

Vragen en antwoorden over fysio- en ergotherapie bij PLS.

- *M.Riddersma, fysiotherapeut en ergotherapeute Mw. P. Moons beantwoorden deze vragen.*
1. **Is er een algemeen revalidatieadvies?**
Trainen en voorzieningen.
 2. **Bestaat er apparatuur die d.m.v. elektrische prikkels de spieren activeren?**
Er bestaan geen specifieke elektrische apparaten om spieren in vorm te houden.
 3. **Zou een waterbed meerwaarde kunnen hebben voor de stramheid?**
De warmte van het waterbed is altijd prettig voor de spieren. Let op: opmaken van het bed is zwaar, denk bij het in/uitstappen aan de hoogte en aan de stabilisatie van het bed.
 4. **Is een peronauwveer zinvol voor een PLS-patient met een slepend been?**
Een enkelvoetorthese kan zeker zinvol zijn. Dit is ter beoordeling aan de revalidatiearts.
 5. **Hebben spierversterkende oefeningen zin voor aangedane spieren en is het zinvol deze spieren nog te trainen?**
Oefenen en trainen gebeurt meestal totaal. Een overflow van goed onderhouden (nog niet) aangedane spieren is denkbaar. Oppassen voor overtraining (versterken) i.v.m. mogelijke achteruitgang.
 6. **Veel bewegen of juist niet? Wanneer overbelast je iets? De meningen en adviezen lopen hierover uiteen.**
In beweging blijven is goed. Overbelasten is fout! Vaak is bewegen tijdens de dagelijkse actieve handelingen prima.(huishoudelijk werk e.d.) Mits je op tijd (kunt) stopt. Vaak moeten handelingen uitgevoerd worden, omdat je b.v. halverwege de trap niet kunt blijven staan. Ook de afwas moet nog opgeruimd worden. Dan ga je door terwijl je lichaam dat liever niet zou hebben. Daarom in dagelijkse actieve handelingen, voorzieningen en hulpmiddelen gebruiken. Het bewegen in een sport of oefeningsituatie heel bewust toepassen. Let op: voorzieningen en hulpmiddelen hoef je niet altijd te gebruiken. Maak er een keuze in. Net zoals iemand niet altijd de auto gebruikt. Hij/zij kan ook een stukje lopen of fietsen.
 7. **Kan bepaalde voeding verbetering geven bij PLS?**
Dit is onbekend.
 8. **Klopt het dat mensen met PLS baat hebben bij verblijf op grote hoogte, boven de 1500 meter? Ik heb gehoord dat er een duidelijke verbetering bereikt wordt die na thuiskomst nog een tijd merkbaar blijft?**
Dit is een vraag voor prof. Wokke. Mocht u meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met Richard Pelgrim of Ria van Eyk. (Zie ook onder lotgenoten op deze website.)
 9. **Invloed van sporten, is dit positief of negatief op het ziekteverloop en is er bekendheid met hulpmiddelen voor de paardensport?**
Vaak zijn speciale aanpassingen niet in de handel, omdat het individueel bepaald is hoe het eruit moet zien. Zelf ben ik er onbekend mee.
 10. **Waarom staan revalidatieartsen sceptisch tegenover hydrotherapie?**
Bij ons (in het revalidatiecentrum De Hoogstraat, Utrecht) is oefenen in water als dit tot ontspanning leidt normaal. Altijd in combinatie met oefentherapie op het droge.

11. **Is het belangrijk om naar een revalidatiearts te gaan b.v. voor aangepaste schoenen?**
Indien er een duidelijk afwijkend looppatroon is, zeker.
12. **Intensief doorbewegen door de fysiotherapeut is dit goed of slecht?**
Bij spasticiteit is flink doorbewegen soms geïndiceerd, bij verlammingen milder bewegen.
13. **Is looptherapie volgens Bobath (daarna massage rug en paraffine), goed?**
Bobath, tegenwoordig NDT, is een uitstekende vorm van bewegingstherapie. Het is een concept die totale aanpak beoogt.
14. **Wat vinden de deskundigen van kuren (b.v. Tsjechië)?**
Kuren kan een oppepper geven. Alleen meer bedoeld voor reumatische aandoeningen.
15. **Is er een therapeutische behandeling/oefening om verkramping in de nacht tegen te gaan of te verminderen?**
Verkramping tegengaan is moeilijk. Misschien een verstelbaar inlegraam (matrasbodem), zodat de stand van de benen afgewisseld kan worden, kan leiden tot minder spasme. Het is uit te proberen. Overleg ook met de huisarts of revalidatiearts.
16. **Bestaat er documentatie met mogelijke en gewenste oefeningen voor therapeuten om de ziekteverschijnselen zo goed mogelijk te behandelen?**
Algemene behandelingsinformatie over oefeningen is niet te geven. Ieder persoon heeft een op maat gesneden aanpak nodig; reactie - inspelen op deze reactie (veranderen) - observeren - informeren - andere aanpak.