



OEFENINGEN TER VOORKOMING VAN VERLAMMING AAN VOETEN EN BENEN

Uit onze studies en observaties van mensen met adhesieve arachnoiditis (AA) blijkt dat progressieve verlamming van voeten en benen zich zal ontwikkelen, tenzij er dagelijks specifieke oefeningen worden gedaan.

PREVENTIE VAN VERLAMMING AAN VOETEN EN BENEN (Voer deze oefeningen staand uit)

1. Strek beide armen recht omhoog en houd dit 5-10 seconden vast. Herhaal 3 tot 4 keer.
2. Til één knie en been per keer op en houd 5-10 seconden vast.
3. Buig en strek je enkel en voet 5-10 keer. Dit mag meerdere keren per dag worden herhaald.
4. Loop met zwaaiende armen, zolang je energie het toelaat. Overdrijf het niet.
5. Sta rechtop met de benen tegen elkaar. Kijk iets omhoog gedurende 10 seconden (militaire houding).

VERBETEREN VAN DE DOORSTROMING VAN HERSEN- EN RUGGENMERGVLOEISTOF:

AA belemmert de doorstroming van hersen- en ruggenmergvloeistof, vergelijkbaar met een rotsblok in een beek. Deze vloeistof zorgt voor de aanvoer van noodzakelijke voedingsstoffen en medicijnen en voert afvalstoffen af. De vloeistof wordt ongeveer elke zes uur volledig vernieuwd. Een verstoorde doorstroming kan leiden tot diverse klachten, zoals hoofdpijn, wazig zien, oorsuizen, duizeligheid, neusvocht en mogelijk lekkage van hersen- en ruggenmergvloeistof. Doe dagelijks het volgende om de stroming te verbeteren:

1. Schommel 5 tot 10 minuten in een stoel.
2. Loop met zwaaiende armen.
3. Adem diep in, houd elke ademhaling 5 tot 10 seconden vast.
4. Schommel heen en weer terwijl je staat.

Wij geloven dat schone, goed stromende hersen- en ruggenmergvloeistof helpt om de neurologische functies van blaas, darmen, geslachtsorganen, benen en voeten intact te houden. Het helpt ook lekkages te voorkomen.

LOPEN IS DE HOOFDOEFENING BIJ AA

Zowel de preventie van verlamming van been/voet als het verbeteren van de doorstroming van hersen- en ruggenmergvloeistof worden bereikt door te wandelen.

Essentieel: Mensen met AA zouden minstens twee korte wandelingen per dag moeten maken (minstens 30 meter) om de functie van benen en voeten te behouden.