

FYSIOTHERAPIE & CP

➤ De zoektocht naar fysiotherapie

Veelal zijn kinderen, jongeren maar ook volwassenen met welke vorm van cerebrale parese (CP) ook, onder behandeling bij een revalidatiearts in een ziekenhuis of revalidatiecentrum. Daarnaast hebben een groot aantal ook (chronische) fysiotherapie nodig. Het kan voorkomen dat een revalidatiecentrum niet naast de deur is en hierdoor veel reistijd en energie kost. Daarom is het fijner om fysiotherapie dichtbij huis te hebben. Hierdoor ben je vaak wel aangewezen op een reguliere fysiotherapiepraktijk. Dit wordt door velen als erg spannend ervaren, vooral omdat het wenselijk is dat de fysiotherapeut de nodige kennis of ervaring heeft met het behandelen van CP gerelateerde klachten.

In de praktijk blijkt dat er geen specialisatie is tijdens de fysiotherapieopleiding en is het vooral ervaring en kennis die in de praktijk op gedaan dient te worden. Om een beeld te geven hoe iemand met CP haar zoektocht naar een fysiotherapeut aan heeft gepakt en hoe haar fysiotherapeut zich verdiept heeft in CP en haar mogelijkheden, geven Esther Vos (heeft CP) en Linda Stuijzand (fysiotherapeute bij Corpoforte) een kijkje achter de schermen in hun traject samen.



Linda Stuijzand (links) & Esther Vos (rechts)

➤ Een korte kennismaking met Esther

Al vanaf mijn geboorte (1987) heb ik CP (hersenvlamming met spasticiteit aan mijn gehele linkerkant, GMFCS niveau 1/2). In de praktijk betekent dit voor mij dat mijn linker lichaamshelft onderontwikkeld en motorisch beperkt is. Toen ik 8 maanden oud was, werd de diagnose gesteld. In de eerste jaren van mijn leven heb ik veel therapieën gehad waaronder ergotherapie, fysiotherapie, logopedie en hydrotherapie. Deze therapieën kreeg ik in het revalidatiecentrum waar ik ook onder behandeling was van een revalidatiearts.

In 2009 ben ik onder lichte dwang van de revalidatiearts een fitnesscentrum binnen gelopen, om mijn spieren te versterken ten behoeve van de lichamelijke gevolgen van CP voor mij. Een knieschijf die uit de kom is geschoten, onderontwikkeling van mijn gehele linker lichaamshelft, verminderde motorische aansturing van mijn linkerkant, etc.

➤ De eerste stap

“Toen Esther bij Corpoforte kwam, zagen wij een timide en verlegen jongedame binnen komen lopen. Wellicht toch enigszins tegengehouden door het idee dat zij “anders is of beweegt dan anderen”, hield zij zichzelf erg op de achtergrond. Onnodig naar onze mening, want iedereen beweegt op zijn of haar eigen manier, of je nu wel of geen (fysieke) beperking hebt. Het is de uitdaging om met iemand een beweegprogramma op te zetten wat toegespitst is op de persoonlijke doelstellingen, maar ook (on)mogelijkheden van die persoon. Door de juiste oefeningen op de juiste momenten in te zetten kan iedereen (!) zichzelf motorisch ontwikkelen.”

“Uitdagingen aangaan en grenzen verleggen”

In 2011, ik was 23 jaar, kreeg ik onverklaarbaar veel last van mijn linkerkant en besprak dit met mijn revalidatiearts.

De revalidatiearts heeft toen aanbevolen orthopedische schoenen aan te laten meten

en toch weer te starten met (chronische) fysiotherapie. Gelukkig vond ik dat onder hetzelfde dak als waar ik al sportte. Een combinatie van sport en fysiotherapie onder één dak maakte het voor mij laagdrempeliger, ik hoefde me niet opnieuw ergens thuis te gaan voelen of voor te stellen en mijn verhaal te vertellen. Dit was toentertijd een geruststelling, dit omdat ik zowel op fysiek als mentaal vlak erg zoekende was naar hoe ik mijn beperking als onderdeel van mezelf kon gaan zien. Ik was er namelijk van overtuigd dat anderen alleen mijn beperking zagen. Door de klik en het vertrouwen die ik vanaf het begin in mijn fysiotherapeute Linda had, durfde ik uitdagingen aan te gaan en grenzen te verleggen.

➤ **Het behandelplan**

"We hebben een combinatie gemaakt tussen de behandelingen die Esther via de fysiotherapie kreeg en de oefeningen die zij in de fitness deed. We hebben een analyse gemaakt van de manier van bewegen van Esther, in combinatie met de dagelijkse zaken waar zij op het fysieke vlak tegenaan liep. Voor Esther is het bijvoorbeeld met koken, de was vouwen en andere huishoudelijk taken, die ze gelukkig allemaal zelf kan uitvoeren, soms lastig hoe ze door de motorische beperking van haar linkerarm even moet zoeken naar hoe ze haar linkerarm toch kan gebruiken. Het is niet het gebrek aan kracht, maar de manier waarop haar arm beweegt. Door deze dagelijkse handelingen te analyseren konden we een trainings- en revalidatieprogramma voor haar opstellen dat het mogelijk maakte om haar horizon te verbreden. Minder "last" van haar spasticiteit tijdens dagelijkse handelingen en beweging(en), of het nu ging om lopen, fietsen of huishoudelijke handelingen. Door de specifieke training van haar spieren heeft zij meer motorische sturing over haar spastische linkerkant en is het verschil in spierkracht tussen rechts en links veel minder groot."

➤ **Sport voor fysieke en mentale groei**

Doordat ik ben begonnen met sporten, ben ik erachter gekomen dat anderen helemaal niet alléén mijn beperking zien! In de praktijk bleek dat mensen zowel privé als in mijn

werkomgeving, vooral mijn goede kwaliteiten zagen en vaak zelfs vergeten dat ik een beperking heb. Het is natuurlijk erg makkelijk om iemand te omschrijven als die manke of gehandicapte, maar gelukkig is dat veelal niet de eerste associatie die mensen hebben als ze mij zien of kennismaken.

Naast de mentale ontwikkeling die ik door het sporten en fysiotherapie heb mogen ervaren, ben ik ook fysiek erg veranderd. Op een gegeven moment begon ik zelf ook het verschil te ervaren dat ik met minder moeite op een halve bal kon blijven staan, dat er gewichten van apparaten zwaarder konden, maar ook voelde ik aan mijn lijf dat mijn kracht/conditie toenam waardoor ik dingen beter kon volhouden. Door al deze verbeteringen ben ik ook van "moeten sporten" naar gemotiveerd om te sporten en uitdagingen aan te gaan en telkens grenzen te verleggen, gegaan.

Sinds 3 jaar organiseren we samen ook ieder jaar de landelijke Steptember-actie bij ons op het werk (Esther werkt als secretaresse bij de sportschool en de fysiotherapiepraktijk-red.) Zo maken we mensen bekend met CP, maar ook voor het stukje bewustwording dat bewegen niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid is. Onze vrienden, familieleden, maar ook onze klanten en patiënten van de sportschool en fysiotherapiepraktijk motiveren wij om hieraan mee te doen.



"Inmiddels verslaafd aan sporten en bewegen"

Inmiddels sport ik nu 11 jaar bij Corpoforte en Active 4 Health, waarvan ik wel kan zeggen dat ik sinds 6 of 7 jaar een sportfanaat ben. Ik sport inmiddels 3 tot 4 keer per week en draai met de reguliere sportlessen (2x/week) mee, naast mijn eigen trainingsprogramma (1-2x/week). Deze intensiteit en hoeveelheid kon ik in het begin zeker niet aan, maar mijn conditie heb ik inmiddels zodanig opgebouwd dat ik verslaafd ben geraakt.

Het is belangrijk te luisteren naar je eigen lichaam, want ook leuke dingen kosten energie. Al blijft het altijd een extra aandachtspunt om mijn belastbaarheid en energiebalans in de gaten te houden, soms loop ik daardoor mezelf voorbij. Gelukkig gaat dat steeds beter en heb ik ook mensen om mij heen die me bewust maken dat sommige keuzes misschien niet zo handig zijn, en daar leer ik weer van.

“Iedereen beweegt op zijn/haar eigen manier”

Ik voel me inmiddels erg thuis in deze sportlessen, iedereen heeft eigenlijk wel een eigen manier van bewegen. Ik kan mezelf uitdagen door alle oefeningen mee te doen die ieder ander in die les ook doet, waarbij ik sommige oefeningen op mijn eigen manier uitvoer. Maar als ik zo eens om mij heen kijk, heeft eigenlijk iedereen een andere manier van hoe ze bewegen...

➤ Iedere gek z'n gebrek

“Esther is een enorme fanatiekeling als het gaat om sporten en bewegen. Ze kan inmiddels 5 kilometer hardlopen, ze fietst dagelijks naar haar werk, ze werkt als secretaresse in onze sportschool en fysiotherapiepraktijk! Wat kan of doet ze eigenlijk niet?! Dit zijn ook meteen voorbeelden die Esther qua uitvoering nooit voor mogelijk had gehouden toen wij haar leerden kennen in 2009. Ze is een volledig zelfstandig functionerende jonge vrouw geworden die op (zo goed als) alle vlakken in het leven haar eigen boontjes dopt. Met haar

doorzettingsvermogen en wil om op haar eigen manier mee te draaien in de maatschappij, functioneert zij hierin weinig anders dan een ander. Natuurlijk is ze nog steeds spastisch en kan je aan haar manier van bewegen zien dat haar linkerkant anders beweegt. Maar ach, iedere gek z'n gebrek.”



De verhoudingen zijn veranderd na het in dienst nemen van Esther als secretaresse...

➤ Bewegen is van groot belang

Doordat ik naast de wekelijkse fysiotherapie zelf veel doe om mijn lichaam in goede conditie te houden heb ik ook optimaal resultaat. Er wordt ook vaak geadviseerd om naast fysiotherapie nog wel iets aan sport of beweging te doen, natuurlijk wel binnen je eigen mogelijkheden. Deze combinatie zorgt er voor dat resultaten die behaald worden tijdens de fysiotherapie verder geoefend kunnen worden bij het sporten om die vaardigheid aan te leren en te behouden. Bewegen is voor iedereen belangrijk, alleen voor mensen met CP net ietsjes meer. Als ik om wat voor reden dan ook minder kan sporten, bewegen of fysiotherapie mis, merk ik dat direct.

➤ De fysieke gevolgen van Corona

Zo was dat voor mij in de afgelopen Corona-periode met een dichte sportschool en de periode van 4 weken die ik echt zonder fysiotherapie heb geprobeerd vol te houden een bevestiging hoe erg deze twee zaken mij op de been houden. Mijn spasticiteit neemt

dan toe, mijn stijfheid neemt toe, pijnklachten nemen toe, etc. Ga op zoek naar een fysiotherapeut waar je je fijn bij voelt en met wie je deze uitdagingen aan wilt gaan. Je doet zo'n traject echt samen.

Ik moet mijn fysiotherapeut zo goed mogelijk vertellen waar ik last van heb, al is dat soms best moeilijk. Dit kan zowel fysiek als mentaal zijn. Helaas heeft stress in mijn geval ook invloed op mijn CP, met name op de mate van spasticiteit. Dit neemt toe als ik veel stress of spanning ervaar. Dan is het wel fijn als mijn fysiotherapeut weet dat ik niet lekker in mijn vel zit, maar dan moet ik daar zelf wel open over zijn. Mijn fysiotherapeute heeft, op een korte benoeming tijdens de opleiding na, geen specifieke CP-specialisatie. We werken altijd samen aan een optimale behandeling en zo ook het optimale resultaat, zo hebben we allebei hetzelfde doel voor ogen. De enorme fysieke en mentale verandering heb ik ook aan haar te danken, zij is mij als verlegen en timide jonge vrouw blijven uitdagen, stimuleren en blijven prikkelen toch steeds een stapje verder te gaan.

➤ **Uitdaging werkt grensverleggend**

"Het is belangrijk om met CP te blijven bewegen, maar ook dat de beweegvorm of oefeningen die je daarvoor kiest bij jou passen. Ieder lichaam heeft zo z'n mogelijkheden en beperkingen, daar moet je in de opbouw van training rekening mee houden. Door iedere keer de situatie te (her)beoordelen pas je de oefenvorm aan of breidt je het arsenaal van beweging uit. Hierdoor kan het lichaam zich sterker maken en wordt het uitgedaagd om steeds sterker te worden, maar ook om zich coördinatief en motorisch beter te ontwikkelen. Hierdoor worden dagelijkse handelingen gemakkelijker en kun je minder obstakels in het dagelijks leven ervaren. De essentie is jezelf uit te durven dagen, maar de uitdaging op een haalbaar niveau aan te gaan. Progressie komt door veel te herhalen en jezelf structureel aan die uitdaging bloot te stellen."

"Geloof in jezelf en durf jezelf uit te dagen!"



Eerste Tochtweg 76d, Nieuwerkerk a/d IJssel
www.corpoforte.nl
www.active4health.nl