

Pijn in rug, hoofd, nek, schouders, vermoeidheid en een veranderende stand van de wervelkolom ... SCOLIOSE. Wat is een SCOLIOSE en wat heeft Oefentherapie Cesar u te bieden?

Wat is een IDIOPATISCHE SCOLIOSE?

Een SCOLIOSE is een zijdelingse verkromming van de wervelkolom. Er zijn verschillende soorten scoliose, zoals een houdingsscoliose en een IDIOPATISCHE SCOLIOSE.

Bij een IDIOPATISCHE SCOLIOSE gaat de zijdelingse verkromming samen met een draaiing van de wervels. Hierdoor kan de rug aan één kant boller worden. Een IDIOPATISCHE SCOLIOSE is niet, of slechts gedeeltelijk, te corrigeren.

Deze folder gaat over de IDIOPATISCHE SCOLIOSE die zichtbaar geworden is *na het 9e levensjaar*. Kenmerkend voor deze vorm van scoliose is de neiging tot verergering van de verkromming tijdens de groei.

Vroegtijdig ontdekken is van groot belang om verergering tegen te gaan. Op jonge leeftijd is de wervelkolom nog soepel en is de verergering van de verkromming beter tegen te gaan dan op latere leeftijd.

Hoe ontstaat een IDIOPATISCHE SCOLIOSE ?

De oorzaak van de IDIOPATISCHE SCOLIOSE is niet bekend. Wel is het duidelijk dat erfelijkheid een rol speelt. De kans op het krijgen van een IDIOPATISCHE SCOLIOSE is verhoogd als één van de ouders een IDIOPATISCHE SCOLIOSE heeft en zeker als beide ouders dat hebben. Als de scoliose op jongere leeftijd ontstaat is de neiging tot verergering van de verkromming groter, doordat het skelet nog niet is volgroeid. Bij meisjes is die neiging groter zolang de menstruatie nog niet is begonnen.

Klachten; gevolgen op de korte en langere termijn

Een IDIOPATISCHE SCOLIOSE zal bij ontdekking meestal geen klachten geven. Wel kunnen de spieren te gespannen zijn. Als gevolg van de scoliose kunnen sommige spieren te zwak of te kort zijn. Op volwassen leeftijd kan door de langdurige ongelijkmatige belasting van de wervelkolom en de afwijkende houding pijn ontstaan in de rug, nek en schouders.

Opsporen van een scoliose

Het is meestal de schoolarts die de scoliose ontdekt of vermoedt. De ouders wordt geadviseerd naar de huisarts te gaan voor onderzoek.

Indien de huisarts een scoliose constateert, verwijst deze naar een specialist of een Oefentherapeut.

Behandeling Algemeen

De behandeling van de scoliose is er op gericht de verergering van de verkromming te beperken of te stoppen. Bij een lichte mate van scoliose houdt de huisarts of specialist in de gaten of die misschien verergert en of er verdere behandeling nodig is.

Bij een *ernstiger scoliose* wordt een corset (brace) gebruikt om verdere verkromming tegen te gaan.

Operatie met als doel de rug zo recht mogelijk te maken, kan worden overwogen bij een zeer ernstige verkromming (meer dan 40-45°). In al deze gevallen kan de arts verwijzen naar de Oefentherapeut Cesar.

Oefentherapie Cesar

De behandeling van de Oefentherapeut Cesar bestaat uit het geven van advies en informatie, het geven van steun en begeleiding bij het leren omgaan met de scoliose en het geven van oefentherapie om verergering te voorkomen of te stoppen.

Behandeling

De therapie is gericht op:

- het aanleren van een zo recht mogelijke houding en het - ook in dit opzicht - correct uitvoeren van bewegingen in alle dagelijkse activiteiten van de patiënt;
- het bevorderen van het houdingsgevoel, vooral in de romp;
- het bevorderen van het evenwichtsgevoel en bewaren van evenwicht (balans), vooral in dynamische bewegingen;
- het bevorderen van de beweeglijkheid van met name de wervelkolom;
- het bevorderen van de beweeglijkheid van de ribbenkast;
- het bevorderen van de adembeweging;
- het bevorderen van spierkracht en conditie.

Indien betrokkene een *brace* draagt wordt ook aandacht besteed aan het leren ondersteunen van de werking van de brace. Er wordt zowel zonder als met de brace geoefend. Tevens wordt extra aandacht besteed aan de buikademhaling, omdat deze wordt belemmerd door het dragen van de brace. Na een *operatie* is de oefentherapie met name gericht op het tegengaan van overbelasting van de niet vastgezette delen van de wervelkolom en op het aanleren van een zo recht mogelijke houding.

Groepsbehandeling

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan *groepstherapie* 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.



Een Oefentherapeut Cesar geeft vaak *groepslessen*, ook aan ex-patiënten, om de conditie op peil te houden. Voor deelname aan groepslessen is *geen verwijzing* nodig van een arts. De kosten voor groepslessen worden *niet* betaald door zorgverzekeraars.

Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling van een Oefentherapeut Cesar heeft u een verwijzing van de huisarts of specialist nodig. De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepstherapie) plaatsvinden. Zowel de individuele therapie als de groepstherapie worden vergoed door de ziekenfondsen (aanvullende verzekering) en de meeste particuliere zorgverzekeraars.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een Oefentherapeut Cesar in uw omgeving of tot de beroepsorganisatie (Vereniging Bewegingsleer Cesar). Uitgebreide informatie over de oefentherapie Cesar wordt onder meer gegeven in het Beroepsprofiel Oefentherapeut Cesar (uitgave VBC, 1994).

Adressen

- **Vereniging Bewegingsleer Cesar (VBC)**
Beroepsorganisatie van Oefentherapeuten Cesar
tel: 030 - 251 57 69; fax: 030 - 254 21 51
E-mail: info@cesarvbc.nl
Internet: www.cesarvbc.nl
- **Telefoongids / Gouden Gids**
Onder de O van Oefentherapeut Cesar
of de C van Cesar Oefentherapie
- **Vereniging van scoliose-patiënten en hun ouders**
Postbus 11566
2502 AN Den Haag
tel: 071 - 362 03 67

