

BECHTEREW [SA]

Ochtendstijfheid, moeite met omdraaien en omkijken, verspringende pijn in de grote gewrichten, verstijving van de wervelkolom ... BECHTEREW. Wat is BECHTEREW en wat heeft Oefentherapie Cesar/Mensendieck u te bieden?

Wat is de Ziekte van BECHTEREW?

De ziekte van BECHTEREW is een reumatische aandoening die gepaard gaat met ontstekingen van de gewrichten van wervelkolom en bekken.

Ook de schouder- en heupgewrichten en de gewrichten tussen het borstbeen en de ribben worden vaak aangetast. Deze ontstekingen veroorzaken pijn en stijfheid en kunnen op den duur leiden tot een verstijving van de wervelkolom.

Voor de ziekte van BECHTEREW wordt ook de Latijnse naam Spondylitis Ankylopoetica gebruikt.

Hoe ontstaat de ziekte van BECHTEREW?

Er is nog weinig bekend over het ontstaan van de ziekte. Wel bestaan er aanwijzingen die wijzen in de richting van een erfelijke of bacteriële oorzaak.

Klachten

De ziekte van BECHTEREW veroorzaakt pijn en stijfheid in de rug. Vooral in de ochtend en na lang in dezelfde houding te hebben gestaan of gezeten. Hierdoor heeft u mogelijk problemen bij houdingen en bewegingen tijdens uw dagelijkse activiteiten. Gevarieerd bewegen vermindert meestal de klachten. U kunt ook last hebben van vermoeidheid en pijn 's nachts.

De ziekte verloopt bij iedereen heel verschillend. Door verstijving van de wervelkolom kan uw houding veranderen. Soms worden ook de gewrichten tussen het borstbeen en de ribben aangetast.

Dit kan leiden tot minder beweeglijkheid van het borstbeen, waardoor het ademen moeilijker kan worden.

Veel mensen met BECHTEREW hebben wel eens last van een oogontsteking.

Oefentherapie Cesar/Mensendieck

De algemene doelstelling van Oefentherapie Cesar/Mensendieck is het bevorderen van het functioneren en het welbevinden van de patiënt binnen haar/zijn persoonlijke grenzen en mogelijkheden.

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck richt zich daarbij op het verbeteren van houdingen en bewegingen die voor u van belang zijn en die samenhangen met de klachten.

Daarnaast besteedt de oefentherapeut aandacht aan het stimuleren van de beweeglijkheid van de aangedane gewrichten en het verbeteren van de lichamelijke conditie en leert u optimaal gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden.

U bent zelf verantwoordelijk over de manier waarop u wilt omgaan met uw ziekte. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan u hierbij begeleiden.

Behandeling

Regelmatig en gevarieerd bewegen is van essentieel belang voor u. Dit geldt zowel voor de actieve als de niet-actieve periodes van de ziekte.

Daarom is het belangrijk dat u goede houdingen en bewegingen in de dagelijkse activiteiten aanleert, gericht gaat oefenen en gaat sporten.

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck zal u leren omgaan met de klachten en de belasting in het dagelijkse leven. In de behandeling wordt ingespeeld op uw eigen houdings- en bewegingsgewoonten.

De therapie is gericht op:

- het corrigeren van uw houdingen en bewegingen;
- het verbeteren van de beweeglijkheid van uw wervelkolom en uw andere aangedane gewrichten;
- het bevorderen van uw conditie;
- het verbeteren van uw coördinatie en balans;
- het geven van informatie, advies en begeleiding.

Meestal geeft de oefentherapeut Cesar/Mensendieck eerst individuele therapie. Daarna zult u veelal geadviseerd worden deel te gaan nemen aan een behandeling in groepsverband.

Groepsbehandeling

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan *groepsbehandeling* als die in uw omgeving georganiseerd wordt. Die is gericht op het verder verminderen van klachten en verbeteren van uw houdingen en bewegingen en het goed blijven toepassen daarvan in het dagelijks leven. U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben.

Naast groepsbehandeling bestaan er ook *groepslessen*. Wekelijks deelnemen aan een BECHTEREW-oefengroep kan u helpen om de discipline van regelmatig oefenen op te brengen.

Voor deelname aan groepslessen is *geen verwijzing* nodig van een arts.

Op veel plaatsen in Nederland zijn *BECHTEREW oefengroepen*, die onder andere geleid worden door oefentherapeuten Cesar/Mensendieck. Er wordt gewerkt volgens *richtlijnen van de Reumapatiëntenbond*.

Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling van een oefentherapeut Cesar/Mensendieck heeft u een verwijzing van de huisarts of specialist nodig. De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling worden vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen worden *niet* betaald door zorgverzekeraars.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving of tot de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

Adressen

- **Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)**
Beroepsorganisatie van oefentherapeuten Cesar en Mensendieck

- **Telefoongids / Gouden Gids**
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck
of de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie

- **Stichting Bechterew in beweging**
Kieldreef 15
3067 RS Rotterdam
www.bechterew.nl

Reumapatiëntenbond
tel: 0900-20 30 30
info@reumabond.nl
www.reumabond.nl