



Is RSI af te leren?

www.interfysiek.nl

Othellohof 43 • 3561GS • Utrecht • Tel: 030 7070366 • Fax: 030 7070371 • info@interfysiek.nl



Oefentherapie

zonder oefenstof?

Auteur: Hein Halfschemel

Een aantal jaar geleden heeft de HU de oude oefenstof uit de opleiding gehaald. Voor veel oefentherapeuten een verwarrende beslissing. De oefenstof vormde immers de basis van de oefentherapie Cesar. Hoe moet je iemand nu beter leren bewegen als je geen oefenstof hebt? Ook studenten zijn vaak zoekende naar het juiste middel om het doel te bereiken, daar waar je vroeger nog houvast had aan de oefenstof.

Hoe is het om te werken zonder oefenstof?
Hoe doe je dat?

Bij Interfysiek werken we al 13 jaar zonder het gebruik van de oefenstof. Uiteraard werken we wel volgens de principes van Cesar. In dit artikel lees je hoe we dat doen.

Uitgangspunt

De ontwikkeling van het bewegingsgedrag verloopt bij de meeste mensen in grote lijnen hetzelfde. Kinderen doorlopen een onbewust leerproces waarbij zij de wervelkolom in de natuurlijke curven gaan bewegen. De bewegingsketen van bijvoorbeeld de armen wordt glenohumeraal ingezet en eindigt in de vingers. Zolang gezonde kleine kinderen in natuurlijke bewegingsketens blijven bewegen krijgen ze geen klachten. Pas als op latere leeftijd onderbrekingen ontstaan in de bewegingsketens beginnen de problemen. Spieren en gewrichten worden dan op een onnatuurlijke manier gebruikt met klachten als gevolg.

Zowel het aanleren van de natuurlijke bewegingsketens (in de kinderjaren) als het aan-

ren van de onnatuurlijke bewegingsketens, verloopt volgens een onbewust leerproces. Pas als er klachten ontstaan of dreigen te ontstaan ontstaat de noodzaak om onnatuurlijke bewegingsketens af te leren. Dit gaat in de regel niet vanzelf en zeker niet onbewust. Dat is dan ook het moment waarop de oefentherapeut wordt ingeschakeld.

Waar te beginnen als je zonder oefenstof wilt werken?

Omdat je meteen dagelijkse bewegingen gaat corrigeren in plaats van oefenen is het van belang om heel scherp te analyseren waar de misser(s) in de bewegingsketens plaatsvinden. Dit doe je over het algemeen al bij binnenkomst van de cliënt. Als je goed kijkt kun je in één oogopslag zien waar de kern van het ontstaan van de klachten zit. Het mooiste is als je dit al ziet voordat je je überhaupt aan de cliënt hebt voorgesteld. Behalve door te kijken, kun je ook een schat aan informatie inwinnen door te voelen hoe iemand je bijvoorbeeld een hand geeft. We hebben het over bewegingsketens, dus als een keten van bijvoorbeeld

de arm verstoord is, kun je dit voelen in de spierfunctie van de hand. Ook tekenen van verminderde doorbloeding of andere vegetatieve verstoringen als gevolg van een verstoord bewegingsketen kunnen op deze manier opgemerkt worden. Denk hierbij aan koude en/of zweterige handen.

De informatie die je in deze fase opdoet heb je nodig om je leerproces op de juiste manier in te steken.

Meteen doen in plaats van oefenen

Door te doen leert iemand het meest. De eerste stap in het leerproces is het verschil te laten voelen tussen een natuurlijke en een onnatuurlijke bewegingsketen. Je kunt iemand bijvoorbeeld instrueren wat het verschil is tussen zitten met de wervelkolom in de natuurlijke curven of hangend in de scoliose. Essentieel hierin is wel dat je het secuur doet, anders voelt iemand niet het verschil waar het om gaat. Een groot verschil kun je bijvoorbeeld laten voelen door voorzichtig druk te geven

De eerste stap in het leerproces is het verschil te laten voelen tussen een natuurlijke en een onnatuurlijke bewegingsketen.

op de beide schouders. Als iemand recht zit voelt hij alleen de druk onder zijn zitbotten toenemen. Zit hij krom dan voelt hij het in de rug, nek of schouders (uiteraard rekening houdend met de klachten en bij verdenking op bijv. hnp). Als je dit staand toepast, pak je gelijk de steunfunctie van de benen er bij.

Een andere manier kan zijn het laten voelen van de bewegingsketen van de arm. Bijvoorbeeld door trekkracht te geven. Je kunt dit doen door een een hand te geven of door beiden tegelijkertijd aan een handdoek te trekken. Je kunt nu heel mooi het verschil laten voelen in kracht en spierwerking. Als iemand rechtop zit en op de juiste manier zijn arm optilt en trekt zal hij zijn Latissimus Dorsi en biceps voelen werken. Buigt hij echter de wervelkolom en exoroteert hij glenohumeraal is de kans groot dat hij dit voelt in zijn schouder, elleboog of pols. Exorotatie glenohumeraal is iets dat veel voorkomt bij mensen met klachten in de elleboog, onderarm, pols en hand.

Je kunt iemand de werking van een spier heel specifiek leren voelen. Zodanig dat hij zelfs een verschil in de spierwerking in zijn hand kan voelen, als de bewegingsketen in zijn heup verstoord is.

Het intraineren van vaardigheden

Een groot onderscheidend vermogen van de oefentherapeut is dat we mensen niet alleen iets vertellen en aanleren, maar dat we vaardigheden ook echt willen automatiseren. Dus nadat we iemand iets hebben laten ervaren, wordt het van belang om vaardigheden consequent toe te gaan passen. Het eindigt dus niet nadat je iemand instructie hebt gegeven hoe hij zijn wervelkolom in de natuurlijke curven moet plaatsen. Je zult ook meteen feedback moeten geven zodra iemand terugzakt in zijn oude patroon. Uiteraard is het de bedoeling dat hij dan ook meteen corrigeert en blijft corrigeren. Net zolang tot jouw feedback als oefentherapeut niet meer nodig is.

Meteen transfers maken

Als iemand heeft geleerd hoe hij zijn arm op de juiste manier op kan tillen, dan kan hij dat meteen gaan toepassen bij iedere beweging waarbij de arm wordt gebruikt. De meeste mensen hebben hier in het begin behoorlijk wat begeleiding bij nodig. Armbewegingen zijn zo geautomatiseerd dat het al gebeurt

is voordat je er erg in hebt. Maar dezelfde bewegingsketen moet iedere keer weer goed uitgevoerd worden bij staan, lopen, koffiedrinken, tandenpoetsen, het lezen van een boek, computeren etc. etc. Het mag duidelijk zijn dat je hierbij zeer intensief en gericht aan het trainen bent. Iemand is zo intensief bezig met het toepassen van deze vaardigheid, dat apart oefeningen doen geen toegevoegde waarde meer heeft. Iedere dagelijkse beweging is immers al een "oefening" op zich.

Hoogste niveau van vaardigheid

Het hoogste niveau dat je met iemand kunt bereiken is als hij zelf zijn klachten kan verklaren en zijn bewegingsketens kan corrigeren in wisselende situaties zonder dat de oefentherapeut daar nog voor nodig is. Dit betekent dat gedurende het proces van laten voelen en ervaren ook uitleg van anatomie, neurologie en fysiologie nodig is. Het begrip hiervan is voor mensen vaak verrassend groot als je het combineert met voelen. Denk hierbij aan de uitleg van de natuurlijke krommingen van de wervelkolom in combinatie met het eerder uitgelegde verschil bij druk op de schouders. Of het uitleggen van het verloop van zenuwen en bloedvaten in de nek, schouder en arm. Dit is ineens heel goed te begrijpen als je handen warm worden als je je schouders ontspant.

Nieuwe praktijkinrichting

Als je aan de slag wilt met dagelijkse bewegingen ontkom je er niet aan om je praktijk hier op aan te passen. Je kunt je praktijk volledig aanpassen aan het 'oefenen zonder oefeningen'. Je hebt in de praktijk dan geen oefenmateriaal meer zoals oefenmatjes, zitbal, wiebeltol en ballen om over te gooien nodig. Maar gewone dagelijkse attributen. Hierbij moet je denken aan potten en pannen, een stofzuiger, een instelbare werkplek inclusief computer, boeken, schroevendraaiers, bestek, een bed, een bank en wat sportmaterialen. Het heeft eigenlijk meer weg van een huiskamer/kantoor dan van een praktijk. Ideaal om dagelijkse activiteiten in uit te voeren. Je kunt natuurlijk ook vragen of mensen hun eigen bureaustoel, gitaar, dienblad etc. mee willen nemen. Je kunt de fiets of autostoel instellen op de natuurlijke curven van de wervelkolom, of er simpelweg een mobieltje bij pakken om te kijken hoe je die vast kan houden zonder je pols te buigen. Alles draait om bewegingen in dagelijkse situaties



Onnatuurlijke bewegingsketen bovenarm, onderarm, pols en hand



Natuurlijke bewegingsketen bovenarm, onderarm, pols en hand



Onnatuurlijke handgreep zonder handboog



Natuurlijke handgreep met handboog

Het wegvallen van de oefenstof in de opleiding hoeft dus geen gemis te betekenen. Zonder oefeningen, maar wel met een goed en gestructureerd leerproces, kun je cliënten natuurlijk bewegingsgedrag aanleren. Sterker nog, misschien gaat het zonder oefeningen zelf nog wel efficiënter... ●

Interfysiek

Hein Halfschepel en Casper Vos zijn de oprichters van Interfysiek. Interfysiek verzorgt curatieve en preventieve trajecten voor zowel bedrijven als particulieren. Dr. Hein Beijer, epidemioloog, heeft onderzoek verricht naar de effectiviteit van de door Interfysiek gebruikte methode bij mensen met (ernstige) RSI/CANS-klachten. Meer informatie: www.interfysiek.nl. Vragen of opmerkingen: info@interfysiek.nl.