

# Samenwerken met je lijf

DOOR ANNELIES VAN DER SANDEN

Ook oudere scoliosepatiënten kunnen baat hebben bij Schroth-therapie. Een goede therapeut luistert naar het verhaal en weet de juiste hulpvraag boven water te krijgen. Debbie Leemans- Pauwels is daar goed in.



*Zittend op een oefenbal (doorsnee 60 cm) zijn diverse oefeningen mogelijk. Begin met een minuutje zittend veren, dat zorgt voor ruimte en ontspanning tussen de wervels. Evenwichtsoefeningen en draaien van de ruggengraat zijn een goede manier om onbelast met de rugspieren en de wervelkolom aan de slag te gaan.*

### Wat doet zo'n rug?

Debbie (36) is als Schroth-therapeut werkzaam bij praktijk Achter de blauwe deur in Empel en Sint-Michielsgestel. Ze is moeder van twee dochters en dol op bewegen. Tijdens haar opleiding als Oefentherapeut Cesar raakte ze meteen al geïnteresseerd in het verschijnsel scoliose, een fascinerende en voor haar uitdagende aandoening van de wervelkolom. Want waarom gaat een rug krom en wat doet hij nu precies? Zij ging zich er steeds verder in verdiepen en kwam ook de Schroth-therapie tegen, een specifieke scoliose oefentherapie.

Daarnaast volgt zij momenteel een opleiding tot psychosomatische therapeut en ziet zij ook veel patiënten met chronische pijnklachten. Dit is zeker voor de oudere scoliosepatiënt een goede aanvulling binnen de therapie!

### Werkdagen

Hoe zien de werkdagen van Debbie eruit? Ze heeft in de ochtenduren vooral patiënten met slaapproblemen, chronische pijnklachten en psychosomatische klachten. De middaguren zijn gevuld met voornamelijk scoliosepatiënten, van jongere meiden tot mensen van middelbare leeftijd, met of zonder brace, status voor of na operatie. Ze ziet ook regelmatig patiënten die door bijvoorbeeld een podotherapeut worden doorverwezen voor een screening. Door haar kennis van en opgebouwde ervaring met rugklachten, kan zij een goede klachtenanalyse maken en gericht advies geven. Debbie werkt samen met andere collega paramedici, ook met andere Schroth-therapeuten en specialisten, waardoor er snel overleg plaats kan vinden indien nodig.

### Balen mag

Een oudere scoliosepatiënt kun je niet genezen, daarnaast kunnen ook andere klachten van slijtage ontstaan. Maar wat kan een therapeut dan wel doen? Op de eerste plaats de juiste vragen stellen. De therapeut zorgt ervoor dat jij je verhaal kan vertellen, er ook ruimte is voor je frustraties en ellende. Kijkend naar de verwachtingen en de behoeftes van de patiënt, stelt de therapeut samen met de patiënt de hulpvraag vast, die bestaat uit haalbare doelen. Heel belangrijk vindt Debbie dat er erkenning is voor de klachten of problemen die de patiënt ervaart. Je mag er zeker ook van balen, maar hoe ga je er dan mee om? Debbie: "Een scoliosepatiënt krijgt met de leeftijd steeds vaker te horen: U moet er maar mee leren leven. Okay, maar hoe dan?" Daarvoor kun je terecht bij een goede therapeut die niet alleen kijkt naar het lichamelijke probleem, maar ook hoe je leefstijl is, wat de invloed van de omgeving is en hoe je zelf met je klachten omgaat. Dat is waar Debbie zich intensief mee bezighoudt.

### Samenwerken met je lijf

Acceptatie is belangrijk, van daaruit kun je milder naar jezelf en naar je lijf gaan kijken. Debbie kent tal van voorbeelden



van patiënten die veel te veel van zichzelf eisten. Een patiënt waarbij de scoliose gefixeerd is, begon met fitnessen waarbij ze 120 kilo met haar benen wilde wegdrücken. Of iemand die het liefst nog drie uur aan een stuk gaat wandelen of uren in de tuin werkt. Dat kun je jezelf en je lijf eigenlijk niet aandoen. Kijk naar wat het lichaam nog wel kan, wees hier dankbaar voor, streef bewust naar momenten van ontspanning. En train functioneel! Dan is wat minder kilo's trainen in een sportschool en anderhalf uur wandelen toch ook al een mooie prestatie van zo'n ouder wordende scolioserug.

### Meer kennis en inzicht

Wat is nu het verschil tussen een oefentherapeut en een Schroth-therapeut? "Goeie vraag!" lacht Debbie. "Een oefentherapeut werkt vanuit een basis aan gezond bewegen in het algemeen. Een Schroth-therapeut heeft nog meer kennis over scoliose, de draaiingen van de wervelkolom, en kan hier specifieke oefeningen voor geven. De gereedschapskoffer is enorm uitgebreid waar ik tijdens mijn behandeling uit kan graaien."

Bij jongere patiënten wordt er vaak ingezet op spierversterkingen, actieve correcties en is het streven om de verkromming te verminderen.

Bij ouderen is er vaak ook een andere hulpvraag. En ligt de focus van behandeling op het soepel houden van de rug, ontspanning geven aan de spieren en verlengen in de rug om ruimte te creëren in de wervelkolom.

Maar bij beide groepen is het belangrijk om driedimensionaal te bewegen en hierbij ook aandacht te geven aan de



*Deze patiënt heeft een S-bocht (40 graden boven, 32 graden onder-rug). Het doel is om lengte in de rug te creëren in 3D. Dit is een specifieke oefening afgestemd op deze patiënt.*

ademhaling. Een oefenprogramma is altijd individueel maatwerk!

### Hoofddoel is bewegen

“Het hoofddoel is om ouderen vooral in beweging te houden”, zegt Debbie “en daarom begin ik altijd eerst met uit te vragen wat iemand wil. Wat wil je bereiken, wat wil je (weer) kunnen? Ben je bereid dingen anders te gaan doen? En wanneer ben je er blij mee?” Allemaal vragen die te maken hebben met de psyche, maar die belangrijk zijn voor het zetten van stapjes naar de (kleine) doelen die nog haalbaar zijn. Stil zitten maakt dat je kracht verliest, je conditie achteruit keldert, maar ook dat je meer pijnklachten krijgt! Bewegen, binnen de grenzen van wat mogelijk is, specifiek bij scoliose, daarover gaat Schroth-therapie dus ook!

### Bewustzijn

Hoe leer je je bewust te zijn van wat je kunt vragen van je lichaam? Soms is het nodig leefpatronen te doorbreken en bijvoorbeeld eens te kijken in hoeverre je jezelf maar ook je omgeving je wellicht overvraagt. Durf aan te geven dat je ook rust nodig hebt en neem die, zonder je daar schuldig

over te voelen. Spreek je bijvoorbeeld af om een dag naar de Efteling te gaan met je kleinkinderen, spaar je lijf dan even en neem de dag ervoor en de dag erna wat meer rust. Geef je lijf de kans om te herstellen en weer op te laden door af en toe even te gaan liggen met een ontspannend muziekje in je oren. Je zult zien dat je daarna weer meer energie hebt en met minder pijn de dag doorkomt.

### Motivatie, affiniteit en kennis

Debbie haalt veel voldoening uit haar werk als patiënten gemotiveerd zijn, met ze samen op zoek kan naar het gewenste resultaat. Acceptatie, verandering en zelfcompassie is waar ze graag naar streeft binnen de behandeling. Patiënten grip laten krijgen op hun klachten, het heft weer in eigen handen krijgen, vraagt om een actieve houding van patiënten.

Een Schroth-therapeut heeft affiniteit met scoliose, waardoor deze ook meer kennis heeft verworven op gebied van scoliose. Deze kennis is een onmisbare basis voor het behandelen van patiënten met scoliose. Daarnaast is de klik tussen therapeut en patiënt ook zeer belangrijk om een respectvolle behandelrelatie aan te gaan.

... GELUKKIG IS MIJN GEREEDSCHAPSKIST  
ENORM UITGEBREID !..

