



# SCLERODERMIE EN KINESITHERAPIE

Hélène Wauman

Eline Van Damme

# WIE ZIJN WIJ

## Hélène Wauman

- Master inwendige kinesitherapie 2020
- Master musculoskeletale aandoeningen 2021
- Specialisatie lymfedrainage
- Specialisatie Ademhalingskinesitherapie
- Werkzaam UZ Gent



# WIE ZIJN WIJ

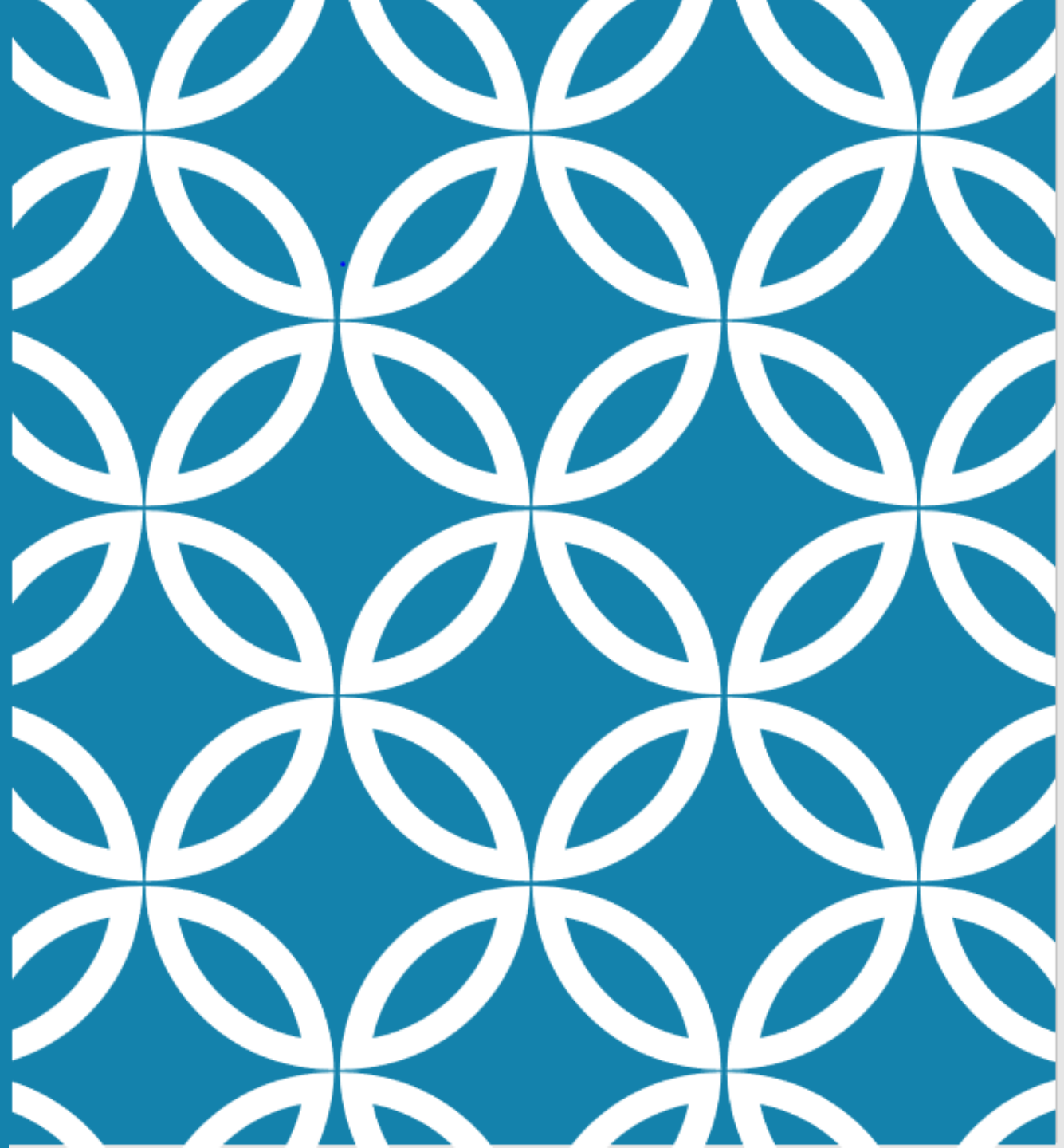
## Eline Van Damme

- Master musculoskeletale aandoeningen 2012
- Postgraduaat manuele therapie 2013
- Spierkettingen Busquet 2016
- Specialisatie zwangerschappen
- Fasciatherapeut in opleiding
- Werkzaam privé praktijk Sinaai



# INHOUDSTAFEL

- ❖ Wat is sclerodermie?
  - Lokale sclerodermie
  - Systemische sclerose
- ❖ Oorzaak
- ❖ Symptomen
- ❖ Behandeling
  - Medicamenteus
  - **Kinesithérapie**
  - Andere paramedici
- ❖ Administratief
- ❖ Belangrijke boodschap



# WAT IS SCLERODERMIE?

## ❖ Letterlijk: harde (skleros) huid (derma)

- Verharding van bindweefsel in lichaam (huid, gewrichten, spieren, bloedvaten en (rond) organen)
- Collageen > elastine = stugger bindweefsel
- Haarvaatjes = nauwer, minder bloed

## ❖ 2 types:

- Lokale sclerodermie: huid en onderliggende weefsels
- Systemische sclerodermie: huid, spieren, gewrichten en inwendige organen

# OORZAAK

- ❖ Nog niet gekend
- ❖ Auto-immuunziekte: eigen immuunsysteem valt lichaamseigen stoffen aan
  - ontstekingen (warmte, zwelling, littekenweefsel)
- ❖ Zeer zeldzaam (0,001%)

# SYMPTOMEN

## Kinesitherapie

### Afhankelijk van type sclerodermie

| Lokale sclerodermie  | Systemische sclerodermie   |
|--|--|
| <b>Morfea:</b><br>Verharde rode (jeukende/pijnlijke) plekken<br>→ Worden meestal bruin en dun bij genezing | <b>Fenomeen van Raynaud:</b><br>Samentrekken van haarvaatjes in vingers & tenen<br>→ Verkleuring en pijnlijk, soms ook zweertjes/wondjes |
| <b>Lineaire sclerodermie:</b><br>Bandvormige huidverstrakking  | <b>Verharding huid</b>   |
|  | Droge mond, ogen, slijmvliezen   |
|  | <b>Longproblematiek</b> (fibrose/hypertensie)  |
|  | Hartproblematiek (ritmestoornis/dyspneu/ontsteking)  |
|  | <b>Slokdarm-maag-darmen</b>  |
|  | Nieren   |
|  | <b>Gewrichten</b> (ontstekingen/stijfheid)   |



# BEHANDELING

- ❖ Medicamenteus: immuun-supressoren
- ❖ Kinesithérapie
- ❖ Andere paramedici:
  - Logopedie: eten/drinken/praten/specifieke oefeningen
  - Diëtist: bepaalde voeding bij last mond/slokdarm, invloed op onstekingsprocessen
  - Verpleegkundige: vnl. wondzorg
  - Psycholoog
  - Ergotherapie



# KINESITHERAPIE

- Algemeen/Klassiek
- Ademhalingskinesitherapie
- Lymfedrainage
- Fasciatherapie (methode Danis Bois)

!!! Er bestaat nog heel weinig wetenschappelijk onderzoek naar sclerodermie en kinesitherapie !!!

# KINESITHERAPIE: ALGEMEEN

## **Verharding bindweefsel (huid/spieren)**

- ❖ 'Sportmassage': diepe kneedbewegingen over diepere huidlagen/grote spiergroepen
  - Benen
  - Armen
  - Nek
  - Rug
- ❖ Ook op handen, voeten en aangezicht kan gewerkt worden
- ❖ Voedende olie/crème

# KINESITHERAPIE: ALGEMEEN

## **Gewrichten/pezen**

- ❖ Stijve gewrichten mobiliseren (*nadruk op vingers*)
- ❖ Stretching
- ❖ Hulpmiddelen (orthesen)
- ❖ Hydrotherapie
- ❖ Bij ontstekingen:
  - Pezen losmaken
  - Circulatoire oefeningen
  - Ontlasten van bepaalde gewrichten
  - Evt. ontstekingsremmers

# KINESITHERAPIE: ALGEMEEN

## Oefeningen

- ❖ Losrollen van de spieren
- ❖ Mobiliteit van de handen
- ❖ Mobiliserende oefeningen
- ❖ Spierversterkende oefeningen



# KINESITHERAPIE: ALGEMEEN

## Tips en tricks

### ❖ Fenomeen van Raynaud

- Verwarmde handballetjes → zowel warmte + oefening

### ❖ Gewrichten en pezen

- Stretching:
  - M. Trapezius (nek)
  - M. Biceps / Triceps (bovenarm)
  - M. Hamstrings / Quadriceps (bovenbeen)
  - M. Gastrocnemius - Soleus (kuitspier)



# KINESITHERAPIE

- Algemeen/Klassiek
- Ademhalingskinesitherapie
- Lymfedrainage
- Fasciatherapie (methode Danis Bois)

!!! Er bestaat nog heel weinig wetenschappelijk onderzoek naar sclerodermie en kinesitherapie !!!

# KINESITHERAPIE: ADEMHALINGSKINESITHERAPIE

- ❖ Focus op mobiliserende thorax/diafragma-oefeningen → verstijving van bindweefsel rond de longen
- ❖ Focus op volume-recruterende oefeningen → fibrose in de longen zelf
- ❖ Focus op relaxerende aspect van AH → vermindering van stress zorgt voor betere AH
- ❖ Focus op sputumevacuerende technieken → wanneer er slijmen aanwezig zijn en moeilijk op te hoesten zijn



# KINESITHERAPIE: ADEMHALINGSKINESITHERAPIE

## Tips en tricks

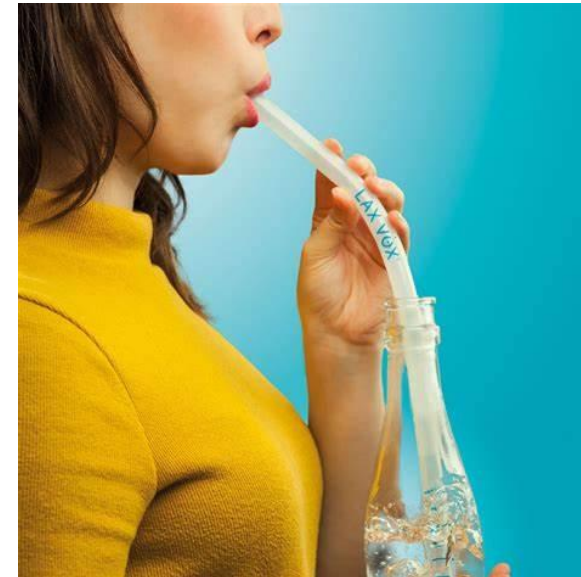
### ❖ Longproblematiek

- 3 sec inademen via neus, 6 sec uitademen via mond
- Airstacking: in stapjes ademen
- Huffen i.p.v. hoesten



Incentive  
spirometrie

Fles-blazen



# KINESITHERAPIE

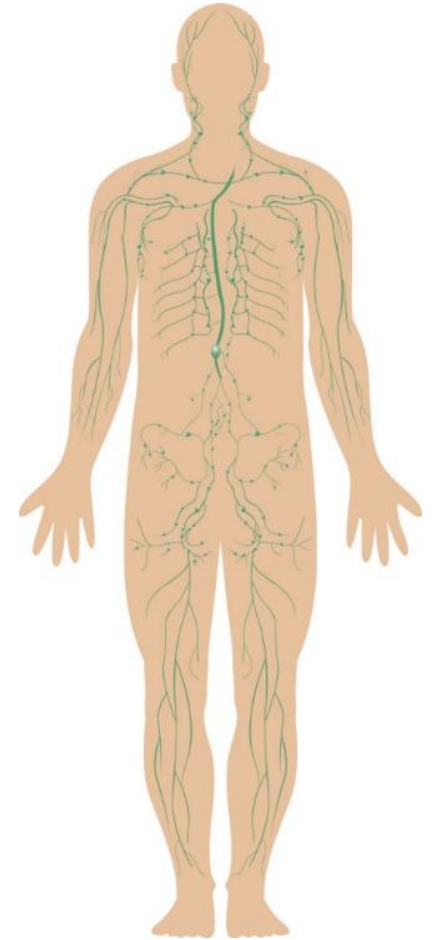
- Algemeen/Klassiek
- Ademhalingskinesitherapie
- Lymfedrainage
- Fasciatherapie (methode Danis Bois)

!!! Er bestaat nog heel weinig wetenschappelijk onderzoek naar sclerodermie en kinesitherapie !!!

# KINESITHERAPIE: LYMFEDRAINAGE

## ❖ Lichaam: 2/3 vocht

- Waterhuishouding:
  - Vervoer van zenuwprikkels, hormonen, schadelijke stoffen
  - Uitwisselen van stoffen of gassen
  - Wordt gedaan door: bloedcirculatie, lymfestelsel en bindweefselvocht
- Lymfestelsel (vaten en knopen)
  - Ideale leefomgeving van lichaamscellen
  - Lymfedrainage: normale natuurlijke functie



# KINESITHERAPIE: LYMFEDRAINAGE

## Behandeling

### ❖ Massagevorm

- Zachte druk
- Spiraalvormige beweging
- In de richting van het lymfestelsel: distaal → proximaal
- Aan bepaald ritme



# KINESITHERAPIE: LYMFEDRAINAGE

## ❖ Meerwaarde van lymfedrainage (volgens Vodder)

- Verbetering van het immuunsysteem
- Vermindering van stress
- Optimaliseren van hormonaal stelsel
- Verminderen van oedemen
- <https://www.vodderschool.be/manuele-lymfedrainage-am-vodder>



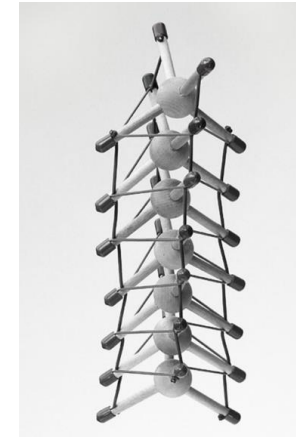
# KINESITHERAPIE

- Algemeen/Klassiek
- Ademhalingskinesitherapie
- Lymfedrainage
- Fasciatherapie (methode Danis Bois)

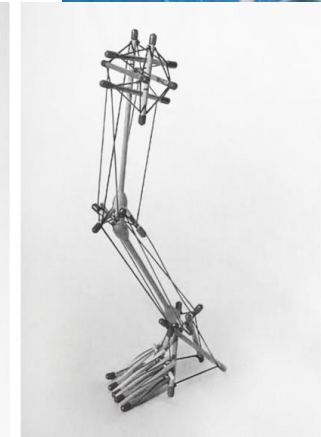
!!! Er bestaat nog heel weinig wetenschappelijk onderzoek naar sclerodermie en kinesitherapie !!!

# KINESITHERAPIE: FASCIATHERAPIE (METHODE DAN

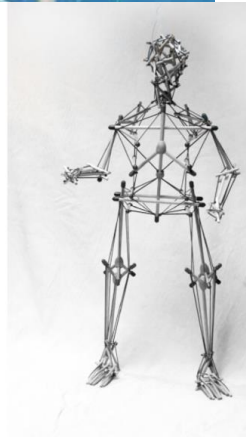
- ❖ Globale benadering van het lichaam
- ❖ Persoonsgebonden
- ❖ Gericht op tensegriteit
- ❖ Natuurlijke connectie lichaam en geest
- ❖ Werken op 4 niveaus:



Tetrahedral Vertebral Spine



Tensegrity Leg/Foot



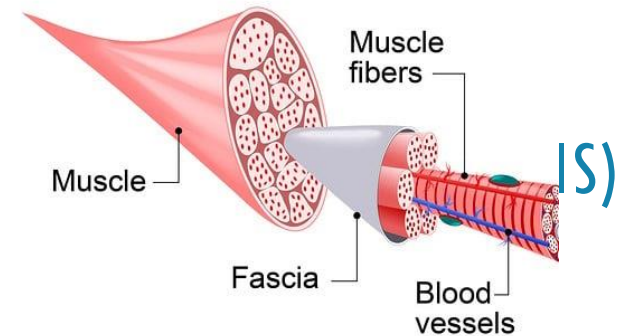
Tensegrity Skeleton



|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| Biologisch                            | Fysiologisch |
| Psycho-emotioneel/<br>socio-cultureel | Existentieel |



# KINESITHERAPIE: FASCIATHERAPIE



## Behandeling

- ❖ Manuele fasciale technieken
  - Trage en zachte technieken
  - Veranderingen van de densiteit en architectuur van het bindweefsel
  - Gaat samen met lokale en globale fysiologische reacties
- ❖ Sensoriële oefentherapie
  - Trage bewegingen gericht op voelen van positieve effecten in je lichaam
  - Verbeteren van de coördinatie → werken op de invarianten van de beweging (start/stop, richting, amplitudo en snelheid)
- ❖ Introspectie
  - trainen in het waarnemen van positieve effecten



# KINESITHERAPIE: FASCIATHERAPIE (METHODE DANIS BOIS)

Meerwaarde van fasciatherapie bij Sclerodermie

- ❖ Behandeling van DAF rond organen
- ❖ Werken op de bloedcirculatie
- ❖ Werken op de grote systemen waaronder het stresssysteem
- ❖ Aandoening zelf in handen nemen via oefeningen

# ADMINISTRATIEF

Waar kan je therapeuten terugvinden

❖ Kinesitherapie:

[www.riziv.be](http://www.riziv.be)

❖ Lymfedrainage:

[www.mldv.be](http://www.mldv.be) of [www.oedema.be/zoektherapeut.php](http://www.oedema.be/zoektherapeut.php)

❖ Ademhalingskinesitherapie:

[www.abkr-bvrk.be/nl/erkende-kinesitherapeuten.html](http://www.abkr-bvrk.be/nl/erkende-kinesitherapeuten.html)

❖ Fasciatherapie (methode Danis Bois):

[www.fascia.be](http://www.fascia.be)

# ADMINISTRATIEF

- ❖ Courante aandoening (18 beurten per jaar)
- ❖ Fa Pathologie (60 beurten gedurende 1 jaar)
- ❖ Fb-Pathologie (60 beurten per jaar gedurende 3 jaar)
- ❖ E-Pathologie (Dagelijks kiné)
  - 1<sup>ste</sup> aanvraag door de arts-specialist (reumatoloog) (met eventueel een verslag van de kiné) → Goedkeuring voor 3 jaar
  - Verlenging mogelijk via kinesitherapeut en huisarts samen



# BELANGRIJKSTE BOODSCHAP

## Artsen

- ❖ Een warme oproep om patiënten door te verwijzen naar de kinesitherapeut
- ❖ Voorzien van folders met informatie voor de kinesitherapeut

# BELANGRIJKSTE BOODSCHAP

## Patiënten

- ❖ **Communication is key!**
- ❖ Vertrouwensband
- ❖ Wisselwerking tussen jou en de kine
- ❖ Je bent niet alleen maar patiënt
- ❖ Jij voelt je lichaam
- ❖ Het kan nuttig zijn om verschillende therapieën en therapeuten te combineren



# VRAGEN

