




Dwarslaesie





Deze folder is bedoeld voor mensen met een dwarslaesie die worden behandeld bij Libra Revalidatie & Audiologie locatie Blixembosch. Als u een incomplete dwarslaesie heeft, herkent u misschien niet alle stoornissen en verschijnselen. De informatie is vooral afgestemd op mensen met een complete dwarslaesie.

Wat is een dwarslaesie?

Een dwarslaesie is een beschadiging van het ruggenmerg, het schakelstation tussen de hersenen en de zenuwen die naar de huid, de spieren en andere organen gaan. De hersenen zijn het regelcentrum. Zij sturen bewegingen aan en zorgen ervoor dat we ons bewust worden van gevoelsprikkelers. Bij een dwarslaesie is dit systeem geheel of gedeeltelijk onderbroken.

De ruggenmergbeschadiging kan leiden tot een stoornis in alle functies van het lichaam onder het niveau van de dwarslaesie. Naast een verlamming van de spieren is ook het gevoel verstoord. Processen die eerst automatisch verliepen, zoals de blaas- en darmfunctie, kunnen nu problemen opleveren, omdat er geen sturingskracht meer is vanuit de hersenen. Dit noemen we vegetatieve stoornissen.

De gevolgen van een dwarslaesie

Onderstaande klachten kunt u ervaren:

- **Motorische stoornissen:** uitval in bewegen.
U kunt uw lichaamsdelen niet of moeilijker bewegen. Dit komt doordat de opdrachten om te bewegen vanuit de hersenen niet meer aankomen bij de spieren.
- **Sensorische stoornissen:** gevoelsuitval. U voelt geen aanrakingen, pijn, warmte, koude en positiezin. Een in de huid opgenomen prikkel bereikt de hersenen niet en wordt dus niet waargenomen en herkend.
- **Vegetatieve stoornissen:** uitval van functies die niet bewust aan te sturen zijn. Denk hierbij aan:
 - de blaas- en darmfunctie;
 - de besturing van de bloedsomloop;

- de warmtehuishouding (temperatuurregulatie);
- seksuele functies.
- Psychosociale gevolgen: uw dwarslaesie verandert uw leven en dat van uw eventuele partner.

Werken aan uw mogelijkheden

Meestal ontstaat een dwarslaesie acuut. Hoewel in eerste instantie vooral de onmogelijkheden duidelijk worden, zijn er ook veel dingen die u nog wél kunt of in elk geval kunt leren. Daarom begint u na ontslag uit het ziekenhuis aan een revalidatieperiode. Samen bekijken we wat uw mogelijkheden zijn en gaan we gericht aan het werk. De mogelijkheden hangen onder andere af van de hoogte van de dwarslaesie, uw conditie, uw motivatie en het optreden van eventuele complicaties. Tijdens uw behandeling in revalidatielocatie Blixembosch komen verschillende trainingen en onderwerpen aan bod. Deze beschrijven we in deze folder.

ADL-training

Een dwarslaesie betekent meestal dat u de Activiteiten van het Dagelijks Leven (ADL) voortaan vanuit een rolstoel moet doen. Denk aan wassen, aan- en uitkleden, naar het toilet gaan, eten en drinken en andere dagelijkse dingen. In overleg met de verpleging, ergotherapeut en fysiotherapeut bekijken we samen met u hoe u dit zo zelfstandig en veilig mogelijk kunt doen. Hierbij gaat veel aandacht uit naar het trainen van de balans, kracht en beweeglijkheid in uw bovenlichaam. De praktijk laat zien dat door consequente training veel meer haalbaar is dan in het begin lijkt.

Blaas- en darmtraining

Door de dwarslaesie voelt u niet of heel moeilijk wanneer u naar het toilet moet. Deze training verkleint de kans op verlies van urine of ontlasting op ongewenste momenten. U leert uw blaas en darmen optimaal te legen op een manier die bij u past.

Consequent trainen is belangrijk, net zoals:

- Regelmaat. Het is belangrijk dat u de blaas en darmen als het ware traint om zich op vaste momenten te legen.

- Een goed en gelijkmatig eet- en drinkpatroon met voldoende vocht en vezels.

Decubituspreventie

Tengevolge van de dwarslaesie heeft u risico om wondjes te krijgen. Dit wordt decubitus genoemd. Risicofactoren zijn druk, trek- en schuifkrachten. Verminderd gevoel en vochtige huid kunnen dit versterken. Kwetsbare plekken zijn het stuitje, de heupen, zitknobbels, knieën, enkels, hakken en tenen, maar ook de oren, schouderbladen en ellebogen.

U leert hoe u uw huid regelmatig controleert, eventueel met een handspiegel. Om decubitus te voorkomen zijn meerder zaken van belang: een goede lig- en zithouding, de juiste transfertechnieken, niet knellende kleding en een goede huidverzorging.

Naast decubitus kan het voorkomen dat u andere kleine wondjes niet opmerkt, bijvoorbeeld aan uw voeten. Denk aan likdoorns, blaren of een ingegroeide teennagel. Wondjes genezen vaak moeilijk. Goede verzorging en controle van voeten en nagels is belangrijk.


Voorkomen van contracturen

Een contractuur is een bewegingsbeperking van een gewricht. U kunt er last van krijgen als u veel in dezelfde houding zit of ligt, waardoor de spieren korter worden. Om dit te voorkomen zal de fysiotherapeut tijdens de beginfase van de revalidatie uw heupen, benen en voeten doorbewegen. De verpleging herhaalt dit vervolgens bij de verzorging.

Naarmate u zelfstandiger wordt, leert u zelf al uw gewrichten door te bewegen. Ook gaat aandacht uit naar de manier waarop u in bed ligt.

Omgaan met spasticiteit

Spasticiteit is een ongecontroleerde, reflexmatige samentrekking van spieren, die vaak gepaard gaat met een verhoging van de spierspanning.



Spasticiteit kan pijnlijk zijn bij mensen met een incomplete dwarslaesie. De abrupte bewegingen kunnen leiden tot slaapproblemen.

Vaak wordt spasticiteit veroorzaakt door een bepaalde prikkel. Denk aan een blaasontsteking, een wond, een ingegroeide teennagel of stress. Vinden we geen aanwijsbare, behandelbare oorzaak, dan kijken we naar mogelijkheden om de spasticiteit te remmen. Als dit niet lukt via behandelingen, kan medicatie uitkomst bieden.

Omgaan met pijn

Het is heel goed mogelijk dat u pijnsensaties ervaart in een lichaamsdeel waarin u eigenlijk geen gevoel heeft. Denk aan tintelingen in uw benen, een strak gevoel in uw buik of een brandend gevoel in uw zitvlak. Een deel van deze klachten kan spontaan verdwijnen. Soms verminderen de pijnsensaties door afleiding, ontspanning en beweging. Als dit niet helpt en de pijn uw dag beheerst, bekijken we of medicatie mogelijk is.


Rolstoeltraining en mobiliteit

Rolstoelrijden is iets wat je moet leren. Hier besteden we dan ook uitgebreid aandacht aan tijdens het revalideren. Ook leert u bijvoorbeeld om vanuit de rolstoel in een personenauto te komen. Autorijden in een aangepaste auto is in de toekomst mogelijk.

Ook zijn er andere verplaatshulpmiddelen zoals een handbike. Samen met de ergotherapeut kunt u uitzoeken wat bij u past.

Staan en lopen: een goede therapie

Tijdens het revalideren kijkt u samen met de fysiotherapeut naar hulpmiddelen om te gaan staan. Dit is meestal puur bedoeld als therapie. Bijvoorbeeld als kracht- en evenwichtstraining, om contracturen tegen te gaan en als training voor de rompbalans. De statafel is hierbij erg handig. Afhankelijk van het niveau van uw dwarslaesie kunt u eventueel 'echt' leren staan.



Misschien kunt u zelfs leren lopen met beenbeugels in de loopbrug of met een rollator. De loopfunctie is meestal niet voldoende voor het uitvoeren van lopende activiteiten, maar is wel een prima vorm van therapie.

Verwerking

Een dwarslaesie verandert uw leven ingrijpend. Dit kan heftige emoties van woede, angst, verdriet of onmacht oproepen. Uw lichaam voelt niet meer vertrouwd aan, er zijn beperkingen in het functioneren en u moet toekomstverwachtingen bijstellen. Dit is een proces dat ieder mens op zijn eigen manier doormaakt. Uiteraard kunt u daarbij rekenen op de steun van een maatschappelijk werker en psycholoog.

De partner

In het gehele revalidatieproces spelen uw partner en familie een grote rol. Uw dwarslaesie, met alle gevolgen, moet ook in hun leven een plek krijgen. Het is van groot belang dat vooral ook de partner ruimte en ondersteuning krijgt om ervaringen te uiten en de gebeurtenissen te verwerken. De maatschappelijk werker en psycholoog helpen hierbij.

Seksualiteit

Een dwarslaesie heeft meestal gevolgen voor uw seksuele functioneren en uw beleving van seksualiteit. Praten kan lastig zijn. En hoewel u er in het begin misschien niet echt mee bezig bent, komen bij velen na verloop van tijd toch vragen op. Uw vragen kunt u met een gerust hart voorleggen aan de revalidatiearts of andere behandelaren. U kunt bij hen terecht voor begeleiding, hulpmiddelen of praktische adviezen.

Voorzieningen

Als u een dwarslaesie heeft, krijgt u te maken met allerlei voorzieningen. Van vervoersvoorzieningen tot bijvoorbeeld aanpassingen aan uw woning. Uw ergotherapeut bekijkt tijdens het revalidatieproces samen met u wat de mogelijkheden zijn en adviseert over de aanschaf, eventueel via instanties.

Eventueel vindt een huisbezoek plaats om in beeld te brengen welke aanpassingen aan uw woning nodig zijn.

Sport en vrijetijdsbesteding

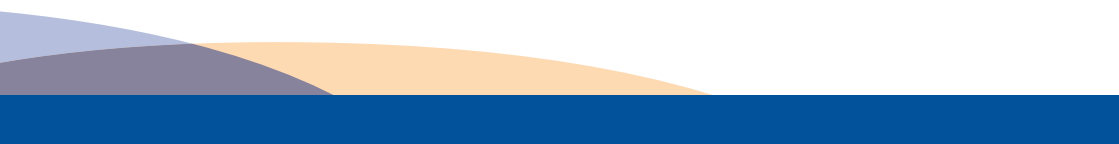
Ook met een dwarslaesie kunt u allerlei sporten of hobby's uitoefenen. Denk bijvoorbeeld aan tafeltennis, rolstoeltennis, rolstoelbasketbal of zwemmen. Een populaire sport is handbiken: een soort fietsen, maar dan op armkracht. De bewegingsagoog kijkt samen met u naar de mogelijkheden en helpt u op weg. Misschien kunt u, met enkele kleine aanpassingen of hulpmiddelen, zelfs uw eigen hobby blijven beoefenen. Er kan vaak meer dan u denkt.

Meer informatie

Deze folder gaat in op de belangrijkste onderwerpen rondom een dwarslaesie. Het is echter onmogelijk hierin alle informatie die voor u van belang is op te nemen. Daarom vindt u hieronder enkele adressen voor meer informatie.

- Dwarslaesie Organisatie Nederland
Stationsweg 6B, 3862 CG Nijkerk
Tel. 033 - 247 14 61
www.dwarslaesie.nl
- MEE Zuidoost Brabant
Postbus 44015, 5604 LA Eindhoven
www.meezuidoostbrabant.nl
info@meezuidoostbrabant.nl
Tel. 040 - 214 04 04
- MEE Noord en Midden Limburg
www.mee-nml.nl
info@mee-nml.nl
Tel. 077 - 396 15 15

Natuurlijk kunt u ook terecht bij uw behandelaar. De medewerkers van Libra Revalidatie & Audiologie beantwoorden uw vraag graag.



LRA-B, juli 2020 - juli 2020



T 088 - 31 32 000
W www.libranet.nl

Locatie Blixembosch

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven
E blixembosch@libranet.nl

Locatie Weert

p/a Zorgcentrum St. Martinus
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat
6001 BE Weert
E weert@libranet.nl

Locatie Leijpark

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg
E leijpark@libranet.nl

