

Uitleg voor artsen en para-medici

Als kinesitherapeuten zien wij patiënten helaas vaak terugkeren met eenzelfde klachtenpatroon. Bijvoorbeeld wederkerende rug-, nek-, knie- en schouder-klachten, die vaak louter een gevolg zijn van een foutief bewegingspatroon.

Via manuele therapie trachten we deze patronen te doorbreken door blokkades vrij te maken en spieren los te werken. En d.m.v. oefen therapie trachten we de spiergroepen die verzwakt of verkort zijn weer op te trainen.

Verder krijgt de patiënt een thuis-oefenprogramma mee om alles te onderhouden. Helaas komt er van dat huiswerk vaak niet veel en van zodra de klachten op de achtergrond verdwijnen, stoppen ze met oefenen. Daardoor hervallen vele patiënten na enige tijd weer in hetzelfde klachtenpatroon.

Dit is niet alleen jammer voor de patiënt, maar ook een teleurstelling voor ons. Daarom ben ik op zoek gegaan naar de meest geschikte vorm van preventietraining voor dit soort patiënten.

Lopen, zwemmen, fietsen...het zijn eenzijdige oefenvormen en deze zijn onvoldoende letselspecifiek. Fitness gebeurt vaak op eigen houtje, en door gebrek aan trainingskennis gaat dat ook vaak mis. Groepslessen zijn een beter alternatief, op voorwaarde dat de groep niet te groot is en de lesgever attent.

Tenslotte is het nog belangrijk dat de oefeningen op maat van de patiënt zijn opdat ze zich niet gaan forceren.

Daarom heb ik gekozen voor deze groepslessen 'Yogalates', een combinatie van Yoga en Pilates. Yoga is gekend om zijn rustige, stretchende bewegingen. Zo worden verkorte spierketens gerekt, waardoor alle gewrichten weer in hun neutrale positie komen te staan.

Pilates staat gekend voor zijn gecontroleerde core-stability training. Zo versterkt de patiënt niet alleen zijn rug, maar ook been en armspieren worden getraind.

Om zeker te zijn dat er niet over de grenzen heen wordt gegaan, worden de deelnemers gescreend en naar kwaliteit van bewegen ingedeeld in één van de 3 niveaus.

Maximaal 8 deelnemers per groep, om hands-on revalidatie te garanderen.