

## Ziekte van Bechterew en Oefentherapie Cesar / Mensendieck

Bukken, tillen, zitten, lopen. Het zijn dagelijkse activiteiten waar niemand eigenlijk bij stil staat. Tenzij er klachten ontstaan. Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck is deskundig op het gebied van bewegen en gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een chronische aandoening, zoals de ziekte van Bechterew.

### Klachten bij de ziekte van Bechterew

De ziekte van Bechterew is een reumatische aandoening, waarbij de gewrichten van wervelkolom, bekken en/of schouders en de gewrichten tussen het borstbeen en de ribben door ontstekingen worden aangetast. Deze ontstekingen veroorzaken klachten zoals pijn en stijfheid, maar kunnen ook leiden tot vermoeidheid, een verminderde conditie en verlies van spierkracht. Omdat de wervels op den duur vaak vergroeien, verstijft de wervelkolom. Dit beïnvloedt de houding en manier van bewegen, en daarmee alle dagelijkse activiteiten.

### Wat kan een oefentherapeut Cesar of Mensendieck u bieden?

Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck is deskundig op het gebied van bewegen en gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een chronische aandoening, zoals de ziekte van Bechterew. Een oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook geeft hij of zij u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, stijfheid, overbelasting en spanningen. Zo leert u uw klachten te begrijpen en er adequaat op te reageren, zodat ze verminderen of beter hanteerbaar worden.

### Persoonlijke begeleiding

Onder begeleiding van uw oefentherapeut werkt u zelf aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en brengt u uw lichaam in een betere conditie. U leert hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren, zodat het lichaam minder belast wordt. Ook leert u uw eigen mogelijkheden en grenzen beter kennen.

De oefeningen en bewegingsadviezen die de oefentherapeut u geeft, worden geïntegreerd in uw dagelijkse activiteiten. Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u om gezonder te bewegen, thuis, tijdens hobby's en op het werk. Zo kunt u zo optimaal mogelijk functioneren.

### Zelf doen

Naast individuele begeleiding door een oefentherapeut, kunt u ook in groepsverband oefenen en aan uw conditie werken. Dit kan door deelname aan groepslessen of door sporten, zoals zwemmen, wandelen, fietsen of volleyballen. Wel is het belangrijk dat u hierbij uw grenzen respecteert: de eventuele extra pijn moet na enige uren weer afnemen.

### Meer informatie

Uw huisarts, specialist of bedrijfsarts kan u naar een oefentherapeut Cesar of oefentherapeut Mensendieck verwijzen. Maar u kunt ook direct – zonder verwijzing – bij een oefentherapeut terecht. De oefentherapeut zal in dat geval het eerste (intake) gesprek met u voeren.

Adressen van oefentherapeuten vindt u in de telefoongids en de Gouden Gids onder Cesar, Mensendieck of Oefentherapie. Of kijk voor meer informatie op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)