

Kinetic control

Kinetic Control is een specifieke methode voor bewegings- en stabilisatietraining.

Bij pijn en pathologie gaat men bewegen in patronen met spieren die eigenlijk geschikt zijn voor hoge belasting. De spieren die qua samenstelling en bouw meer geschikt voor laag belaste activiteiten (denk hierbij bv. aan stilstaan of aan slenteren) worden min of meer uitgeschakeld.

Er ontstaat dus een verkeerde afstemming van de verschillende spiergroepen waardoor klachten kunnen ontstaan of in stand worden gehouden, de normale beweegpatronen van de wervelkolom en gewrichten raken verstoord.

Deze compensatiesystemen leiden echter tot extreme moeheid en pijn in de aangedane gebieden omdat de spieren die geschikt zijn voor een hoge belasting over het algemeen een veel lager uithoudingsvermogen hebben.

Met behulp van het onderzoek volgens de principes van Kinetic Control, kunnen de beweegpatronen geanalyseerd worden. De stabiliteitsdysfuncties dienen opgespoord te worden. Op basis van dit onderzoek, wordt een specifiek oefenprogramma opgesteld met als doel het aanleren van normale beweegpatronen. Deze oefeningen zijn eenvoudig uit te voeren en hebben meestal meteen positief effect op de pijn/stijfheid waardoor thuis oefenen heel prettig is.





Als de patiënt weer gebruik maakt van normale beweegpatronen, zal de pijn en vermoeidheid afnemen, de functie van gewrichten verbeteren en de dagelijkse handelingen (huishoudelijke werkzaamheden, werk, sport) zullen minder moeite kosten.

Tot slot nog een heel belangrijk positief effect van de behandeling volgens Kinetic Control: de kans op terugkeer van klachten wordt sterk verkleind!