

Nieuwsbrief Fysio de Tolgaarde oktober 2015

[Lees Online](#) | [Doorsturen](#)

Geachte lezer,

Het is weer tijd voor een update uit de praktijk! We hebben de afgelopen maanden niet stil gezeten en nemen u graag mee in de ontwikkelingen binnen de praktijk. Zoals u hieronder kunt lezen hebben we vanaf 1 september een nieuwe collega Anouk de Haan, zij gaat zich richten op de oudere patiënt. Een van de projecten waar de kinderfysiotherapeut mee aan de slag gaat is Cool2bfit, een programma voor kinderen met overgewicht. Verder bieden wij fysiotherapie bij kaakklachten en kunt u bij ons sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut. Daarnaast willen we aandacht vragen voor de wandelgroep. Wij hopen u op deze manier bij onze praktijk te betrekken. Mocht u vragen hebben, dan horen wij het graag.

Vriendelijke groet,
Team Fysio de Tolgaarde

Welkom: Anouk de Haan



Even voorstellen

Mijn naam is [Anouk de Haan](#). Ik ben geboren en opgegroeid in Deventer, maar sinds de zomer van 2015 woon ik samen met mijn vriend op de boerderij in Nijkerk.

Ik heb mijn opleiding fysiotherapie in Enschede in 2011 afgerond. Daarna heb ik 1,5 jaar, als maat, op de driemasttopzeilschoener de 'Oosterschelde' gevaren, een schip uit 1819. Vroeger vervoerde het lading welke bestond uit bananen, hout of aardappelen, tegenwoordig kun je als passagier een etappe meevaren.

Vanaf 2013 ben ik werkzaam geweest in verschillende particuliere fysiotherapie praktijken. Tijdens deze werkzaamheden heb ik een cursus gevolgd over het 'Medical Taping Concept' en twee modules over dry needling. Met dry needling prik je in gespannen spieren, met als doel ze weer te ontspannen en de doorbloeding te verbeteren.

Vanaf september 2015 ben ik gestart met de Master

opleiding fysiotherapie in de geriatrie. Fysiotherapie in de geriatrie richt zich op de (hulpbehoevende) oudere patiënt. Mensen met één of meerdere aandoeningen, maar ook mensen die preventief zorg nodig hebben om problemen te voorkomen kunnen terecht bij de geriatrie fysiotherapeut.

Daarnaast ben ik graag sportief actief. Ik heb een paar jaar badminton gespeeld, waarbij ik ook in de competitie wedstrijden speelde. Wanneer het seizoen weer begint wil ik dit graag weer oppakken in Nijkerk. Een aantal keer per jaar doe ik, samen in een team, mee aan touwtrekwedstrijden of ga ik graag een rondje skeeleren in de polder.

Wandelgroep

In de praktijk hebben mensen aangegeven om binnen een groep te willen wandelen. Als praktijk steunen wij dit initiatief. Het doel is om met een groep van maximaal 15 personen maximaal een uur te wandelen. Iedereen doet in de groep wat hij of zij aankan. De opzet is om gezamenlijk te wandelen met wat oefeningen met als kenmerken gezondheid, gezelligheid en groepsverband. Om te inventariseren hoeveel animo hiervoor is vragen wij om dat via de mail of op de praktijk aan te geven.

Dus mocht u interesse hebben kunt u zich opgeven o.v.v. uw naam, telefoonnummer en minimaal twee voorkeursdagen via info@fysio-tolgaarde.nl of op de praktijk bij een van de therapeuten.

Wanneer er voldoende aanmeldingen zijn dan zullen wij met de geïnteresseerde contact opnemen wanneer wij gaan beginnen.

Medical Taping

In de jaren zeventig werd de basis van [medical taping](#) al gelegd. De gedachte dat beweging en spieractiviteit essentieel zijn om gezondheid te behouden of herstellen was hierbij de basis. Men ging bezig met het ontwikkelen van diverse elastische tapesoorten die de spieren in hun functie kunnen ondersteunen, maar de beweging daarbij niet beperkten waardoor zo het lichaamseigen herstel proces wordt gestimuleerd.

Deze tape die hiervoor gebruikt wordt is dus anders dan de gewone witte (sport)tape. De rekbaarheid, dikte en het gewicht van de medical tape komt overeen met die van onze huid. Daarnaast is de tape lucht- en vocht doorlatend, samen met een hypoallergene lijmlaag zorgt dit voor een minder snelle verweking en irritatie van de huid. Normale tape is erop gericht een gewricht te immobiliseren, dus geheel of gedeeltelijk vast te zetten. De gewrichten en spieren worden zo belemmerd in hetgeen ze eigenlijk behoren te doen; bewegen. Daarnaast ontstaat er door het vastzetten een extra druk indien er bijv. zwelling aanwezig is. Hierdoor wordt de bloedtoevoer afgekneld en het herstel juist belemmerd. Door de elasticiteit van medical tape blijft de bewegingsvrijheid behouden. Medical tape zal een drukvermindering in het aangedane gebied te bewerkstelligen, de doorbloeding te verbeteren en te sturen in correcte beweging.

De tape kan voor diverse doelen gebruikt worden:

- Pijndemping;
- Verbeteren van de spierfunctie;
- Verbeteren van gewrichtsfunctie dmv het stimuleren van de proprioceptie, het corrigeren in bewegingsrichting en het vergroten van stabiliteit;
- Belemmering van bloedcirculatie en lymfeafvoer opheffen.

Het kan dus gebruikt worden om ontstekingsverschijnselen te reduceren. Ter behandeling van blessures, het verminderen van ontstekingsverschijnselen, het corrigeren van houding en behandeling van overbelastingsklachten. De tape kan gerust enkele dagen blijven zitten. Het is vochtbestendig waardoor u er ook mee kan douchen en

zwemmen.

Cool2Bfit gaat van start!

Het team is bekend; Diëtiste Puck Ruiter, Psychologen Monique de Rooij en Ellen van Dijck, kinderfysiotherapeut Lise Hock en sportcoach van Sno Tom Roben.

We willen in de herfst beginnen met de groep. Aanmelden kan via de website: www.cool2bfit.nl

Het programma Cool2Bfit is bedoeld voor kinderen met overgewicht in de leeftijd van acht tot dertien jaar en is een leefstijlprogramma gericht op herstel van het evenwicht tussen eten en bewegen. Grote kracht van het programma is de deskundige begeleiding van zowel een diëtist, psycholoog, kinderfysiotherapeut en sportinstructeur. Vanuit de verschillende disciplines worden zowel ouder als kind begeleid in het traject.

Het team is op dit moment bezig met het werven van kinderen.

Voor [meer informatie](#) verwijst ik u graag naar onze website.

Dag van de Ouderen

Vrijdag 2 oktober was het de "Dag van de Ouderen". Binnen het Zorgplein de Tolgaarde is hier aandacht voor geweest. Meer dan 60 personen kwamen luisteren naar een praatje van de Wethouder Jan Overweg en een presentatie over de gevolgen van het ouder worden door huisarts Schaap.

Daarna konden de deelnemers bij de verschillende zorgverleners langs om te kijken en te ervaren wat de zorgprofessionals konden betekenen voor de ouder wordende mens.

Als fysiotherapiepraktijk hebben wij een product Actief 60 plus om sacropenie tegen te gaan. Sacropenie is de leeftijdsgebonden afname in de spierfunctie. Tijdens het ouder worden neemt het aantal en de omvang van de spiervezels af. Dit betekent concreet dat vanaf een leeftijd van 70 jaar de spiermassa en spierkracht per jaar met 3,5% afneemt. Dagelijkse activiteiten als opstaan uit een stoel kunnen daardoor al snel 80% van de maximale capaciteit van de spieren vragen.

U kunt hiervoor bij ons een trainingsprogramma volgen van **twee** keer een periode van **8** weken. U begint met een vraaggesprek en een testmoment, twee trainingsmomenten in de week, een tussenevaluatie en een eindevaluatie. U komt dus twee keer een periode van 8 weken trainen met daarin 6 testmomenten. Dit alles kost € 119,-. De test momenten worden mogelijk gedekt door uw zorgverzekeraar.

U kunt zich aanmelden via info@fysio-tolgaarde.nl, ook als u aanvullende vragen heeft kunt u contact opnemen met onze praktijk.

Dry Needling

Wat is dry needling?

[Dry needling](#) is een nieuwe behandelmethodes van de fysiotherapeut. Door middel van een speciale techniek worden de triggerpoints in spieren aangeprikt en raken op die manier snel en langdurig ontspannen.

Wat is een 'triggerpoint'?

Een triggerpoint is een verkrampt plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. Hieronder staat een voorbeeld van 'lage rug' pijn vanuit een bilspier.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en ook pijn 'op afstand'.
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijn-ontwijkend gedrag: U gaat 'anders' bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp.

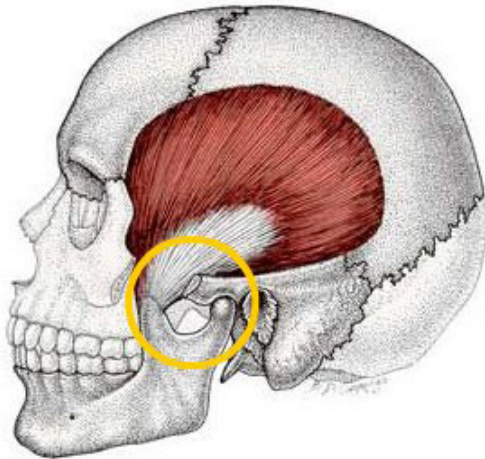
Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten nader analyseren. Daarna

worden de spieren verder onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints.

De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanpakken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

Informatie over fysiotherapie bij kaakklachten



Op de website vindt u een folder over kaakklachten. Er wordt onder andere de volgende onderwerpen besproken; symptomen, oorzaken en fysiotherapeutische behandelmogelijkheden. [Lees verder](#)

Medische Fitness

De zomervakantie is helaas weer een tijdje achter de rug. Tijd om aan uw gezondheid te werken. Wilt u onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut werken aan uw doelen? Wilt u afvallen of komt u terug van een blessure. Bij ons kunt u in een gezellige en prettige omgeving trainen en dit alles tegen een gereduceerd tarief. Wilt u meer informatie? Vraag ons of kijk op de [website](#). Geïnteresseerd? [Hier](#) kunt u zich inschrijven.

Facebook

Bent u ook actief op Facebook? Bekijk een keer onze [facebookpagina](#) www.facebook.com/fysiodetolgaarde. We houden u op deze "sociale" manier op de hoogte van ontwikkelingen in de zorg in het algemeen en fysiotherapie in het bijzonder. We waarderen een "vind ik leuk".



Tweet



Forward



Share

Ons mailadres is: info@fysio-tolgaarde.nl
[unsubscribe from this list](#)