviewde Martine voor jullie, die vertelt over haar ervaringen met scoliose en en Ileen deelt haar lichtpuntje.

*Veel leesplezier!*  
*Liefs,*  
*Ilona, Marlies, Ileen & Jette*

jeugdredactie@scoliose.nl



## Lichtpuntje Stretchen

Ik weet nog goed dat ik altijd dacht dat ik mijn flexibiliteit voorgoed verloren zou zijn na mijn scolioseoperatie. Ik was nooit de meest flexibele persoon, aangezien mijn rugklachten mij dit ontnamen. Ik werd altijd als laatste gekozen bij gym en heb turnen op school alleen gehaald, omdat ik een erg aardige lerares had. Circus heb ik slechts een maand volgehouden.

Na mijn operatie heb ik ook vrij weinig kunnen ondernemen met het 'ijzeren skelet' dat ik stiekem ook maar al te lief als excuus gebruikte. Nu ben ik een maand geleden begonnen met stretchen en streef ik ernaar om de split te leren. Veel van jullie kunnen dit misschien al, maar voor mij is het toch echt een lichtpuntje dat ik steeds verder kan! Ik had zelf niet verwacht dit te kunnen doen, maar ik ben blij dat het stukje bij beetje gaat.

*Liefs, Ileen*

# “Het maakt niet uit welke sport je kiest, als jij het maar leuk vindt!”



DOOR ILONA VAN DIJK

## ***Kun je iets vertellen over jezelf?***

Ik ben Martine Overbeek en ik ben 16 jaar. Ik woon in Benschop. Mijn hobby's zijn: gitaar spelen, surfen, blokarten, skiën en zwemmen. Ik zit op de middelbare school in Woerden. Hier volg ik praktijkonderwijs en sinds dit schooljaar ben ik gestart met de entreeopleiding horeca assistent.

## ***Wanneer is er scoliose bij je ontdekt?***

In 2011 zag mijn moeder dat ik scheef stond waarna wij naar een kinderarts zijn gegaan. Na heel veel discussies mochten wij eindelijk röntgenfoto's laten maken. Twee maanden later kregen we de uitslag waaruit bleek dat ik scoliose heb. Wij zijn doorgestuurd naar een orthopeed in het WKZ in Utrecht. Daar werd mij verteld dat een brace weinig effect meer zou hebben en ik later waarschijnlijk geopereerd moest worden. Ik had toen een S-kromming van 36 graden.

Wij zijn op internet gaan zoeken naar andere mogelijkheden en kwamen uit bij de Scoliosis Care Clinic in Zwolle. Na een onderzoek en een 3D scan bleek ook hieruit dat ik scoliose heb. Eind 2011 begin 2012 begon ik met de Schroththerapie. Dit hielp voor mij erg goed, de oefeningen waren toegespitst op mijn rug en ook kreeg ik theorie over de oefeningen mee, deze waren in het Engels waardoor ik ook nog beter Engels ben gaan lezen en verstaan. Ik heb veel resultaat geboekt. Mijn spieren zijn door de therapie sterker geworden. Deze therapie was in een gezamenlijke groep met leuke meiden, waar ik nog regelmatig contact mee heb. Wij waren een van de eerste in Nederland die deze therapie deden. Ook ben ik tijdens deze therapie 10 centimeter gegroeid. Helaas kreeg

ik een ongeluk en ben ik nog zoveel gegroeid waardoor mijn bocht erger is geworden. In januari 2015 vond mijn operatie plaats. Ik had toen een bocht van 55 graden.

## ***Zijn er voor en nadelen aan deze behandeling?***

In 2011 waren er niet veel klinieken in Nederland die de Schrothbehandeling toepasten, inmiddels wordt de therapie bij meer behandelcentra en therapeuten toegepast in Nederland. Door mijn operatie ben ik alleen maar vooruit gegaan. Ik had voor de operatie erg veel hoofdpijn en had veel moeite met leren door mijn slechte concentratie, hier heb ik nu geen last meer van. Na mijn operatie ben ik ook dingen gaan doen die ik daarvoor nooit deed zoals surfen en ver fietsen.

## ***Hoe is het nu, na je herstel in je dagelijks leven?***

Ik voel mij heel goed. Ik kan alles weer. Ik merk niet veel van mijn scoliose, ik kan weer sporten zonder pijn. Ik loop stage in de horeca en ook hier heb ik geen last van mijn rug. Wel kreeg ik op een gegeven moment veel rugpijn, waarna bleek dat er een schroef verkeerd zit. De arts vertelde mij dat dit verder moest genezen. Ik ben wel verschillende keren naar de fysio geweest wat mij niet goed beviel. Hiermee ben ik gestopt omdat de oefeningen te zwaar werden. Ik ben toen op zoek gegaan naar een andere fysio die mij behandelde met de 4xT methode. Hierbij werd er gekeken naar mijn hele lichaam wat leidde tot het resultaat dat ik bijna geen pijn meer heb. Ik ben nu een jaar niet meer bij de arts geweest en ben erg benieuwd naar de röntgenfoto's. Ik ben de mensen die mij hebben mogen steunen en begeleiden ontzettend dankbaar, ik kan nu weer sporten en dingen doen waar ik heel blij van word.

## ***Heb je nog tips voor anderen?***

Ik heb zelf veel geleerd over scoliose. Je kunt zelf het beste aanvoelen in wat je doet en niet doet. Sporten is voor mij het beste medicijn geweest om mijn spieren sterk te maken voor en na de operatie. Het maakt niet uit welke sport je kiest, als jij het maar leuk vindt.

De 4xT-methode gaat volgens een vast test- en behandelpatroon: testen, tapen, triggeren en trainen en is een behandelconcept waarbij men de verkeerde bewegingspatronen in het lichaam door enkele simpele testen opspoorde en behandelt. Het doel van de behandeling is om het bewegingsverlies op te heffen en functie te herstellen. Waardoor ook de pijn in de meeste gevallen sneller afneemt.



## Een verdraaid gezellige & leerzame dag in Planetarium Amsterdam

DOOR MARLIES MOSSELMAN

Op zaterdag 5 november was het 35 jarig jubileumfeest van de Vereniging van Scoliosepatiënten. Al vroeg reden we richting het Planetarium in Amsterdam, want het begon om half tien. Het was leuk om bij aankomst weer alle vrijwilligers van de vereniging te kunnen begroeten en even bij te kletsen. De mensen kwamen rustig binnendruppelen en het liep goed vol. Het programma startte om 10 uur. Dat werd geopend door "Theatergroep Wordt Vervolgd. Met het naspelen van ervaringsverhalen van patiënten uit het publiek en de mooie improvisatie, was het veel interactiever dan ik van tevoren dacht.

Om 11.00 ging het workshopprogramma van start. Er waren verschillende mensen gekomen om een workshop

te verzorgen. Ik ging o.a. naar Tessa Veldhuis met haar workshop 'Veerkracht'. De stoelmassage van Michelle van Aarst was ook heel fijn en de workshop 'Wervelend in beweging' heel interessant.

Tijdens de lunch werd er volop gekletst en natuurlijk lekker gegeten. Er was een goede afwisseling van workshops en tijdens de hele dag kon je ook nog binnenlopen bij de fotohoot en bij kledingadvies. Na afloop borrelden we nog gezellig na. Het was een heel lange en gezellige dag met nieuwe contacten en inspiraties. Op naar het volgende jubileumfeest!



# Apps4you



## Evernote – blij geordend

Evernote is de ideale app om al je notities in op te slaan. Ontzettend handig voor notities die je onder de les maakt, reminders en to do lijstjes. Naast een gewone notitie kan je zelfs foto's en geluidsmateriaal toevoegen. Zo heb je al je samenvattingen en notities direct bij de hand en heb je geen last meer van alle losse papiertjes die verkreukeld op de bodem van je tas blijven liggen. Evernote is gratis verkrijgbaar voor Apple en android en is daarnaast ook op de computer te gebruiken.



## Flat tomato

De pomodori techniek is een techniek die gebruikt wordt om je tijd optimaal te besteden. Je gaat 25 minuten (1 pomodoro) aan de slag met een taak. De app timet deze 25 minuten en geeft je een seintje wanneer je even mag pauzeren. Zo blijf je beter gefocust. Flat tomato is gratis verkrijgbaar voor Apple.



## 7cups – angst en stress chat

Deze app biedt een plek waar mensen anoniem hun zorgen over dagelijkse problemen kunnen delen met getrainde listeners. Dit kan door middel van 1 op 1 chats, groep chats en er is een feed optie die het nog makkelijker maakt om te delen. Hiernaast biedt 7cups ook heel veel informatie en bijvoorbeeld mindfulness oefeningen. 7cups is gratis verkrijgbaar voor android, Windows en Apple.

Volg ons op:

