

## MULTIPLE SCLEROSE (MS)

Krachtsverlies, spierspasmen, coördinatiestoornissen en extreme vermoeidheidsklachten.....MULTIPLE SCLEROSE. Wat is MS en wat heeft Oefentherapie Cesar/Mensendieck u te bieden?

### Wat is MULTIPLE SCLEROSE?

MS is een aantasting van het centrale zenuwstelsel, de hersenen en het ruggenmerg. De oorzaak is onbekend, de gevolgen kunnen zich overal in het lichaam voordoen. Bij iedereen verloopt de ziekte anders. Ook de ernst van de verschijnselen varieert. Je kunt weinig tot geen klachten of wisselende klachten hebben, maar bijvoorbeeld ook blijvende klachten met functieverlies.

### Klachten

Bij een chronische aandoening zoals MS heeft u (steeds) minder energie te besteden. Dit leidt tot de voor MS zo kenmerkende extreme vermoeidheidsklachten. De spierproblematiek van de MS-patiënt bestaat uit krachtsverlies, spierspasmen en coördinatiestoornissen. Sommige bewegingen kunnen ook pijnlijk worden. Ook incontinentie is een veel voorkomende klacht.

### Oefentherapie Cesar/Mensendieck

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck leert u anders met uw energie om te gaan en laat u binnen uw grenzen en onder begeleiding bewegen. Tijdens de behandeling wordt gewerkt aan de houding; een goede houding geeft een betere balans en beter evenwicht. Samen met u zoekt de oefentherapeut naar geschikte oplossingen, niet alleen op het vlak van bewegingsmogelijkheden maar ook in de aanpassingen in huis en op het werk. Om dat laatste te realiseren zal de oefentherapeut zo nodig contact zoeken met huisarts, ergotherapeut en/of specialist.

### Behandeling

De oefentherapie is gericht op:

- het aanleren van een efficiënt houding- en bewegingspatroon;
- het verbeteren van de algemene conditie;
- het verbeteren/behouden van de beweeglijkheid van de gewrichten;
- het verbeteren/behouden van de spierkracht;
- het bevorderen van het evenwichtsgevoel;
- het aanleren van ontspanningstechnieken;
- het trainen van de dagelijkse bewegingen, zoals lopen, bukken, opstaan e.d.;
- het zelfstandig kunnen functioneren;
- het bevorderen van het geestelijk welzijn; meer voldoening, zelfvertrouwen en levensplezier.

### Groepsbehandeling

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan groepsbehandeling als die in uw omgeving georganiseerd wordt. Deze is gericht op het verder verminderen van klachten en verbeteren van uw houding en bewegingen en het goed blijven toepassen daarvan in het dagelijks leven. U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben. Groepslessen gegeven door de oefentherapeut Cesar/Mensendieck helpen u om uw conditie op peil te houden. Voor deelname aan groepslessen is geen verwijzing nodig van een arts.

### Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling kunt u ook zonder verwijzing van de huisarts of specialist naar een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de

## Nadere informatie

zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

## Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)  
Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht  
tel: 030-26 256 27  
[info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)  
[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)
- Telefoongids/Gouden Gids ([www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl))  
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of  
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie
- MS-Vereniging  
[www.msvereniging.nl](http://www.msvereniging.nl)