

## PROTOCOL SPASTICITEIT

---

### Positioneren

Het is een 24 uren benadering.  
Slecht positioneren, gaat ervoor zorgen dat men spasticiteit opbouwt.  
Heb aandacht voor doorligwonden.

### Houdingsadviezen

Aandacht hebben voor zijn aangedane zijde.  
Gebruik een spiegel zodat je een referentiepunt hebt om je recht te houden.  
Een normale spierspanning kan pas opgebouwd worden vanuit een goede centrale houding.  
Probeer regelmatig te staan, eventueel met steun aan stoel/tafel/bed. (let op voor goede voetpositie en evenredige gewichtsverplaatsing voor linker en rechter been)  
Heb aandacht voor de niet-aangedane zijde want ook hier is vaak enige vorm van overactiviteit aanwezig.

### Mobilisatie

Mobiliseer dagelijks.  
10-15 minuten afhankelijk van ernst van spasticiteit.  
Probeer je zelf correct te mobiliseren aan de hand van bijgevoegde documenten.  
Steeds voorafgaand aan een functionele activiteit  
Traag zodat spasticiteit niet in de hand wordt gewerkt.  
Eventueel in warme douche, de praktijk geeft hierover positieve effecten.

Gebruik de thuisoefeningen of onderstaande link voor diverse oefeningen  
[https://www.youtube.com/watch?v=8VT\\_RiIWcPo](https://www.youtube.com/watch?v=8VT_RiIWcPo)

### Body & Mind

Probeer te oefenen in een rustige omgeving  
Stress verhoogt de spasticiteit: probeer je te ontspannen  
Adem rustig in en uit  
Doe oefeningen op je niveau, activiteiten die frustrerend zijn geen meerwaarde!

### Vibratie of lichaamstrillingen

Schud eens voorzichtig met het aangedane lidmaat om ontspanning te verkrijgen.  
Vibraties kunnen voor een cliënt ontspanning opwekken, wat kan zorgen voor de vermindering van spasticiteit.

## POSITIONEREN

### Adviesverlening



#### Positioneren in bed



- Comfort en rust
- Voorkomt problemen zoals pijn, verstijving, zwelling, verhoogde spierspanning
- Vestigt aandacht op verlamde zijde
- Verlamde zijde krijgt juist prikkels



### Adviesverlening



#### Positioneren in de rolstoel



- Romp symmetrisch
- Bekken niet onderuit "gezakt"
- Armen op tafelblad en/of kussen gepositioneerd
- Voeten op voetplankjes

## HOUDING

### Lig

- Symmetrisch
- Let op schoudergordel en verlamde arm
- Bekken niet gedraaid
- Positie been (niet naar buiten vallen)



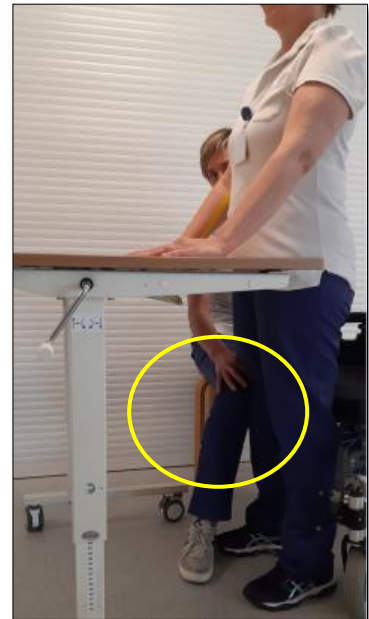
### Zit

- Romp symmetrisch
- Bekken niet onderuit “gezakt” of scheefstand
- Arm ondersteund
- Voeten op voetsteunen



## Stand

- Neem steun aan de tafel voor je
- Als begeleider kan je best veiligheid bieden aan de verlamde zijde
- Probeer je verlamde knie goed op te strekken, eventueel kan je mantelzorgger je knie ondersteunen met behulp van de eigen knie. (zie foto)
- Probeer op beide benen evenveel te steunen, doe dit door met je heup voorzichtig naar de juiste zijde te bewegen.
- Probeer deze evenredige gewichtsverdeling linker/rechter been een tijdje aan te houden.
- Een spiegel kan helpen als visuele referentie.



## Gaan zitten en rechtstaan

- Eventueel wat vooruit schuiven op stoel
- Voeten op heupbreedte en voldoende naar achter
- Lichaamsgewicht verdelen over beide benen
- Romp goed naar voor brengen
- Eventueel opduwen met niet aangedane zijde op armsteun of zitting
- Bij het rechtstaan je goed op strekken en even de tijd nemen.

