

## **Jongeren en scoliose**

Oefentherapie is er in de eerste plaats op gericht de verdere verkromming van de wervelkolom tot stilstand te brengen en waar mogelijk te reduceren. Er worden corrigerende oefeningen aangeleerd die zijn afgestemd op de dagelijkse activiteiten. Daarnaast wordt er gewerkt aan het vergroten van de spierkracht en het verbeteren van de ademhaling en de conditie. Sportbeoefening is extra belangrijk voor jongeren met een scoliose en dit zal dan ook worden gestimuleerd. Goede begeleiding is van belang voor een adequate manier van leren omgaan met de scoliose. De jongere zal eventuele beperkingen moeten leren accepteren en moeten leren kijken naar wat hij wél kan. De oefentherapeut heeft een belangrijke rol in het coachen en ondersteunen.

## **Verloop van de behandeling**

De oefentherapeut controleert tijdens de behandelingen regelmatig wat het effect is op de afwijking van de wervelkolom met behulp van de scoliometer. Dit is een soort waterpas, die bij de buktest op de wervelkolom wordt gezet om de draaiing van de wervelkolom te meten. Daarnaast wordt regelmatig de lengtegroei gemeten. De lengtegroei in combinatie met de uitslag van de scoliometer geeft de oefentherapeut een indicatie van de ontwikkeling van de wervelkolom.

## **Oefentherapie en scoliose**

Bij een ernstige scoliose (bijvoorbeeld een Cobbse hoek van meer dan 25 graden) wordt vaak een korset (brace) gebruikt om verdere verkromming tegen te gaan. De rol van de oefentherapeut is hier meer gericht op het ondersteunen van de werking van het korset. Er wordt voor gezorgd dat de patiënt niet in de brace gaat hangen waardoor het eigen spierkorset gaat verzwakken. Bij een zeer ernstige verkromming (meer dan 40-45 graden) kan een operatie met als doel de rug zo recht mogelijk te maken, worden overwogen. Hierbij worden de wervels vastgezet om verdere verkromming te stoppen. Voor de operatie helpt de oefentherapeut de patiënt voor te bereiden op de operatie, zowel fysiek als mentaal. Na de operatie is de oefentherapeutische behandeling gericht op het opnieuw aanleren van correcte houding en beweging. Daarnaast is het belangrijk te wennen aan de nieuwe stand van de wervelkolom. Oefeningen die gericht zijn op verlenging of versterking van spieren kunnen nu extra belangrijk zijn.

## **Volwassenen en scoliose**

Op volwassen leeftijd kan door langdurige ongelijkmatige belasting van de wervelkolom en de afwijkende houding pijn ontstaan in de rug, nek en/of schouders. De asymmetrische houding van de wervelkolom en afwijkende spierspanning kunnen er, op latere leeftijd, toe leiden dat organen in verdrukking komen en er kunnen ademhalingsproblemen ontstaan. Oefentherapie bij volwassenen met scoliose is gericht op het, waar mogelijk, corrigeren van de houding. Daarnaast wordt aandacht besteed aan het aanleren van mobiliserende oefeningen, ademhalingsstechnieken en ontspanningsoefeningen om de pijnklachten te reduceren. De oefentherapeut geeft informatie, advies, steun en begeleiding bij het leren omgaan met de scoliose.