

Klinisch redeneren bij zitproblemen

Goed zitten bij spierziekten

Tekst: Yolanda van den Elzen

Zitproblemen komen veel voor bij mensen met spierziekten. De Kerngroep van patiëntenvereniging Spierziekten Nederland (SN) richtte daarom in 2016 een Zitwerkgroep op. Deze werkgroep heeft gekeken naar een uniforme werkwijze voor onderzoek, analyse en advies bij zitproblemen van mensen met een NeuroMusculaire Aandoeningen (NMA). De Zitwerkgroep publiceerde twee documenten: een visiedocument en een observatieformulier. Dit artikel nodigt ergo- en fysiotherapeuten in alle werkvelden uit om deze documenten te gebruiken in de eigen praktijk.

Goed zitten is de basis voor functionaliteit en de mogelijkheid om te kunnen participeren in de maatschappij.

Spierziekten Nederland heeft veel contact met (para)medici. Zo is er een consulentennetwerk voor ergo- en fysiotherapeuten die werkzaam zijn in een Revalidatie Advies Centrum (RAC). Enkele deelnemers hiervan vormen de Kerngroep, die jaarlijks een zogenaamde Consulentenmiddag met een thema organiseert. Het doel hierbij is tweeledig. Enerzijds het verstrekken van actuele en relevante vakinhoudelijke informatie, waarvoor experts uitgenodigd worden. Anderzijds is er ruimte en tijd voor uitwisseling van kennis en werkwijzen onderling. In 2015 was het thema van de Consulentenmiddag 'Zitten'. Tijdens deze middag bleek dat er in Nederland bij therapeuten veel expertise is op het gebied van zitten bij NMA. Tevens werd duidelijk dat er veel problemen worden ervaren met zitten bij deze doelgroep en dat instellingen verschillende werkwijzen hebben om zitproblemen te onderzoeken.

Er is nauwelijks wetenschappelijke literatuur over zitproblemen bij NMA. Daarom besloot de Kerngroep een Zitwerkgroep te starten. Daarmee wilde zij kijken of het mogelijk was om volgens een uniforme werkwijze te onderzoeken, analyseren en adviseren bij zitproblemen bij NMA. De groep wilde daarnaast een product leveren dat een handvat kan zijn voor

collega-ergo- en fysiotherapeuten die niet zo vaak te maken hebben met zitproblemen bij NMA, onder andere paramedici in de eerste lijn, die steeds vaker complexe problematiek behandelen. De Zitwerkgroep bestond uit 20 leden - fysiotherapeuten en ergotherapeuten - die werkzaam zijn in een RAC. Allereerst is er tijd besteed aan discussie en het opstellen van een visiedocument over zitten bij NMA.¹ Vervolgens hebben zij een observatieformulier samengesteld.²

Visie

De wijze van zitten is bepalend voor de mogelijkheden voor het gebruiken van je armen, handen en hoofd. Goed zitten is de basis voor functionaliteit en de mogelijkheid om te kunnen participeren in de maatschappij. Een goede zithouding draagt op die manier bij aan de kwaliteit van leven. De vraag luidt vervolgens: wat is een goede zithouding?

Uitgangspunten voor goed zitten zijn:

- de wervelkolom zoveel mogelijk in de natuurlijke stand
- de gewrichten in een comfortabele zone
- een houding die weinig belastend is voor de huid, spieren en gewrichten.

Bij het analyseren en adviseren bij zitproblemen moet een therapeut voortdurend alert zijn op het voorkomen van secundaire problemen zoals deformaties, decubitus en discomfort.

Verder is een goede zithouding individueel bepaald en afhankelijk van meerdere factoren, zoals het al dan niet kunnen variëren van houding, het risico op of de aanwezigheid van deformaties, complicaties zoals decubitus en discomfort, voorkeurshoudingen en het al dan niet kunnen accepteren van aanpassingen aan de stoel. Om de kwaliteit van het zitten te kunnen beoordelen, heeft de werkgroep een referentiekader opgesteld ter onderbouwing van de visie.

Visie Zitwerkgroep NMA: 'Een goede/adequate zithouding wordt bereikt als een persoon het grootste gedeelte van de dag vanuit de (rol)stoel kan functioneren en een gezonde zithouding kan aannemen, waarbij decubitus, vervorming en discomfort worden voorkomen en het mogelijk is om activiteiten te kunnen uitvoeren.'¹

Aandachtspunten bij zitten en NMA

Zitproblemen komen voor bij meerdere chronische aandoeningen. Elke aandoening heeft zijn eigen specifieke aandachtspunten rondom zitten. Bij NMA zijn dit:

- Er is spierzwakte in het gehele lichaam, vaak met een progressief beloop,
- actief bewegen is meestal een probleem,
- vaak is er sprake van ademhalingsproblemen,
- regelmatig is er sprake van een verminderde arm- en handfunctie,
- er kan sprake zijn van problemen bij slikken en communicatie,
- keuzes ten aanzien van de zithouding in de kinderleeftijd hebben consequenties voor de zithouding op latere leeftijd.

In het visiedocument heeft de werkgroep specifiek voor de diagnoses Amyotrofische Lateraal Sclerose (ALS), Facioscapulohumerale Dystrofie (FSHD), Spinale Musculaire Atrofie (SMA) en Duchenne Muscular Disease (DMD) de kenmerken, specifieke aandachtspunten en mogelijke oplossingen voor zitten beschreven. Denk hierbij aan vragen als: welke voorkeurshouding zie je bij deze diagnosegroep en hoe kan je deze beïnvloeden of voorkomen? En: kan er sprake zijn van gedragsproblemen bij deze diagnosegroep en wat is de invloed hiervan op de zithouding? Deze punten zijn deels gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en deels (bij gebrek aan wetenschappelijk onderzoek) op kennis en expertise van de leden van de werkgroep.

Risicofactoren bij zitten

Bij het analyseren en adviseren bij zitproblemen moet een therapeut voortdurend alert zijn op het voorkomen van secundaire problemen zoals deformaties, decubitus en discomfort. Zowel interne als externe risicofactoren kunnen hierbij bepalend zijn. Voorbeelden van interne factoren zijn een disbalans van agonisten en antagonisten, een verminderde ROM, incontinentie, de voedingstoestand, transpiratie, enzovoort. Voorbeelden van externe factoren zijn de eigenschappen van de stoel en/of zitondersteuning, de temperatuur, de transfers, activiteiten die uitgevoerd worden, enzovoort. Een checklist is opgenomen in het visiedocument.

Observatieformulier

De Zitwerkgroep heeft een observatieformulier ontwikkeld om meer uniformiteit binnen de advisering bij zitproblematiek te bewerkstelligen. Daarnaast hoopt de werkgroep dat ze collega's, die minder ervaring hebben met zitproblematiek bij NMA, zo handvatten geeft om op systematische wijze te observeren, analyseren en klinisch te redeneren. Maar het is belangrijk om te benadrukken dat dit formulier geen vervanging is voor scholing rondom zitproblematiek.²

De deelnemers van de Zitwerkgroep hadden allen een andere werkwijze bij het analyseren van zitproblemen en

De Zitwerkgroep heeft een observatieformulier ontwikkeld om meer uniformiteit binnen de advisering bij zitproblematiek te bewerkstelligen.

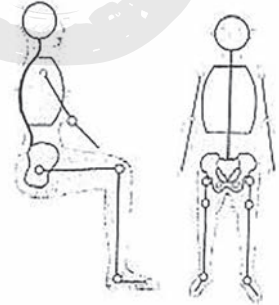
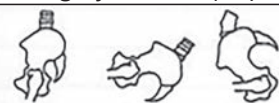





maakten gebruik van verschillende, vaak zelf opgestelde, observatielijsten. De werkgroep heeft deze lijsten verzameld en de meest uitgebreide observatielijst, namelijk het assessment form van de Canadees Kelly Waugh, als startpunt genomen. Per punt is gekeken naar de relevantie voor NMA en welke informatie er miste voor NMA. Vervolgens heeft de werkgroep nagedacht over een logische opbouw voor het onderzoek. Om de werkwijze zoveel mogelijk te laten aansluiten bij de huidige (para)medische terminologie is er gebruik gemaakt van een ICF-structuur, te herkennen aan de lettercijfercombinatie op het formulier (bijvoorbeeld B4 en S2).

Opbouw van het formulier

Het formulier bestaat uit verschillende onderdelen:

1. de hulpvraag
2. algehele patiëntinformatie (anamnese)
3. fysiek onderzoek
4. conclusie en advies

Bij het onderdeel 'Fysiek onderzoek' wordt gevraagd de patiënt in de rolstoel te observeren, bewegingsmogelijkheden in lig te onderzoeken en de zithouding op de behandelbank te observeren. In het formulier worden steeds aandachtspunten

Fysiek onderzoek		
Stap 1. Observeren huidige zithouding in de (rol)stoel		
Huidige zithouding in de (rol)stoel * Bekeken vanuit gezichtsveld patiënt		
<p>Schets gewoonte houding volgens POPE/foto/film</p> 	<p>* Doen van observaties in zit in de (rol)stoel. Evenwichtsreacties, naar voren buigen e.d.</p>	
Bekken		
Kanteling ZijAanzicht (ZA)	Scheefstand VoorAanzicht (VA)	Rotatie VoorAanzicht (VA)
 <p><input type="checkbox"/> Neutraal <input type="checkbox"/> Posterior <input type="checkbox"/> Anterior</p>	 <p><input type="checkbox"/> Neutraal <input type="checkbox"/> Links lager <input type="checkbox"/> Rechts lager</p>	 <p><input type="checkbox"/> Neutraal <input type="checkbox"/> Links voorwaarts <input type="checkbox"/> Rechts voorwaarts</p>
Romp		
Anterior / posterior	Scoliose VA	Rotatie BA
		

Gedeelte van formulier: 'Fysiek onderzoek, Stap 1: Observeren huidige zithouding in de (rol)stoel'.

Het doorlopen van deze stappen kan helpen bij het analyseren van het zitprobleem, het stellen van hypothesen en vervolgens het onderbouwen van een conclusie en advies.

genoemd waar een therapeut aan kan denken of punten die belangrijk zijn om te observeren, bijvoorbeeld op bladzijde 3: 'Toiletgang, denk aan gebruik urinaal en incontinentie'. Ook worden valkuilen benoemd, bijvoorbeeld op bladzijde 5: 'Heuphoek wordt vaak verschillend gemeten. Meetinstrument Starink kan helpend zijn.' Verder wordt elke stap bij het onderdeel 'Fysiek onderzoek' afgesloten met een kopje 'Conclusie'. Het is hierbij de bedoeling dat een therapeut zijn of haar denkwijze verwoordt, de oorzaak-gevolgrelaties benoemt en hypothesen stelt. Kortom, dat hij of zij klinisch gaat redeneren. Het doorlopen van deze stappen kan helpen bij het analyseren van het zitprobleem, het stellen van hypothesen en vervolgens het onderbouwen van een conclusie en advies.

Conclusie

De zitwerkgroep is geslaagd in zijn doel om een visiedocument op te stellen en een uniforme werkwijze te formuleren voor zitproblemen bij NMA. De specifieke aandachtspunten bij NMA worden benoemd, er is een stappenplan omschreven en het klinisch redeneren wordt ondersteund. We hopen dat dit bijdraagt aan een uniforme werkwijze binnen de gespecialiseerde zitadviesteams en dat het een handvat is voor collega-ergo- en fysiotherapeuten die niet zo vaak te maken hebben met zitproblemen bij NMA. Voor deze laatste groep blijft het bij complexe casussen een afweging of zij voldoende kennis in huis hebben om een advies eigenhandig op te stellen of dat overleg met een gespecialiseerd centrum (of doorverwijzing) nodig is.

Vervolg Zitwerkgroep


Na het voltooien van dit 'Visiedocument' en 'Observatieformulier zithouding' heeft een aantal deelnemers besloten om de werkgroep voort te zetten. De werkgroep vindt dat een goed advies bij zitproblemen niet stopt bij het geven van een advies omtrent de zithouding. Daarom werkt ze momenteel aan een nieuw product, namelijk een 'Observatieformulier lighouding'. Daarna zal er een overstijgend document over '24-uurs-houdingsmanagement' gemaakt worden.

Deelnemers Zitwerkgroep:

- Adelante: Janneke Goossens, ergotherapeut, Mia Wijnants, ergotherapeut ET, Peter Schraven, ergotherapeut.
- Klimmendaal: Sanja van de Kamp, kinderfysiotherapeut, Svea Schut, kinderergotherapeut.
- Libra revalidatie: Joyce van der Sluys-Veer, kinderergotherapeut, Leonie van Gemert, ergotherapeut.
- Merem: Ingrid Verhoeven, (kinder)ergotherapeut, Sandra Veenstra, kinderfysiotherapeut.
- Radboudumc: Yolanda van den Elzen, (kinder)ergotherapeut.
- Rijndam locatie Erasmus MC: Eirlys Pijpers, ergotherapeut.
- Roessingh: Allard Dijkstra, kinderfysiotherapeut, Mattie van Westen, kinderergotherapeut, Chantal Damen, ergotherapeut.
- SMK: Yinske Quispel, ET, Jordi van Heeswijk, kinderergotherapeut, Lidwien Draaisma, kinderergotherapeut.
- Sophia: Rob Verleng, fysiotherapeut, Mirjam van Tol, ergotherapeut.
- Spierziekten Nederland: Charlotte van Esch.
- UMCG: Juliëtte Woltjer, kinderfysiotherapeut.

Het visiedocument en het observatieformulier zijn voor iedereen gratis te downloaden vanaf de site van Spierziekten Nederland: www.spierziekten.nl/themas/hulpmiddelen/tips-bij-het-aanvragen-van-hulpmiddelen.

Over de auteur

Yolanda van den Elzen is ergotherapeut en werkzaam in het Radboudumc in Nijmegen. Zij neemt deel aan het consulentennetwerk voor ergo- en fysiotherapeuten bij Spierziekten Nederland en is lid van de Kerngroep. Meer informatie: Yolanda.vandenElzen@radboudumc.nl 

Bronnen:

1. Visiedocument Zitwerkgroep SN
2. Observatieformulier, SN