



# Ontwikkelingen in lichamelijke therapie

*Samenvatting en vertaling van de presentatie 'Advances in Physical Therapy' door Professor Jane Simmonds op de Hypermobility Spectrum Disorders Conference op 1 april 2023. Vertaald door redactie vertalingen VED.*

Hypermobiliteit komt voor in een zeer breed spectrum. Dit varieert van mensen met hypermobiliteit die hier geen last van hebben tot mensen met veel problemen, symptomen en beperkingen. Van de professionele atleet tot de aan bed gebonden persoon met hypermobiliteit: therapie is een essentieel onderdeel van het behandelplan. Met lichamelijke therapie worden meerdere bewegingstherapieën bedoeld zoals fysiotherapie, podotherapie, ergotherapie, logopedie, chiropractie, enzovoorts. Hieronder lees je een aantal ontwikkelingen op dit gebied.

## Kijk verder dan de Beighton score

Op dit moment is de Beighton score het meest gebruikte instrument om hypermobiliteit te meten. Hoewel het een goed meetinstrument is, wordt hij ook gezien als een grof meetinstrument dat niet veel klinische informatie geeft. In de laatste jaren zijn er nieuwe methodes ontwikkeld die hypermobiliteit vaststellen op veel specifiekere manieren. Dit geeft therapeuten een duidelijker beeld van de klachten. Dit draagt ook bij aan het maken van een maatwerk behandelplan.

- Lower Limb Assessment Score (LLAS). Deze schaal is ontwikkeld voor het onderlichaam en kijkt onder andere naar de heupen, knie, enkel, voet en tenen. Hij is dus veel specifiekere dan de Beighton score. De LLAS kan gebruikt worden voor kinderen en volwassenen. De LLAS kan in combinatie met de Lower Extremity Grading Scale worden ingezet om risico's op blessures te verkleinen. Dit draagt bij aan het maatwerk behandelplan en oefenschema voor mensen met hypermobiliteit.
- Upper Limb Assessment Tool (ULAT). Deze schaal kijkt naar meer gewrichten dan de Beighton score doet waardoor een beter beeld ontstaat van de hypermobiliteit in het bovenlichaam.

## Ontwikkelingen bij het in kaart brengen van de klachten

- SEL (strain electrography) is een manier om elasticiteit in weefsels te meten. Uit onderzoek blijkt dat bij mensen met HSD er meer weke delen te zien zijn op de SEL afbeelding dan bij mensen zonder HSD. SEL kan een aanvullende methode worden waarmee HSD wordt gediagnosticeerd en wordt gemonitord.
- Uit onderzoek is gebleken dat mensen met HSD en hEDS meer ruimte hebben in de subacromiale ruimte in de schouder dan mensen zonder hypermobiliteit. Dit is de ruimte tussen de kop van de bovenarm en het dak van de schouder. Dit is belangrijke informatie voor een therapeut, zodat deze hier rekening mee kan houden tijdens oefeningen van de schouder.
- Mensen met HSD hebben meer last van centrale vermoeidheid (zenuwstelsel) dan van perifere vermoeidheid (spieren). Onderzoek in wat de beste behandeling voor de

vermoeidheid is, is nog gaande. Voor nu is bewustwording van de therapeut over de vermoeidheid het belangrijkste.

### **De spin**

De spin is een nieuw hulpmiddel voor therapeuten om klachten op verschillende vlakken in kaart te brengen. Je vult hiervoor 31 vragen in, waarna er een soort spinnenweb ontstaat. Hierin wordt duidelijk op welk gebied de klachten vooral spelen. De gebieden die in dit hulpmiddel worden meegenomen zijn: depressie, angst, pijn, vermoeidheid, het bewegingsapparaat, autonome zenuwstelsel, verteringstelsel en urogenitaal. Het geeft richting aan de therapeuten om de juiste behandeling te vinden. Dit hulpmiddel is voor tieners al inzetbaar. Voor het gebruik bij volwassenen zijn de laatste onderzoeken gaande.

### **Behandelingen**

In de afgelopen 20 jaar zijn er meerdere onderzoeken gedaan naar behandelingen. Daaruit blijkt dat lichamelijke oefeningen goed zijn voor mensen met HSD. Dit geldt voor volwassenen en voor kinderen. Lichamelijke oefening is een van de belangrijkste interventies, zolang het is afgestemd op en met de patiënt. Mensen met HSD beginnen op een lager niveau. Dit is een belangrijk punt om blessures en overbelasting te voorkomen. Pilates is een goede vorm van beweging voor mensen met HSD.

Splints, tape en orthoses kunnen een meerwaarde hebben in de behandeling en de mogelijkheid bieden om beter lichamelijke oefeningen uit te voeren.

### **POTS**

Lichamelijke therapie speelt een grote rol bij de behandeling van POTS. Dit staat nog in de kinderschoenen en er moet nog veel onderzoek naar gedaan worden. Wat al wel duidelijk is, is dat ademhalingsoefeningen en lichamelijke oefeningen een belangrijk onderdeel zijn.

© VED, 5 mei 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.