

Beroerte

Omgaan met de gevolgen van een beroerte

Hoe u met fysiotherapie de lichamelijke problemen door een beroerte vermindert

Wat is een beroerte (CVA) precies?

De medische term voor een beroerte is CVA, wat staat voor 'cerebro vasculair accident'. Letterlijk betekent dit: een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen. Daarbij beschadigt het hersenweefsel. Elk jaar overkomt het ongeveer 30.000 Nederlanders. In de meeste gevallen (80%) gebeurt dat door de afsluiting van een bloedvat, maar het kan ook door een bloeding komen (20%).

De gevolgen van een beroerte zijn deels lichamelijk van aard: u kunt problemen met lopen hebben, moeite met uw evenwicht, een arm die 'niet meewerkt' of moeite met praten ervaren. Daarnaast kan een beroerte ook voor psychosociale problemen zorgen, dit merkt u in uw gedachten, gedrag of veranderingen in uw karakter. De problemen die u ondervindt, zijn afhankelijk van welk deel en de hoeveelheid weefsel van de hersenen dat beschadigd is. Na de eerste zorg direct na de beroerte, begint voor de meeste patiënten een periode van revalideren. Daarbij werken veel zorgverleners samen.

De behandeling van CVA

De meeste mensen die een beroerte krijgen, worden direct opgenomen in een ziekenhuis. Ruim de helft van de patiënten kan na een aantal dagen of weken weer naar huis. Als dat nog niet mogelijk is, volgt overplaatsing naar een revalidatiecentrum of een verpleeghuis.

Revalidatie

Het merendeel van de patiënten, thuis of in een instelling, gaat een periode van (poli)klinische revalidatie tegemoet. Er wordt intensief samengewerkt tussen ziekenhuizen, revalidatiecentra, verpleeghuizen en fysiotherapiepraktijken. Dit wordt een CVA-zorgketen genoemd.

Teamwerk

Revalideren is teamwerk. Het wordt ook wel multidisciplinair behandelen genoemd. Dat wil zeggen: elke hulpverlener met een eigen werkgebied levert een specifieke bijdrage aan het revalidatieproces. Het multidisciplinaire team bestaat onder meer uit een (revalidatie)arts, (verpleeg)huisarts, een ergotherapeut, een sportinstructeur of bewegingsagoog, een logopedist, een (neuro-)psycholoog, een maatschappelijk werker, een (wijk)verpleegkundige en een fysiotherapeut. De behandeling richt zich in de eerste maanden na een beroerte op het voorkomen of verminderen van lichamelijke en psychosociale problemen. Uiteraard is de onderlinge afstemming in de zorgketen belangrijk voor het resultaat.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

De fysiotherapeut draagt op verschillende manieren bij aan het welzijn en herstel van patiënten met een beroerte. Dat begint het liefst zo snel mogelijk nadat de diagnose 'beroerte' door de neuroloog is gesteld. Daarna begint voor de meeste patiënten de revalidatiefase waar fysiotherapie deel van uitmaakt. Ook op langere termijn helpt de fysiotherapeut u bij het herstel en het verbeteren van uw mogelijkheden.

De eerste dagen

Het is goed om na een beroerte zo snel mogelijk weer uit bed te komen, bij voorkeur binnen drie dagen. Daar helpt uw fysiotherapeut u bij. Snel weer in beweging komen, heeft een positieve invloed op het herstel. Ook vermindert daardoor de kans op complicaties zoals luchtweginfecties en doorliggen. Soms kan een patiënt niet actief oefenen of is een dergelijke inspanning nog niet gewenst. Ook is het mogelijk dat er nog geen zekerheid is over de precieze diagnose. In deze fase zal de fysiotherapeut de behandeling bij uw bed geven. Hij kan dan adviseren over wat voor u de meest comfortabele lighouding is. Aan de verpleging kan de fysiotherapeut hierover instructies geven. Soms kan de behandeling bestaan uit hulp bij het bewegen van uw armen en benen, ademhalingsoefeningen en/of het zelf weer leren omdraaien in bed.

De revalidatiefase

Wanneer u uit bed mag, zal de fysiotherapeut zo mogelijk dagelijks oefeningen geven. Daarbij gaat het vooral om bewegingen zoals het weer leren opstaan en gaan zitten, staan en zich verplaatsen. Daarnaast kan de fysiotherapeut een verlamde arm of een pijnlijke schouder behandelen. Het doel van de fysiotherapie is dat u leert om allerlei dagelijkse activiteiten weer zelf te doen. Het is belangrijk dat u zelf al in een vroeg stadium aan de fysiotherapeut laat weten wat u wilt bereiken met de therapie. In hoeverre dit lukt, is vaak moeilijk te voorspellen, zeker wanneer de beroerte nog niet zo lang geleden heeft plaatsgevonden. Wel staat vast dat intensief oefenen noodzakelijk is, soms meerdere keren per dag. Het is zelfs denkbaar dat u als gevolg van een beroerte weer opnieuw moet leren lopen. Om het oefenen te vergemakkelijken wordt vaak gebruikgemaakt van een hulpmiddel zoals een looprek, een wandelstok of een beugel ter ondersteuning van bijvoorbeeld de voet. Uw fysiotherapeut leert u dan hoe u goed gebruik maakt van deze hulpmiddelen.

Drie maanden na de beroerte

Ongeveer drie maanden na een beroerte wordt pas echt duidelijk wat uw mogelijkheden zijn. Vooruitgang op vaardigheden is dan overigens nog wel mogelijk. Dit hangt onder andere af van uw motivatie om te blijven oefenen. Onregelmatig oefenen kan namelijk tot een terugval leiden. Met oefeningen onderhoudt u de vaardigheden die u geleerd heeft en blijft uw conditie op peil. Met een goede conditie verkleint u de kans op een tweede beroerte. Fysiotherapie vindt meestal plaats op een poliklinische afdeling, in een fysiotherapiepraktijk of bij u thuis. Mogelijk verblijft u in een verpleeghuis, al dan niet met eigen fysiotherapeut. U leert hoe u zo goed mogelijk met de blijvende beperkingen kunt omgaan. Daarnaast ondersteunt en adviseert de fysiotherapeut andere hulpverleners, die direct betrokken zijn bij de zorgverlening aan u. Het accent van de fysiotherapie zal gaandeweg vooral gericht zijn op het hervatten van uw dagelijkse activiteiten, zoals werk, hobby's en sport. Het is goed als u zelf aangeeft wat u wilt bereiken, zodat de fysiotherapeut de behandeling, adviezen en begeleiding daar op kan afstemmen.

Het belang van bewegen

Deze tekst geeft uitleg over wat een fysiotherapeut voor u kan betekenen wanneer u een beroerte heeft gehad. Maar wist u dat het aanleren van een actieve leefstijl u op veel fronten winst kan opleveren? Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan uw gezondheid. Uw hart en bloedvaten blijven beter in conditie, bewegen heeft een positieve invloed op de bloeddruk en cholesterolgehalte wat ervoor zorgt dat de kans op een nieuwe beroerte kleiner wordt. Bovendien heeft u door regelmatig te bewegen minder kans op overgewicht, blijven uw botten langer sterk en werkt uw spijsvertering beter. U voelt zich energiever, kunt gemakkelijker ontspannen en bent daardoor beter bestand tegen stress. Voldoende lichaamsbeweging verhoogt uw kwaliteit van leven, want als u soepel kunt bewegen, voelt u zich beter!