

## De rol van de fysiotherapeut/oefentherapeut

Regelmatig bewegen is goed voor de lichamelijke én geestelijke gezondheid. Het kan het verloop van MS niet tegenhouden, maar soms wel de functionele gevolgen van de ziekte beperken. Fysiotherapie streeft naar het optimaliseren van de functies van het houdings- en bewegingsapparaat, zodat de cliënt zolang mogelijk zelfstandig kan functioneren.

De fysiotherapeut of oefentherapeut kan helpen als bewegen lastig wordt, maar heeft ook een rol bij het optimaliseren van het dagelijks bewegen. Voor MS-patiënten die (tijdelijk) aan een rolstoel of bed gebonden zijn, biedt de therapeut specifieke behandelingen.

## Aandachtsgebieden

Een fysio- en oefentherapeutische behandeling bij MS richt zich onder andere op:

- Stijfheid en spasticiteit bestrijden
- Vermoeidheid beïnvloeden
- Spieren en gewrichten beweeglijk houden en daarmee mobiliteit onderhouden
- Balans optimaliseren
- Conditie opbouwen of onderhouden
- Spierkracht opbouwen en onderhouden
- Zelfstandigheid in het dagelijks leven bevorderen
- Een goede ademhaling houden of verbeteren
- Adviezen over hulpmiddelen, bijvoorbeeld voor het lopen
- Instrueren van mantelzorger en professionele verzorger

De fysio- of oefentherapeut speelt in op de situatie van de cliënt. In tijden van stabiliteit van de ziekte kan een laag-frequent contact voldoende zijn. Op momenten dat het slechter gaat, kan het zinvol zijn om de therapie te intensiveren. Tijdens de behandeling houdt de therapeut altijd rekening met de specifieke belastbaarheid van de cliënt.

## Behandeling

De behandeling bestaat meestal uit voorlichting en oefentherapie. De therapie is gericht op het trainen van functionele problemen, daar waar verbetering valt te verwachten. Als het effect laag ingeschat wordt, zal de therapie zich richten op het onderhouden van functies en eventueel op het aanleren en ontwikkelen van nieuwe bewegingsstrategieën (compenseren). Bijvoorbeeld door het aanleren van andere manieren van bewegen, maar ook door gebruik te maken van (loop)hulpmiddelen.

## Werkveld

Meestal vindt de behandeling en begeleiding plaats op de praktijk van de fysio- en oefentherapeut, of op de afdeling fysiotherapie van een verpleeghuis of revalidatiecentrum. In sommige gevallen behandelt de fysio- en oefentherapeut ook aan huis.

## Fysio- en oefentherapie *in de praktijk*

Mevrouw Jansen (45) heeft sinds vier jaar MS. Het laatste jaar gaat het slechter met haar. Niet in de zin dat ze terugvallen heeft, maar meer in algemene zin. De conditie is langzaam minder geworden, de vermoeidheid meer en het lopen gaat steeds slechter. Hierdoor kan ze steeds minder goed haar dagelijkse activiteiten verrichten.

Tijdens het multidisciplinair spreekuur in het ziekenhuis maakt ze dit bespreekbaar bij haar neuroloog, de MS-verpleegkundige en de revalidatiearts. Tijdens dit consult wordt duidelijk dat er mogelijk sprake is van deconditionering. Het geleidelijk functieverlies komt niet doordat de ziekte erger is geworden, maar door het feit dat de algehele conditie steeds verder achteruit gaat.

Mevrouw Jansen wordt in contact gebracht met een fysiotherapeut. Ze krijgt diverse oefeningen die haar in het begin erg moe maken. Na een paar maanden voelt mevrouw Jansen zich echter steeds beter. Ze kan de oefeningen beter volhouden, merkt dat ze minder snel moe wordt en ook de activiteiten in het dagelijks leven gaan haar weer makkelijker af. Doordat ze die activiteiten beter kan volhouden, is ze niet meer bang om dingen te ondernemen. Ze gaat er vaker op uit en heeft daardoor ook weer meer plezier in het leven.