****

**Multiple Sclerose (MS)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Was is Multiple Sclerose?**  **Klachten**  **Oefentherapie**  **De behandeling** | **Krachtsverlies, spierspasmen, coördinatiestoornissen en extreme vermoeidheidsklachten……Multiple**  **Sclerose. Wat is MS en wat heeft Oefentherapie Mensendieck u te bieden?**  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.  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.  De oefentherapeut 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.  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. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Verwijzing en vergoeding**  **Voor meer informatie en behandeling kunt u contact opnemen.** | MS is een chronische indicatie, wat betekend dat het uit de basisverzekering vergoed kan worden. De eerste 12 behandelingen komen dan wel voor eigen rekening, of vanuit de aanvullende verzekering. In dit geval dient u een verwijzing te hebben van een specialist.  In andere gevallen kunt u zonder verwijzing bij de oefentherapeut terecht. Dan vindt de vergoeding plaats vanuit de aanvullende verzekering.  **Oefentherapie Bunnik**  **Praktijk voor oefentherapie Mensendieck en Kinderoefentherapie**  **Minervaplein 2-f**  **3054 SK Rotterdam**  **010-8208892 / 06-16273447**  [**oefentherapie.bunnik@gmail.com**](mailto:oefentherapie.bunnik@gmail.com)  **www.oefentherapie-bunnik.nl** |

