



Bewegingstherapie en training: een casestudie van drie HSD patiënten

Samenvatting en vertaling van de presentatie 'Movement Therapy and Training – An Analysis of Three HSD Case Studies' door Jeannie Di Bon (bewegingstherapeut) op de Hypermobility Spectrum Disorders Conference op 1 april 2023. Vertaald door redactie vertalingen VED.

In deze presentatie worden drie patiënten met HSD besproken. Dit wordt gedaan vanuit het oogpunt van een bewegingstherapeut en de focus ligt dan ook op beweging en lichamelijke oefeningen. Hieronder worden de belangrijkste punten benoemd.

Ademhalen, ontspannen en je lichaam leren kennen

Het belang om te (leren) ontspannen is groot. Een onderdeel daarvan is ademhalen. Uit onderzoek blijkt dat mensen met hypermobiliteit hun ademhalingsspieren aanspannen om meer stabiliteit te creëren. Dit heeft effect op het ademhalingspatroon en de ribben. Door alle spanning in de borstkas kan de patiënt niet meer efficiënt ademhalen.

Voordat er fysieke oefeningen gedaan kunnen worden, is aandacht voor de proprioceptie belangrijk. Hoe is de uitlijning en afstemming van het lichaam? Ook hierin is ontspannen en ademhalen een belangrijk onderdeel.

Waar de klachten ook zijn (bijvoorbeeld bovenlichaam), het van beneden naar boven werken als bewegingstherapeut is een goede strategie. Zorg voor stabiliteit en voor bewustzijn ten aanzien van proprioceptie. Leer de patiënt zijn lichaam en houding kennen, zodat iemand zich veiliger voelt met meer vertrouwen in zijn eigen lichaam.

Wat de drie punten hierboven duidelijk maken, is dat lichamelijke therapie/training/oefeningen voor mensen met hypermobiliteit er heel anders uitziet. Deze beeldverandering is belangrijk bij patiënten en zorgverleners. Voordat er spieren en/of conditie kan worden opgebouwd, is de aandacht voor ademhaling, ontspannen, veilig voelen, zelfvertrouwen hebben in je lichaam en bewustzijn ten aanzien van proprioceptie aan de orde. Hierdoor wordt er een goede basis gecreëerd met minder risico op overbelasting.

IMM cursus van de Ehlers-Danlos Society

Hierin biedt de Ehlers-Danlos Society een hulpmiddel aan voor therapeuten: de Ehlers-Danlos Society ECHO IMM cursus. Deze cursus gaat over de **Integral Movement Method**. Het is bedoeld voor zorgverleners die zijn geïnteresseerd in beweging. De IMM is een benadering van bewegingsrevalidatie en lichaamsbeweging. Het maakt de regulatie van het zenuwstelsel mogelijk, waardoor evenwicht en afstemming tussen lichaam en geest ontstaan. Er wordt gekeken naar algemene bewegingspatronen. Centraal zetten van het hele lichaam, beginnend met de ademintegratie. Is stress, angst, trauma van invloed op hoe iemand zich voelt en beweegt? Het doel

is iemand te helpen zich veilig te voelen in zijn lichaam om vrij, efficiënt en vol vertrouwen te gaan bewegen.

Leerpunten n.a.v. de drie casussen beschreven door Jeannie Di Bon

- De effecten van HSD kunnen even slopend zijn als hEDS
- Sommigen kunnen alleen klachten hebben in het bewegingsapparaat, anderen hebben klachten in meerdere gebieden.
- De pijn kan wijdverspreid zijn. Kan aanwezig zijn vanaf de kindertijd of uitgelokt door een 'trauma'.
- Je kunt de psychologische impact van het leven met een complexe aandoening niet onderschatten... Hoe uit zich dat?
- Bewegingsangst kan ter sprake komen - kunnen wij de veiligheid bevorderen?
- Vertrouwen en empathie opbouwen met de patiënt – hierdoor bereik je meer
- Luister naar de patiënt - dit heeft vaak een enorme impact
- Het voorschrijven van oefeningen is niet altijd de eerste prioriteit – less is more
- Loslaten van spierspanning uit het systeem, identificeren van spanningsgeleide patronen
- Vooruitgang is waarschijnlijk niet lineair - niet 'beter' in 6 weken - geduld en kleine stappen
- Begin langzaam, ga laag met belasting en herhalingen - zelfs als de persoon voorheen 'actief' was

© VED, 1 juni 2023

De VED is niet verantwoordelijk voor de juistheid van vertalingen van artikelen, video's of enig ander materiaal dat op de website of aan de VED gerelateerde bronnen gepubliceerd/uitgegeven wordt.