



OEFENINGEN VOOR ADHESIEVE ARACHNOIDITIS (AA)

Hieronder beschrijf ik de fysieke maatregelen die gunstig kunnen zijn voor AA. U hoeft ze niet allemaal te doen, maar kies de maatregelen die u dagelijks nauwgezet zult uitvoeren.

Lopen: Bij AA zijn meestal enkele zenuwen die de voeten en benen innerveren aangetast. Dit is de reden waarom zoveel AA-patiënten gedeeltelijke verlamming ontwikkelen en een wandelstok, rollator of rolstoel nodig hebben.

Lopen voorkomt verlamming. Iedere AA-patiënt moet elke dag wandelen. De afstand hoeft niet groter te zijn dan het doorkruisen van uw woonkamer. Zorg er wel voor dat u eerlijk kunt zeggen: "Ik heb vandaag minstens 6 meter gelopen, 6 of meer keer." Buiten wandelen is fantastisch. Stop als u moe bent. Overdrijf niet met sporten, want overmatige inspanning kan verklevingen openscheuren en de zenuwwortels van de cauda equina beschadigen.

Waterbaden: De zenuwwortels van de cauda equina en het arachnoïdale membraan worden continu doordrenkt met hersenvocht. Er wordt elke 4 tot 6 uur nieuw hersenvocht aangemaakt. Het ruggenmergvocht smeert het weefsel, brengt voedingsstoffen aan, reinigt ontstoken weefsel en voert afvalstoffen af. Een warm bad is een eeuwenoud middel dat pijnverlichting en genezing bevordert. Liggen in een warm bad of het leggen van warme, vochtige handdoeken op de onderrug versnelt de doorstroming van het ruggenmergvocht. Bij veel patiënten met adhesieve arachnoiditis (AA) wordt het weefsel rond de wervelkolom spastisch en pijnlijk. Een warm bad gaat spasmen en ontstekingen tegen.

Rekken en buigen: Het wervelkanaal is niet stijf als een buis, maar meer als een tuinslang. Als u zit, krimpt en vouwt het zich. Als u staat, strekt u het kanaal en verbetert u de doorstroming van het ruggenmergvocht. Een betere doorstroming zorgt ervoor dat het ruggenmergvocht sneller beweegt en afvalstoffen afvoert. Staan maakt ook de gebieden rond de verklevingen van adhesieve arachnoiditis lossers. Strek uw armen recht omhoog als u staat. Dit bevordert een goede doorstroming van het ruggenmergvocht.

Een andere eenvoudige rek- en buigoefening is het maken van cirkelbewegingen met de enkels, waarbij u de enkels buigt en strekt. Dit kan zittend, altijd en overal worden gedaan. Deze maatregel voorkomt verlamming van de voeten. Veel AA-patiënten ontwikkelen bijvoorbeeld een klapvoet, en dit hadden ze mogelijk kunnen voorkomen door hun voeten en enkels te buigen en te strekken.

Gewichtheffen: Schaf wat lichte handgewichten aan (1 tot 1,5 kg). Til deze boven je hoofd en opzij. Het doel is om de spieren en ligamenten rond de lumbosacrale wervelkolom te versterken. Goede spierkracht in de paravertebrale spieren kan de druk op de adhesiemassa's in het wervelkanaal bij AA aanzienlijk verlichten.

Diep ademen: Een diepe ademhaling die wordt ingehouden en langzaam wordt uitgeademd, bevordert de doorstroming van het ruggenmergvocht. Er is geen limiet aan hoe vaak je dit per dag moet doen. Je kunt diep ademen niet overdrijven, maar wel te weinig. Doe meerdere keren per dag wat diep ademen.

Andere acceptabele oefeningen: Rustig springen op een trampoline, hometrainer, loopband, zwemmen