



# DJALMA HEALTH MANAGEMENT

## 3D Scoliose behandeling

Een scoliose is een driedimensionale zijdelingse verkromming van de wervelkolom, vaak in de vorm van een S, omgekeerde S en minder vaak een C of omgekeerde C. Een scoliose ontwikkelt zich voornamelijk tussen de 9 en 20 jarige leeftijd en neemt het meest toe tijdens de groeispurt. Als de scoliose ernstig is kan deze op latere leeftijd ook nog toenemen.

Bij Djalma Health Management werkt een in scoliose gespecialiseerde oefentherapeut Mensendieck. Oefentherapie is dé effectieve manier om de scoliose aan te pakken. Tijdens de 3D scoliose behandeling wordt gewerkt aan bewustwording en het leren corrigeren van de scoliotische houding met behulp van een spiegel. Er wordt veel aandacht besteedt aan het corrigeren in 3D, verbeteren van de bewegelijkheid van de rug en het versterken van de spierkracht van de houdingspijlen, die bij een scoliose vaak verzwakt zijn. Indien nodig wordt er aandacht besteedt aan het bestrijden van pijn en het verbeteren van de ademhaling. Houdingscorrecties in het dagelijks leven zijn van essentieel belang om terugval naar het 'scoliotische patroon' tegen te gaan. Daarnaast wordt de patiënt geleerd om op de juiste manier te staan, zitten en te bewegen. Oefeningen, die ook thuis moeten worden uitgevoerd, zijn in deze behandeling belangrijk. Als laatste (maar niet de minste) wordt er ook aandacht besteedt aan het psychosociale effect van een scoliose. Denk hierbij aan een negatief zelfbeeld wat kan ontstaan bij het hebben van een scoliose.

Een scoliose kun je aan de volgende punten herkennen

- Een asymmetrie van de ruimte tussen de armen en de taille de "tailedriehoek"
- Een asymmetrie in de schouderstand
- Een zijdelinkse bocht in de wervelkolom
- Eén kant van de heup kan uitsteken
- Een uitstekende ribbenboog (uitstekend aan de achterzijde)
- Scheef zittende kleding

Enkele veelvoorkomende symptomen bij een scoliose zijn

- Rugpijn
- Verminderde bewegelijkheid van de rug
- Verminderd evenwicht
- Hoofdpijn
- Nek en schouder klachten

De 3D scoliose behandeling valt onder oefentherapie Mensendieck en wordt voor kinderen onder de 18 jaar volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Boven de 18 jaar wordt het alleen vergoed indien u aanvullend verzekerd bent of wanneer het een progressieve of congenitale (aangeboren) scoliose is vanaf de 21<sup>e</sup> behandeling uit de basis verzekering.

**"It's All About Balance"**