

Kinesithérapie en beweging bij reuma: "onmisbaar"!

● Helena D.Milonas

Op 8 september, de dag van de kinesithérapie, zetten we elk jaar het mooie beroep in de kijker. Dit jaar slaan AXXON en ReumaNet de handen in elkaar en leggen we de focus op de band tussen de kinesithérapeut en hun patiënten met reumatische aandoeningen. Want voor veel chronische patiënten is deze wekelijkse afspraak broodnodig om hun levenskwaliteit op punt te houden. Patiëntexperte An Van Camp vond meer dan 20 jaar geleden de weg naar de oefensessies van AXXON-leden Eddy Gorris en Christine Van Hoecke uit Heist-op-den-Berg.

An heeft spondyloarthritis, vroeger ook wel de ziekte van Bechterew genoemd. Het is een chronische auto-immuun ontstekingsreuma, die zich vooral manifesteert op de ruggenwervel. Door de ontstekingen kunnen de gewrichten vast komen te zitten. Dat is de reden waarom An naar de oefengroep is gegaan.

An vertelt: *"Ik had al een kleine 5 jaar symptomen, maar het heeft tot 1998 geduurd voor de diagnose werd gemaakt. Ik kreeg toen direct van mijn toenmalige reumatoloog een boekje met een verwijzing naar de VVSA (Vlaamse vereniging voor spondyloarthritis) en zo ben ik in contact gekomen met de oefengroep van Eddy en Christine. Een paar weken na de diagnose ben ik al meteen begonnen."*

An kreeg vanaf de diagnose gesteld was ook medicatie, waardoor ze in staat was om te beginnen oefenen. *"Ik was toen nog heel mobiel, en net omdat ik er zo snel mee begonnen ben, heb ik veel van mijn mobiliteit kunnen behouden. Daar ben ik heilig van overtuigd. Soms zit alles zo vast voor de sessie, vooral mijn schouders en heupen. Na het oefenen brengt dat zo'n gevoel van verlichting!"*

De groep doet vooral oefeningen om de gewrichten die zouden kunnen vastgroeien soepel te houden, maar ook spierversterking, mobilisatie, stretchen, en ademhalingsoefeningen. Ondertussen zijn er zo'n achttal mensen wekelijks op post om samen een dik uur te bewegen.

Eddy en zijn vrouw Christine zijn met de oefengroep begonnen in 1990. Ze begeleiden om beurt de groep, met elk hun eigen aanpak. Die afwisseling maakt het net heel leuk, vertelt An.

Christine: *"Wanneer ik de therapie geef, zal ik ook al eens voor de vrouwen bekkenbodentraining geven. We focussen verder op dezelfde dingen, maar het is gewoon op een andere manier ingevuld. Zeker omdat Eddy een achtergrond in LO heeft."*

Eddy en Christine zijn al jaren nauw betrokken bij de ziekte en alles errond. Eddy: *"We zijn al lang zelf lid van de VVSA en hebben specifieke bijscholingen gevolgd. Zelf ben ik betrokken geweest als kine bij enkele LOKK's voor de medecollega's. Als voorzitter van de kinekring nodigen we ook wel eens reumaspecialisten uit om te komen praten op een kringactiviteit."*

En niet alleen de kinesithérapeuten zijn gemotiveerd, maar ook alle leden van de groep dragen bij aan het succes. An zegt dat het heel typisch is voor mensen die naar een oefengroep gaan, dat ze hun ziekte in handen willen nemen en er iets aan willen doen. Sommigen zijn er dagdagelijks mee bezig. *"En dat is natuurlijk de bedoeling",* beaamt Eddy. *"In die zin vind ik dat het nut van de oefengroep wel degelijk bewezen is. In sommige wetenschappelijke onderzoeken werd die vraag zowat in het midden gelaten, maar bij ons merken we toch dat het zeker werkt."*

An pikt erop in: "Er is ook een verschil in waar je in de ziekte staat, denk ik. Door meteen na mijn diagnose gestart te zijn, heb ik veel van mijn beweeglijkheid kunnen behouden."

Eddy vat het mooi samen: "Bewegen als medicijn geldt voor iedereen, niet enkel voor u, maar ook voor mij. Als kine zullen we ook meer naar preventie moeten gaan, en niet enkel voor reumapatiënten. Hoe dat in de nomenclatuur zal worden geïntegreerd, is natuurlijk de vraag."

In de groep zijn veel geëngageerde mensen aanwezig: twee patiëntexperten en twee patiënt partners (mensen die uit hun eigen ervaring komen spreken). Eddy en An leggen de nadruk erop dat het bij hen een hele toffe sfeer is met gemotiveerde mensen. De klik onderling met de harde kern is ook enorm aangenaam. "We gaan jaarlijks samen uit eten. Iemand van onze groep heeft zelfs de naam van het tijdschrift van de VWSA bedacht: 'Recht Op'. Omdat ze recht hebben op informatie, maar natuurlijk ook omdat de patiënten wel eens een voorovergebogen houding gaan aannemen." An is de contactpersoon van de groep, de spreekbuis. Ze is de verbindingspersoon tussen VWSA, andere patiënten en de oefengroep, zodat anderen attent worden gemaakt op het bestaan en het nut ervan. "We hebben echt veel aan elkaar, omdat we ook lotgenoten zijn", voegt An toe. "Er worden tips uitgewisseld, klachten besproken, ... De focus ligt daar niet op, maar het gebeurt wel spontaan."

Eddy geeft aan dat er geen individualistische instelling heerst, ondanks ze natuurlijk wel proberen om tijdens de sessies ook naar het individu te kijken. Ze houden rekening met de stappen die de leden van de groep doormaken daarbuiten: "De oefengroep is

een onafhankelijk gegeven. We respecteren uiteraard dat iemand daarnaast nog een individuele behandeling bij een andere kinesitherapeut krijgt. We zouden het wel fijn vinden dat collega's zouden doorverwijzen naar een oefengroep, als aanvulling op de kinebehandeling, zonder dat die daardoor hun patiënt 'kwijt raken'." Ook An combineert de oefensessies met regelmatige kine-behandelingen door iemand anders.

Ondanks dat er enkele dingen natuurlijk beter zouden kunnen, zoals de rompslomp met E-pathologie vernieuwingen die voor sommige patiënten een drempel vormt, en het nadeel in terugbetaling dat An ondervindt wanneer ze bij een gedeconventioneerde kine zou gaan, is het een absolute must in haar leven geweest. An: "Wat betekent de kinesitherapeut voor mij? Simpel: **onmisbaar** en heel

zinnig. Bij alle kinesitherapeuten waar ik al geweest ben, vind ik de deskundigheid heel belangrijk en de aanmoediging om het te blijven doen. Die vertrouwensband is mooi om te hebben."

Eddy: "Ooh An, ik krijg de tranen in mijn ogen!"

Zoals de band tussen An en Eddy en Christine zijn er nog velen. Voor veel chronische aandoeningen is kinesitherapie een onmisbare schakel om de levenskwaliteit zo hoog mogelijk te houden en beweeglijkheid te bewaren.

Voor nog meer informatie over Dag van de kinesitherapie, neem zeker eens een kijkje op onze website www.axxon.be. Wil je meer weten over ReumaNet en/of VWSA, breng dan een bezoek aan de websites www.reumanet.be en www.spondylitis.be. ■



De oefengroep van An (uiterst links) onder begeleiding van Eddy (uiterst rechts)