

## SCOLIOSE

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

### Wat is een SCOLIOSE?

Een SCOLIOSE is een zijdelingse verkromming van de wervelkolom. Er zijn verschillende soorten scoliose, zoals een idiopatische scoliose en een houdingsscoliose. Bij een idiopatische scoliose gaat de zijdelingse verkromming samen met een draaiing van de wervels. Hierdoor komen de ribben aan 1 kant meer naar achteren. Een idiopatische scoliose is niet, of slechts gedeeltelijk, te corrigeren. De oorzaak van de idiopatische scoliose is niet bekend. Wel is het duidelijk dat erfelijkheid een rol speelt. Als de scoliose op jongere leeftijd ontstaat, bestaat de kans op verergering van de verkromming, doordat het skelet nog niet is volgroeid. Een houdingsscoliose is een verkromming ten gevolge van een groot beenlengteverschil of een voorkeurshouding, bijv. een zware schooltas over één schouder; dan kan de rug aan één kant scheef gaan trekken. Een scoliose heeft de neiging om te verergeren tijdens de groei. Vroegtijdig ontdekken is daarom van groot belang. Op jonge leeftijd is de wervelkolom nog soepel en is correctie van de verkromming beter mogelijk dan op latere leeftijd.

### Klachten en de gevolgen op de korte en langere termijn

Wanneer er een scoliose wordt geconstateerd, zijn er meestal geen klachten. Wel kunnen sommige spieren te gespannen, 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. De asymmetrische houding van de wervelkolom en afwijkende spierspanning kunnen er, op latere leeftijd, toe leiden dat organen in de verdrukking komen en er kunnen ademhalingsproblemen ontstaan. Naast lichamelijke klachten kunnen psychische klachten ontstaan. Goede begeleiding is van belang voor een adequate manier van omgaan met de klachten. De patiënt zal de eventuele beperkingen moeten leren accepteren en vooral moeten kijken naar wat hij nog wél kan. De balans tussen de lichamelijke en geestelijke belasting en de belastbaarheid staat gedurende de behandeling centraal.

### Opsporen van een scoliose

Meestal wordt de scoliose door de schoolarts ontdekt. Deze zal de ouders adviseren naar de huisarts te gaan voor nader onderzoek. Een X-foto is een hulpmiddel om de scoliose te constateren en de huisarts zal de patiënt naar een orthopeed en/of een oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen.

### Behandeling Algemeen

- De behandeling van de scoliose is er op gericht de verkromming te verminderen. Bij een lichte mate van scoliose controleert de huisarts of specialist of de scoliose misschien verergert en of verdere behandeling nodig is.
- Bij een ernstige scoliose wordt een korset (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 40-45gr.). Hierbij worden de wervels vastgezet om verdere verkromming te stoppen.

In al deze gevallen kan de arts verwijzen naar de Oefentherapeut Cesar of Mensendieck.

## Oefentherapie Cesar/Mensendieck

### Behandeling

De behandeling van de Oefentherapeut Cesar of Mensendieck bestaat uit het actief oefenen en spieren versterken. Zo wordt de houding zo optimaal mogelijk met als doel de toename van de scoliose/ verkromming te beperken.

De oefentherapeut geeft ook advies, informatie, steun en begeleiding bij het leren omgaan met de scoliose.

De behandeling is gericht op:

- het bevorderen van de beweeglijkheid van de wervelkolom;
- het bevorderen van de beweeglijkheid van de ribbenkast, aandacht voor het adempatroon;
- het bevorderen/optimaliseren van spierkracht, conditie en psychische gesteldheid;
- het aanleren van een zo gestrekt mogelijke houding en het correct uitvoeren van bewegingen in dagelijkse activiteiten in een gecorrigeerde houding;
- het bevorderen van het evenwichtsgevoel en bewaren van evenwicht (balans), vooral tijdens dynamische bewegingen;
- advies bij sportkeuze.

Indien de patiënt een brace draagt wordt veel aandacht besteed aan het op peil houden van de spierkracht.

Er wordt zowel zonder als met de brace geoefend. Tevens wordt extra goed gelet op de ademhaling, omdat deze wordt belemmerd door het dragen van de brace.

Na een operatie is de oefentherapie vooral gericht op het tegengaan van overbelasting van de niet vastgezette delen van de wervelkolom, de spierkracht op peil houden en op het aanleren van een goede, gestrekte houding.

Scoliose ouderen.

Osteoporose of orthopedische en neurologische aandoeningen kunnen soms ook op latere leeftijd tot een scoliose leiden. U kunt dan naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck worden doorverwezen door uw huisarts of specialist.

### Verwijzing en vergoeding

U kunt zowel met als zonder verwijzing naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

### Nadere informatie

### Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

Kaap Hoorndreef 54  
3563 AV Utrecht  
tel: 030-26 256 27  
[info@vocm.nl](mailto:info@vocm.nl)  
[www.vocm.nl](http://www.vocm.nl)  
[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)

- Telefoongids/Gouden Gids ([www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl))  
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of  
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie

- Vereniging van Scoliosepatiënten  
Postbus 11566  
2502 AN Den Haag  
tel: 0900 - 726 54 67 (€ 0,15/min)  
[www.scoliose.nl](http://www.scoliose.nl)