

Doel en inhoud

Motor-control = stabiliteit

Balans en stabiliteitstraining is een cursus voor therapeuten die zich willen toeleggen op het herleren van motor-control bij patiënten met pijn en functieverlies. Uit de literatuur is gebleken dat bij patiënten de neuro-musculatoire timing en samenwerking van spieren of spierketens gewijzigd is; *instabiliteit* (Motor Control Impairment). Pijn, verloren motorische ervaring, zwakte maar ook gedrag, cognities, het sociale domein en emoties spelen hierbij een rol als oorzaak en het onderhouden van klachten. Hier vinden we ook de ingangen voor behandelbare grootheden.

Visie

Bewegen is een pijnstillert. Maar wat als bewegen pijn doet? Als therapeuten met kennis van bewegen leren wij de patiënt op welke wijze deze tot pijnvrij bewegen kan komen. Welke bewegingen zijn geschikt? Balanceren, ofwel afstemmen (Motorcontrol), is een daarbij voorwaarde voor pijnvrij bewegen. Aandacht en inzicht zijn een voorwaarde voor het motorisch leerproces. Louter oefeningen doen, helpt niet.

Bij de visie van balans en stabiliteitstraining maken we primair gebruik van de Swissbal met de grondmotorische eigenschap BALANS als uitgangspunt. De bal is een geschikt middel om tot lichaamsgevoel en inzicht in het eigen bewegend functioneren te komen. Let op! Het gaat hier echter niet om louter *bal*oefeningen. De bal is een hulpmiddel voor het uitdragen van de visie. Wij willen het brein van de patiënt vullen met positieve gevarieerde bewegingsinformatie. Het gaat daarbij steeds om het uitdragen van de visie: 'éérst leren; dan presteren'.

Opmerkingen van oud cursisten:

“Ik werk al tientallen jaren met de Swissbal, maar deze visie geeft mij zoveel meer mogelijkheden en de patiënten vinden het leuk!”

“Ik kom tot de conclusie dat ik altijd nog te zwaar trainde met mijn patiënten en merk nu dat minder doen een meerwaarde heeft.”

“Lekker veel praktijk! De vele praktijkvoorbeelden hebben mij erg aangesproken bij theorie die deels als bekend verondersteld mocht worden.”

“Dit is een mooie vertaling van theorie naar praktijk.”

“Eindelijk weer eens een praktische cursus die ook nog goed voor mijn eigen lijf is”

“Balans brengen in al mijn oude oefenstof heeft deze meer inhoud gegeven”

“Ik had niet door dat ontspannen zo zwaar zou kunnen zijn!”

“Ook bij mijzelf heb ik dingen gemerkt , waar ik vooraf geen gevoel bij had!”

“Hoewel ik veel nieuwe inzichten en handvatten heb gekregen, bleven mijn eigen oude tools gewaardeerd en toepasbaar”

Behandel- en benaderingsmethode

De balans- en stabiliteitsoefeningen die worden aangeleerd zijn gekozen omdat zij hun waarde hebben bewezen bij het diagnosticeren van zogenoemde sturingsproblemen en het herleren van de juiste bewegingsmogelijkheden in het lichaam / brein. Balans en stabiliteitstraining is duidelijk een behandelconcept. De sportieve training komt pas later aan bod. Daarmee onderscheidt deze methode zich met reguliere stabiliteitstraining die soms juist blessures in de hand kan werken. Wij brengen balans (afstemming) aan in het lijfelijk functioneren van de patiënt met klachten aan het bewegingsapparaat. Bewegingstherapie, dus; informeren, oefenen van vaardigheden, hands-off, coaching, hands-on, begeleiden, intrainen, huiswerkcoefenschema.

Tijdens het behandelen wordt gebruikt gemaakt van het zogenaamde SCEGS-model waarbij somatische, cognitieve, emotionele, gedragsmatige alsmede sociale domeinen onder de aandacht komen. Daarbij maken we nog steeds gebruik van het lichaam als aangrijpingspunt!

Toepasbaarheid

De balans en stabiliteitstraining is voor een brede patiëntengroep toepasbaar. Van kinderfysiotherapie tot geriatrie, man en vrouw met chronische of acute problematiek. De visie komt overeen. De uitvoering wordt aangepast aan het klachtenniveau en klachtenpatroon van de patiënt. Rekening houdend met het uiteindelijke doel van patiënt en therapeut van laag belastbaar tot en met Olympisch prestatieniveau.

Zowel bij neurologische- en musculoskeletale problematiek, psychosomatiek als COPD-beperkingen, alsmede bij somatoforme stoornissen en chronische pijn heeft de methode haar toepasbaarheid bewezen. In de bekkenfysiotherapie maakt de visie een onderdeel uit van de opleiding.

Deze cursus stelt de therapeut in staat oefenstof te kunnen samenstellen voor de patiënt met instabiliteitsklachten, oftewel: problemen in de motorcontrol rondom welk functie dan ook. Bij het bekken gaat bijvoorbeeld om de volgende indicaties: instabiliteit LWK en bekken, CPPS, PPPP, pelvic girdle painsyndroom, incontinentie, heupklachten. Overactiviteit van de bekken(bodem)regio staat hier centraal.

De sportfysiotherapeut zal de toepasbaarheid vinden bij bijvoorbeeld het aangepast uitvoeren van core stability-oefeningen ten dienste van de schouder- of kniefunctie.

De manueeltherapeut kan de patiënt oefeningen meegeven ter onderhoud van de herwonnen mobiliteit.

De psychosomatisch fysiotherapeut ziet in de visie met de bal een betekenisverlening op emotioneel- of gedragsniveau. De rol van het adembewustzijn wordt uitgelicht ten dienste van totale balans.

Key-words: motor-control, core stability (nieuwe stijl), aandachtgericht, ondersteunen, buikdruk, adembeheersing, lichaamsbeheersing, paradoxale ontspanning, psychosomatische relaties, gedrag, oefenen, ontspannen, psychosomatische relaties, oefenen, automatische regelprocessen herreguleren.

De theorie in deze cursus wordt meest tijdens de praktijkmomenten verduidelijkt! Dus geen achteroverhangen in de stoel, maar **meedoen, meebeléven en morgen toepassen!!**

De cursus bestaat uit 4 afzonderlijke dagen

Dag 1

Balanceren, sturen en afstemmen

Leerdoelen:

de cursist krijgt inzicht in de complexiteit van de sturende functies van het lichaam

de cursist krijgt inzicht in het verschil tussen resultaat gericht presteren en uitvoeringsgericht oefenen

de cursist krijgt inzicht in verschillende coachingsstrategieën

de cursist krijgt inzicht in de invloed van intenties, cognities en emoties bij houding en beweging

het begrip regelruimte wordt geïntroduceerd en ervaren

het begrip beheersing wordt verduidelijkt

de cursist krijgt inzicht in de verschillende spierfuncties die bijdragen aan onze totaal motoriek

de cursist krijgt basis-inzicht in de wijze van observeren en waarnemen van de bewegende patiënt en verbindt daaraan conclusies

de cursist krijgt inzicht in de verschillende manieren van motorisch leren

Dag 2

De veerkracht van het lichaam

Leerdoelen:

de cursist krijgt inzicht in de relatie van het middenrif en ademhaling met motorcontroll

de cursist krijgt inzicht in de term steun met betrekking tot stabiliteit en motor controll

de cursist krijgt inzicht in de mogelijkheden de patiënt te ondersteunen en ziet de noodzaak daarvan in bij de motorische reëducatie; we noemen dit downgraden

de cursist krijgt inzicht in de term core stability zoals die in deze cursus bedoeld wordt; zowel spannen als ontspannen

de cursist krijgt inzicht in de gevaren die bestaan bij het zogenaamde planken wat toegepast wordt bij sportclubs en fitness

de cursist krijgt inzicht in spannen of ontspannen waar het gaat om het intrainen van stabiliteit

de cursist krijgt inzicht in het juist uitvoeren van stabiliteitsbruggen

de cursist krijgt uitgebreider inzicht in de wijze van observeren en waarnemen van de bewegende patiënt en verbindt daaraan conclusies

de cursist krijgt inzicht in het toepassen van neuro-activatie bij het bestaan van weak-links

na twee dagen heeft de cursist voldoende inzicht en tools om op een wijze die past bij de visie van balans en stabiliteitstraining de patiënt te behandelen en daar ervaring mee op te doen.

Dag 3

Waarnemen en behandelen; stabiliteit en mobiliteit bekkengordel

Algemene leerdoelen, inzichten en competenties die reeds verkregen zijn tijdens de eerste twee dagen worden specifiek toegepast op de motor control van bekkengordel; LWK, bekken, bekkenbodem, heup, ademhaling.

Leerdoelen:

de cursist krijgt inzicht in de verschillende behandeldoelen en de uitvoering daarvan

de cursist krijgt inzicht in de rol van buikdruk bij motor control van de bekkenregio

de cursist krijgt inzicht in de rol van de periferie bij motor control van de bekkenregio (positie CWK en onderste extremiteit)

de cursist krijgt inzicht in de rol van het diafragma / ademhaling bij motor control van de bekkenregio

de cursist krijgt de beschikking over een scala aan oefeningen die ten dienste staan van stabiliteit rondom het bekken en leert deze oefenstof op te bouwen middels een logisch behandelproces; musculatuur die hier onder andere aan verbonden is: mm. multifidi, buikspieren, m. iliacus, m. psoas major, m. quadr.lumb., diafragma, bekkenbodem

de cursist leert vaardigheden aan om de oefenstof bij de patiënt aan te leren en te evalueren

de cursist kan werken met het denkmodel dat beschrijft dat een vrij bewegende heup een rustige en stabiele romp waarborgt en andersom

de cursist kan aangeven dat pijn de stabiliserende functies wijzigt en weet dat deze niet altijd terugkomen na herstel van een oorspronkelijk acute pathologie met blijvende klachten (pijn en functieverlies) tot gevolg

de cursist kan bij de patiënt met somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten als bekkeninstabiliteit begrijpen en inzien dat de lichamelijke functies die de stabiliteit verzorgen, verminderd adequaat aangestuurd zijn; verlies van motor-control

de cursist kan de houding van de patiënt beschrijven tijdens balansopdrachten en benoemen waar verkrampende compensatoire reacties ontstaan

de cursist kan de kenmerken van spanning en nevenbewegingen herkennen tijdens bewegingsopdrachten

de cursist kan met behulp van de Swissbal een patiënt duidelijk maken hoe de stabiliserende functies in het lichaam plaats vinden en op welke wijze deze afwijkt van de norm

de cursist kan door middel van zogenaamde brug oefeningen diagnosticeren waar de weak-links (deficiten in de neuro motor-control) zich bevinden

de cursist kan aangeven hoe de patiënt tijdens oefenvormen te instrueren, coachen en ondersteunen (downgraden) om tot een normalisering van de gestoorde neuromotoriek te komen i.c. vrij beweeglijke heup met ontspannen balancerende romp / bekkenbodemmusculatuur

de cursist begrijpt en kan uitleggen dat er bij inadequate houding en beweging geen sprake hoeft te zijn van spierkrachttekort, maar van spierfunctietekort met een inadequate aansturing in de gehele keten

de cursist maakt gebruik van het denkmodel dat loslaten en ontspannen adequate neuromotoriek vrij maakt op basis van automatische regelmechanismen

de cursist onderkent de relatie van de emotionele status van de patiënt met zijn/haar houding en beweging; het lichaam volgt de aandacht

de cursist kan de swissbal inzetten als hulpmiddel bij de behandeldoelstelling maar ziet in dat ook andere materialen gebruikt kunnen worden met gebruik maken van dezelfde visie op oefenen van motor control

de cursist onderkent het denkmodel waarbij er uitgegaan wordt dat spieren in hun actief insufficiënte houding, bijdragen aan de ondersteunende motorcontrol-activiteiten en kan de oefenstof daar op aanpassen en ontwikkelen

de cursist kan oefenstof begrijpen die uitgaat van de balancerende positie met later uitdagingen met oefenstof die plaats vindt in meer bedreigende posities.

de cursist leert dat het overmatig aanspannen van de rompmusculatuur tot pathologie en klachten kan leiden; verhoogde buikdruk, overactieve bekkenbodem, gestoord ademen, gespannen heupfunctie

de cursist onderkent dat het uitvoeren van oefenstof met aandacht voor het bewegingsproces meerwaarde heeft boven het alleen doen van oefeningen

Specifiekere leerdoelen, inzichten en competenties die betrekking hebben op deze dag

het begrip balansrekken wordt geïntroduceerd

de cursist krijgt inzicht in een gewijzigde vorm van rekken waarbij de aandacht gaat naar functies i.p.v. naar weefsels

de cursist krijgt specifiek inzicht in de wijze van observeren en waarnemen aangaande de vrij bewegende heup bij de bewegende patiënt met bekken en/of lagerugklachten en verbindt daaraan conclusies

de cursist krijgt inzicht in de rol van buikdruk bij motor control

de cursist krijgt de beschikking over een scala aan oefeningen die ten dienste staan van stabiliteit rondom het bekken en leert deze oefenstof op te bouwen middels een logisch behandelproces

de cursist leert vaardigheden aan om de oefenstof bij de patiënt aan te leren en te evalueren

de cursist leert het behandelconcept toepassen bij chronische pijn

Dag 4

Waarnemen en behandelen met uitstap naar extremiteiten

Deze dag wordt pas gegeven wanneer de cursist al meerdere weken met het concept heeft kunnen werken.

Wij zijn vooral praktisch bezig met patiënten (casuïstiek) en deelnemers op elkaar. De behandelmogelijkheden middels de stabiliteitstraining volgens het balansconcept worden nader uitgewerkt aan de hand van casuïstiek en intercollegiale uitwisseling. Ervaringen van het werken met het concept wordt uitdragen.

De deelnemende cursist krijgt de mogelijkheid een patiënt mee te nemen en voor te stellen aan decursusgroep. Aan de hand hiervan wordt diagnostiek bedreven worden behandelvoorstellen besproken

Nieuwe oefenstof wordt uitgelegd en geoefend door de deelnemers zelf, gecontroleerd door de collegae en docent

Wij zijn vooral praktisch bezig met patiënten (casuïstiek) en deelnemers op elkaar. De behandelmogelijkheden middels de stabiliteitstraining volgens het balansconcept worden nader uitgewerkt aan de hand van casuïstiek en intercollegiale uitwisseling. Ervaringen van het werken met het concept wordt uitdragen.

Leerdoelen:

de cursist krijgt specifiek inzicht in de wijze van observeren en waarnemen bij klachten aan de extremiteiten en verbindt daaraan conclusies; behandelbare grootheden en de uitvoering van behandeling

de cursist krijgt inzicht in de verschillende behandeldoelen en de uitvoering daarvan

de cursist kan bij nieuwe oefeningen meteen de visie van balans en stabiliteitstraining toepassen

de cursist krijgt de beschikking over een scala aan oefeningen die ten dienste staan van motoriek van de extremiteiten en leert deze oefenstof op te bouwen middels een logisch behandelproces

de cursist krijgt inzicht in de ketenproblematiek en het verbinden van diagnostische waarnemingen; kijk als bekken therapeut ook naar de CWK en als cervicaal behandelaar, kun het het bekkenfunctioneren meenemen bij je behandelbare grootheden

de cursist krijgt inzicht in het verband tussen vrije bekkenbeweging en de schoudergordel

de cursist leert vaardigheden aan om de oefenstof bij de patiënt aan te leren en te evalueren