

‘Alles wat je thuis doet, kan je zien als oefening’

Als je ouder wordt en MS hebt, is het belangrijk om in beweging te blijven. Oefeningen helpen je om fit te blijven. Fysiotherapeut Chloe Balland legt uit wat je thuis kan doen.

TEKST: ANNA NIJHOF, REDACTEUR MS.NL,
BEELD: 123RF

“Alle vormen van beweging zijn goed”, vertelt Chloe Balland. Ze werkt als fysiotherapeut bij Nieuw Unicum. Dit is een centrum waar mensen met een ernstige vorm van MS langdurig kunnen verblijven. Ze werkt ook mee aan artikelen op MS.nl over beweging.

“Of je nou intensief gaat sporten of huishoudelijke taken doet. We weten dat bewegen goed is, zeker voor mensen met MS. Je voelt je fitter, hebt een betere doorbloeding en je hebt minder kans op een depressie. Je valt ook minder snel en je kan dagelijkse dingen makkelijker doen.”



Thuis oefeningen doen

Volgens Chloe kun je veel oefeningen zelf thuis doen. Bijvoorbeeld opstaan uit je stoel, iets oppakken van de grond

of traplopen. Oefeningen kun je zelf makkelijk uitbreiden. Denk aan tien keer achter elkaar opstaan uit je stoel. Of oefenen met lopen en balans, zoals je knieën optillen of zijwaarts lopen. Je kunt je armen trainen door flesjes water als gewichtjes te gebruiken. Of je kunt jezelf opduwen aan de stoelleuning.

“Denk er daarbij aan dat je oefeningen in een veilige ruimte uitvoert, waar je je kan vasthouden aan steunpunten. Welke oefeningen je doet hangt af van je doel en wat je kan.”

Risico op vallen verkleinen

Kracht- en balanstreining verkleint het risico op vallen. Als het nodig is, kun je bij deze oefeningen hulpmiddelen gebruiken. Volgens Chloe is het beter om niet te wachten tot er iets fout gaat, voordat je hulpmiddelen gebruikt. Bijvoorbeeld dat je uit bed valt, omdat je niet goed meer kan opstaan. “Mijn ervaring is dat mensen vaak zo lang mogelijk willen wachten met het gebruiken van een hulpmiddel. Het wordt gezien als verlies van zelfstandigheid. Maar als de stap eenmaal is gezet, hoor ik ze zeggen: ‘Waarom heb ik dit niet eerder gedaan, het scheelt zoveel energie. Nu kan ik veel meer doen op een dag.’”



Chloe Balland werkt als fysiotherapeut bij Nieuw Unicum.

Tips en hulpmiddelen

Chloe kijkt wat iemand met MS nodig heeft om zo lang mogelijk zelfstandig dingen te kunnen doen. “Aangepaste schoenen, bewegingshulpmiddelen, ortheses of een zorgteam kunnen hierbij helpen. Het is belangrijk om problemen met bewegen op tijd te herkennen.”

Marianne heeft MS en krijgt fysiotherapie van Chloe om in beweging te blijven. Ze deelt in het kader op pagina 26 een aantal tips over hoe zij zelf thuis veilig oefeningen doet. ■

TIPS om te bewegen

- Zorg dat er iemand bij je is als je thuis oefeningen doet waarbij je risico loopt om te vallen.
- Zorg dat er goede steunpunten zijn om je aan vast te houden.
- Zorg dat je een hulpmiddel hebt waarmee je dingen van de grond kan pakken. Bijvoorbeeld een grijpstok.
- Probeer oefeningen niet haastig te doen om risico's te voorkomen.
- Houd je telefoon binnen handbereik.
- Probeer nieuwe oefeningen, maar ga niet over je eigen grens.
- Ook als je in een (rol-)stoel zit, kun je oefeningen doen.

Wil je meer lezen over behandelingen en hulpmiddelen bij bewegen? Scan de QR-code of zoek op MS.nl 'Problemen met bewegen: behandelingen en hulpmiddelen.'



Wil je meer lezen over hoe je kan bewegen als je ouder bent en MS hebt? Scan de QR-code of zoek op MS.nl 'In beweging blijven met MS als je ouder wordt.'



Wil je meer lezen over hoe je kan bewegen als je in een rolstoel zit? Scan de QR-code of zoek op MS.nl 'Bewegen in een rolstoel.'

