

PILATES EN MULTIPELE SCLEROSE

Presentatie door Rosa Hol, bekkenfysiotherapeute

rosa.v.hol@gmail.com

INTRODUCTIE

- Pilatesdocente
- Fysiotherapeut
- Bekkenfysiotherapeut

- MS vereniging Amsterdam

MS

- Moeheid
- Coördinatie
- Pijn, Gestoord gevoel
- Cognitieproblemen: moeite met concentreren en leren

- Problemen met plassen: incontinentie, blaasontsteking
- Problemen met poepen: verstopping, incontinentie of diarree
- Seksuele problemen: lichamelijke of psychisch

MS EN PILATES

<https://www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/move-it-ms-pilates-jo-pritchard>

<https://www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/build-your-own-exercise-routine/pelvic-control-exercises>

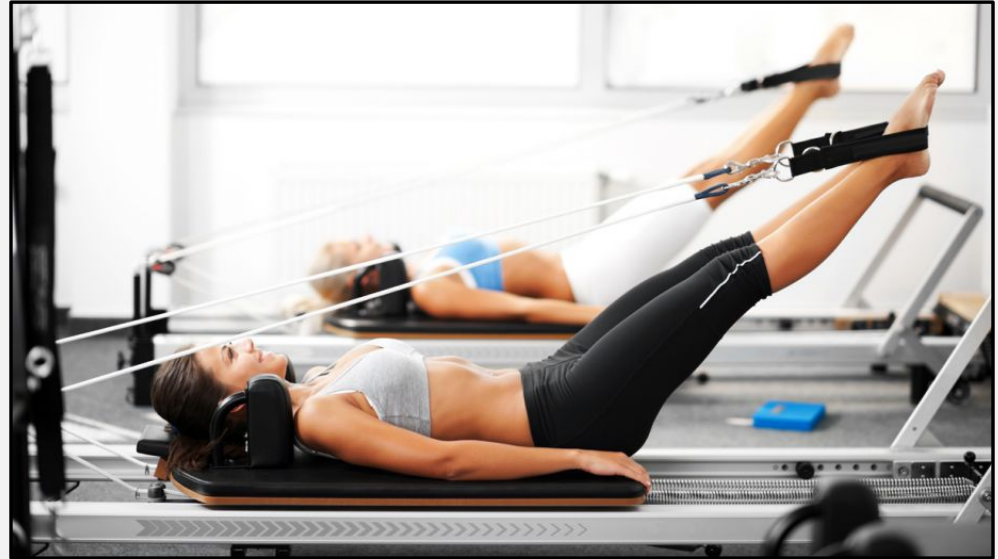
Kijken als er nog tijd over is:

<https://www.youtube.com/watch?v=30OgKHeme4g>

PILATES

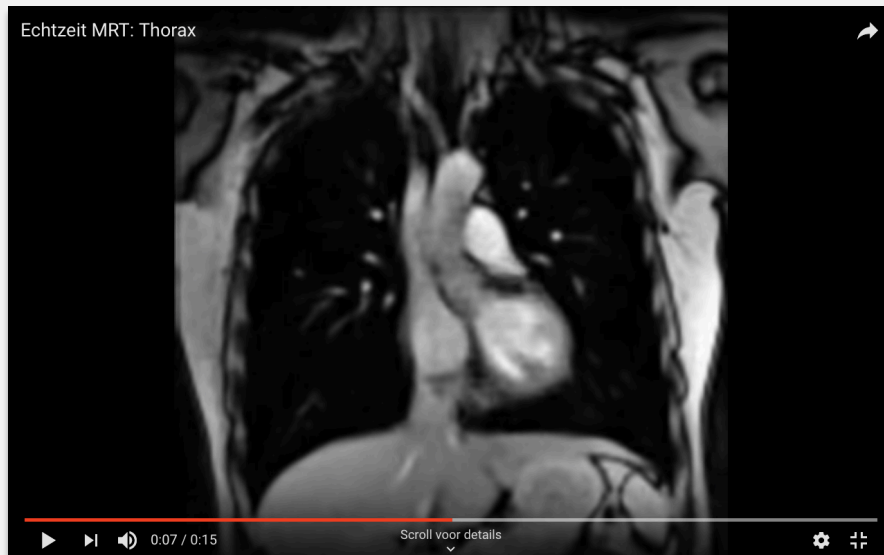
“Krachtig, versterkend, versoepelend”

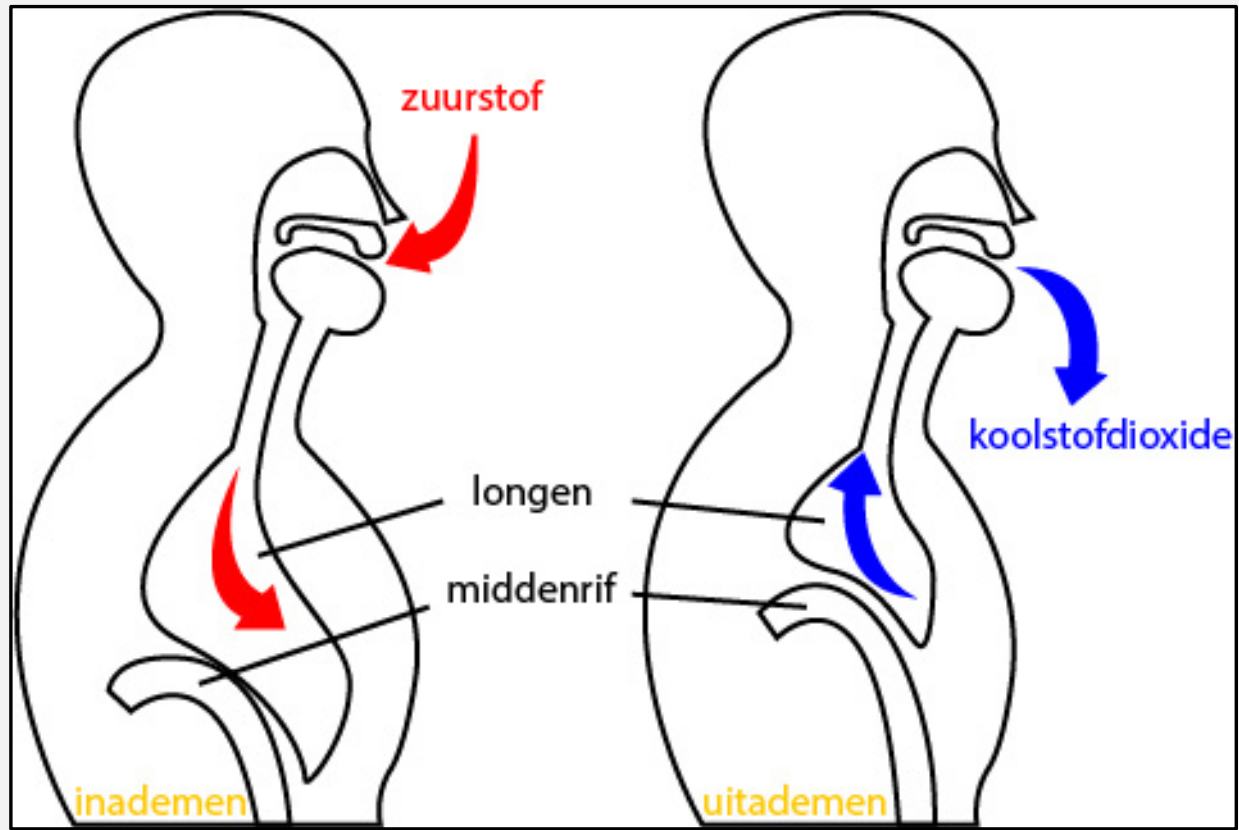
Pilates bestaat uit dynamische oefeningen die het lichaam versterken zonder het te belasten. Het is dus een heel veilige manier om het lichaam sterker en soepeler te maken. In Pilates lessen vind je veel invloeden uit Yoga, Mensendieck en fysiotherapie. De Pilates methode geeft je lange sterke spieren en leert je spieren ontdekken waarvan je niet wist dat je ze had. Je krijgt souplesse, balans en een betere houding daarnaast brengt Pilates harmonie in lichaam en geest.



ADEMHALING

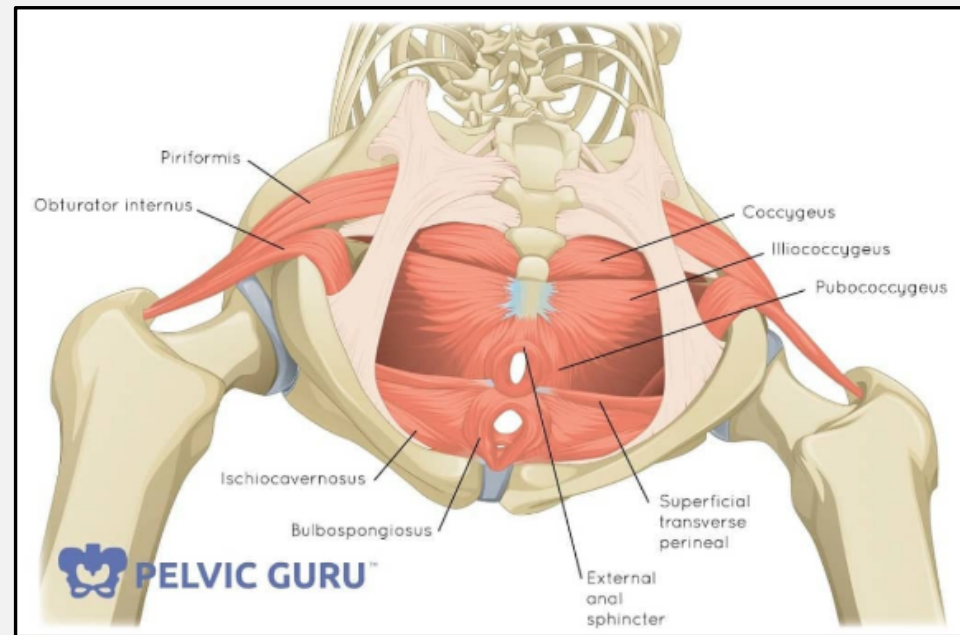
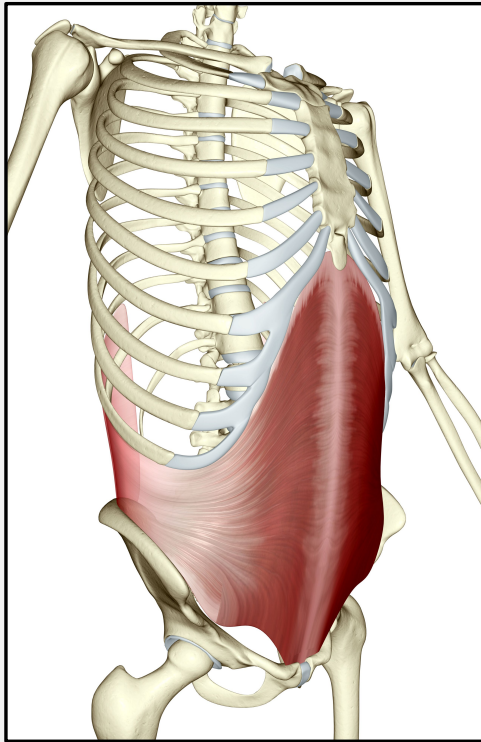
<https://www.youtube.com/watch?v=UPlwvguTg3A>

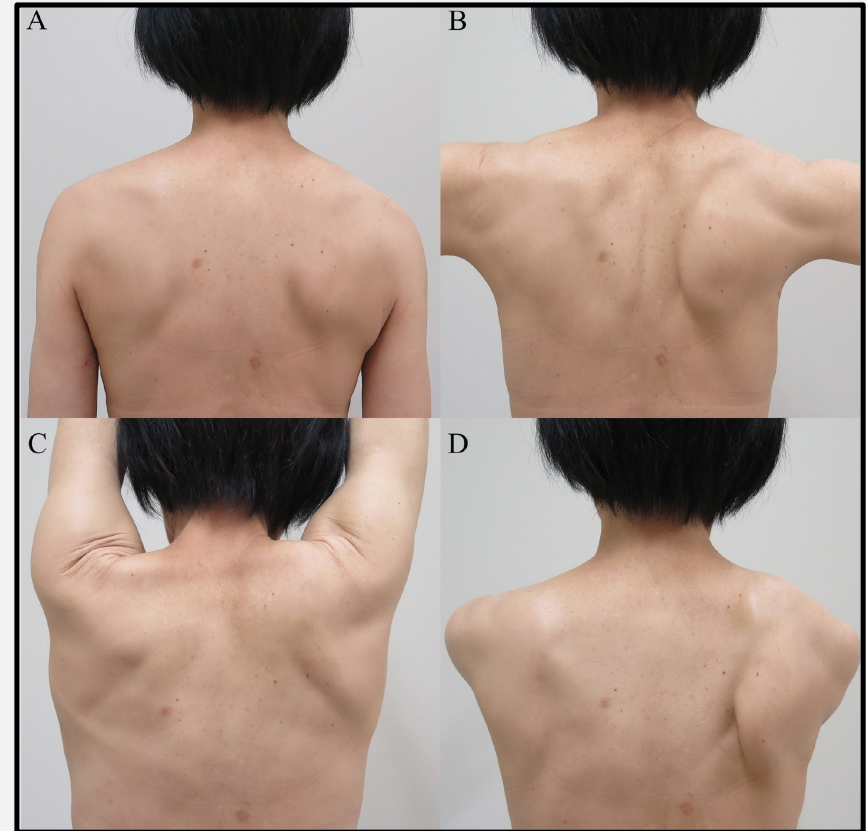
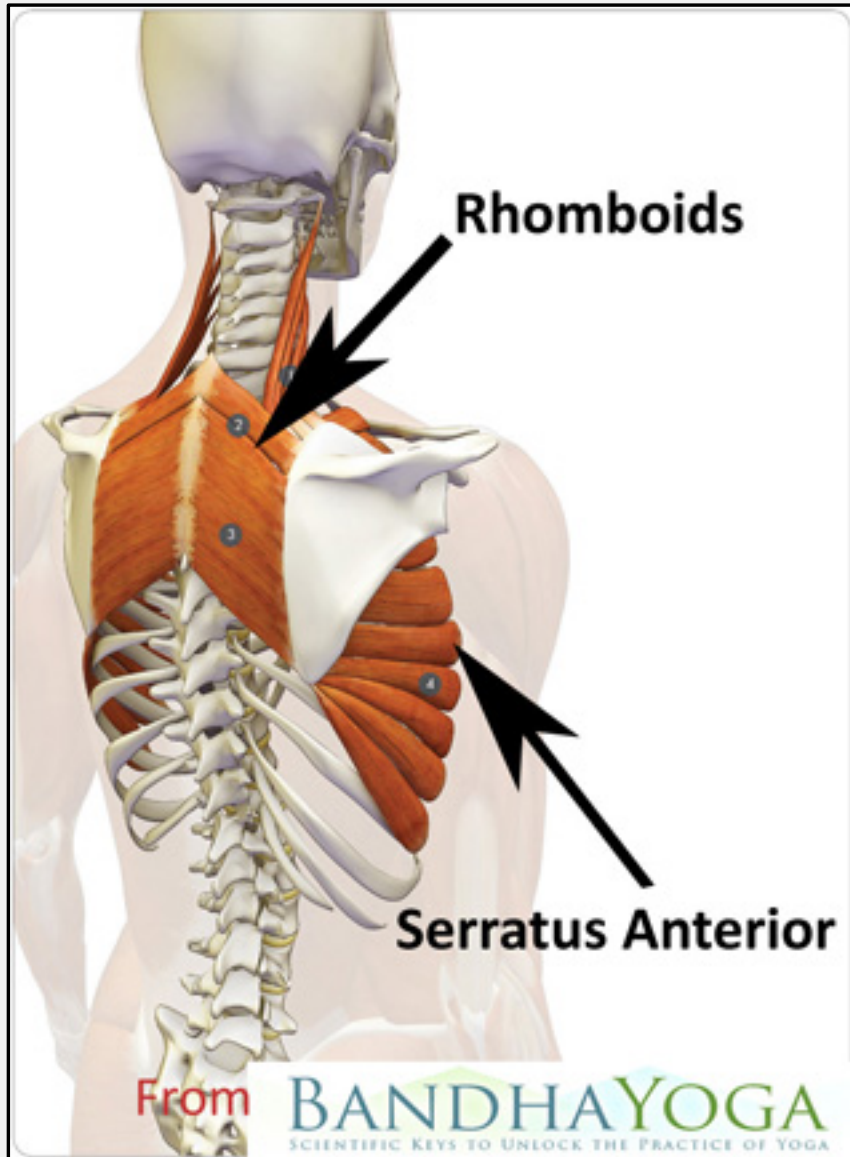




SPIEREN

<https://www.youtube.com/watch?v=LF0h3NbbIHk>





OEFENING I

Ontspanning:

Voel de stoel

Welke delen van het lichaam raken de zitting en de leuning?

Zijn de schouders opgetrokken of hangen ze losjes?

Zijn de benen tegen elkaar aan of ontspannen uit elkaar?

Hoe voelen de buik en het gezicht?

OEFENING 2

Buikademhaling:

Bij een IN ademing DAALT de bekkenbodem en komt de buik naar BUITEN

Bij een UIT ademing trekken de bekkenbodem en onderbuik IN/NAAR BINNEN

Extra:

Knijp de ballon in met de handen of tussen de benen

De ballon wordt KLEINER/PLATTER bij het uitademen

OEFENING 3

Bekkenbodem activeren:

Leg de ballon op de stoel en ga er voorzichtig op zitten

Hoe voelt dit bij het zitvlak?

Alsof de staart tussen de benen wordt getrokken?

Alsof de bekkenbodem wordt aangespannen...

OEFENING 4

Schouderpijeren wakker maken:

Pak het elastiek vast zo breed als de schouders

Houd het elastiek ter hoogte van de navel

Duw de borst naar voren

Trek de schouders naar achteren

Trek het elastiek naar buiten

Hoe voelt het achter de schouderbladen?

OEFENING 5

Stretchen met de band:

Doe de band om de voorvoet

Houd de band in twee handen vast

Trek de tenen richting de navel middels de band

Voel een rek in de kuiten en achterkant van het bovenbeen

Houd de rek 20 seconden vast en adem goed door

PILATES IN DE BUURT

TIP:

Zoek een les/docent waarbij de kwaliteit van de les voorop staat, goed teken is:

- Als de docent aandacht heeft voor ademhaling
- Als de docent aangeeft wat voor gevoel een oefening zou moeten geven
- Als de docent persoonlijke aandacht geeft
- Als de docent een fysiotherapeut is

Kies een beginnersles of zoek een fysiotherapeut voor persoonlijke begeleiding

- <https://www.amsterdamfysio.nl/pilates/>
- <https://www.corpus-vitae.nl/pilates/>
- <http://www.tajthykinetics.nl/>
- <http://fysiobuitenveldert.nl/yoga/>
- <https://defysioman.nl/hetsportlokaal/pilates.html>
- http://www.fysiotherapiezuידas.nl/nl_NL/site/page/20/diensten/groepslessen daar doorklikken naar:
<http://medicalpilates.fysiotherapiezuידas.nl/>
- <http://www.fysio020.nl/lessen/pilates>
- <https://www.gezondinzuid.nl/zorgdisciplines/pilates/>
- <https://pilatesworks.nl/hallo/> (De lessen worden gegeven in de Fysiotherapiepraktijk Ter Haarstraat 18 1053 LJ in Amsterdam)
- <http://fysiomeer.nl/specialisaties/perfect-pilates/> (Amsterdam Noord start januari 2020, Landsmeer)
- <https://gezondinnoord.nl/michal-brosh/>
- <http://www.herniacentrumamsterdam.nl/groepstrainingen.php>
- <https://www.reade.nl/behandelaanbod/aangepast-sporten/sportcentrum/>
- <https://www.mtcspringerlaan.nl/pilates-mat/> (Haarlem)
- <https://www.mtcspringerlaan.nl/rehab-pilates/> (Idem en wordt vergoed)
- <http://www.tanjasports.nl/index.php/pilates-les-mogelijkheden/medical-pilates> (Wormer)