



## Ergotherapie bij MS

Voordat we dieper ingaan op ergotherapie, eerst een korte uitleg over MS. MS is een chronische aandoening waarbij het immuunsysteem de beschermende laag (myeline) rond zenuwvezels in de hersenen en het ruggenmerg aantast. Dit kan leiden tot een breed scala aan symptomen, waaronder vermoeidheid, spierzwakte, coördinatieproblemen, problemen met het geheugen en cognitieve functies, en beperkingen in de mobiliteit.

Ergotherapie richt zich op het begeleiden van mensen om een betekenisvol en zelfstandig leven te leiden, ondanks de fysieke, cognitieve of emotionele uitdagingen die ze kunnen ervaren. Bij MS kan een ergotherapeut waardevol zijn in het verbeteren van de functionele mogelijkheden en het bevorderen van de onafhankelijkheid van de persoon.



## Hoe kan ergotherapie helpen bij MS?

- **Energiebeheer en vermoeidheidsmanagement:** Een ergotherapeut kan strategieën en technieken aanreiken om de energie-efficiëntie te verbeteren en vermoeidheid tijdens dagelijkse activiteiten te verminderen. Dit kan onder meer het plannen van activiteiten op basis van energieniveaus, het afwisselen van taken en herstelmomenten gedurende de dag en het aanpassen van werkplekken omvatten.
- **Re-integratie:** Een ergotherapeut kan begeleiden bij re-integratie terug naar werk, bijvoorbeeld na een periode van achteruitgang als gevolg van de MS. Je kunt hierbij denken aan inzicht krijgen in mogelijkheden en beperkingen en adviezen hoe met deze beperkingen om te gaan in het werk, het behouden van een balans in energie bij opbouw in werk.
- **Coördinatie en fijne motoriek:** MS kan de coördinatie en fijne motoriek beïnvloeden, waardoor dagelijkse taken moeilijk kunnen worden. Een ergotherapeut kan oefeningen en technieken aanbieden om de spierkracht en coördinatie te verbeteren en alternatieve strategieën aanleren om deze taken uit te voeren.
- **Omgevingsaanpassingen:** Een ergotherapeut kan ook adviseren over aanpassingen in huis of op het werk om de toegankelijkheid te vergroten en het uitvoeren van dagelijkse taken te vergemakkelijken.



Ergotherapie kan een waardevolle rol spelen bij het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met MS. Door middel van gepersonaliseerde behandelingen en strategieën kan een ergotherapeut helpen bij het omgaan met de fysieke, cognitieve en emotionele uitdagingen die MS met zich meebrengt.

Ergo aan de Braassem heeft ruime ervaring met deze diagnose en verkent samen met jou de hulpvragen en stelt gezamenlijk het behandelplan op dat is afgestemd op jouw specifieke behoeften en doelen.