

Fitaal Nieuwsbrief

Drachten mei 2026



In dit nummer onder andere:

- Kinderfysiotherapie
- Artrose
- Schouderfractuur

www.fitaal.nl



samen
zorgen voor
beweging



KINDERFYSIOTHERAPIE: VAN BABY TOT JONGVOLWASSENE

Twee jaar geleden was er in deze nieuwsbrief aandacht voor baby's met een voorkeurshouding: een meestal tijdelijk probleem waarbij een kinderfysiotherapeut kan helpen. Kinderfysiotherapie is er echter voor alle kinderen van 0 tot 18 jaar. "We zien niet alleen baby's maar ook peuters, kleuters, kinderen in de basisschoolleeftijd, tieners en jongvolwassenen", vertelt Frédérique Overweg. Samen met Merel van der Lei is zij hét gezicht van Fitaal Kinderfysiotherapie. Inmiddels is ook fysiotherapeut Femke Bouma gestart met de Master Kinderfysiotherapie en sluit steeds vaker aan bij behandelingen en overleggen. "We stemmen veel met elkaar af om ieder kind de best passende behandeling te bieden. Daarbij werken we, waar nodig, samen met collega's zoals een psychosomatische fysiotherapeut of sportfysiotherapeut. Die lijnen zijn kort binnen Fitaal."

Behandeling aan huis

Voor de allerkleinsten – van pasgeboren baby's tot ongeveer anderhalf jaar – vinden afspraken meestal aan huis plaats. Het consultatiebureau speelt vaak een rol in de verwijzing. "Het gaat bijvoorbeeld om baby's

met een voorkeurshouding of kinderen die motorische mijlpalen zoals rollen, zitten, staan of lopen later bereiken", legt Frédérique uit. Ook kinderen die zich anders voortbewegen, zoals billenschuivers of tenenlopers komen in aanmerking voor begeleiding. Soms nemen ouders zelf contact op. "Dat is heel waardevol", zegt Frédérique. "Ouders voelen vaak goed aan wanneer iets niet klopt." Vroege signalering maakt het mogelijk om snel te starten met een behandeling en verwachtingen tijdig bij te stellen.

**Kinderfysiotherapie is
altijd maatwerk.**

Basisschoolleeftijd, grove en fijne motoriek

Bij kinderen in de basisschoolleeftijd is de variatie aan hulpvragen groot. "Wij krijgen bijvoorbeeld vragen over ondersteuning bij grove en fijne motoriek", vertelt Frédérique. Zowel leerkrachten als ouders merken soms dat een kind moeite heeft met vaardigheden zoals

klimmen, balanceren, coördinatie of balvaardigheid. “Wij kijken niet alleen naar wat een kind kan, maar vooral naar hoe een kind beweegt. Daar stemmen we de behandeling op af.”

In de groepen 1 en 2 wordt de basis gelegd voor het latere schrijfonderwijs. Kinderen leren hoe ze een potlood vasthouden, en oefenen met vormen en bewegingen zoals cirkels en krullen. Ook het doseren van kracht en snelheid komt aan bod. “Door veel en gevarieerd te oefenen, ontwikkelen kinderen de vaardigheden die ze later nodig hebben”, legt Frédérique uit. Vanaf groep 3 start het daadwerkelijke schrijfonderwijs, waarbij kinderen letters leren vormen. “Een goed leesbaar handschrift is belangrijk voor de algehele leerontwikkeling. Beter schrijven helpt bij beter lezen en dus beter leren.”

Complexere hulpvragen

Naast motorische problemen zijn er veel andere redenen om een kinderfysiotherapeut in te schakelen. “Denk aan pijnklachten door groei of overbelasting”, zegt Frédérique. Ook complexere problematiek komt voor zoals neurologische aandoeningen, hart- en longproblemen, syndromen en langdurige ziekten zoals kanker. “Dat klinkt heftig en dat is het ook”, erkent ze. “Maar wij kijken altijd naar wat wél mogelijk is binnen de situatie van het kind en het gezin. Plezier speelt daarbij een belangrijke rol.”

Een groeiende groep tieners kampt met langdurige vermoeidheid en pijnklachten.

Chronische vermoeidheid bij tieners

Een groeiende groep tieners kampt met langdurige vermoeidheid en pijnklachten. “Vaak hebben ze al een uitgebreid medisch traject doorlopen zonder dat er een medische oorzaak wordt gevonden”, weet Frédérique. De impact kan groot zijn: schooluitval, minder sociale contacten en gestopt met sporten. “Het lastige is dat chronische klachten lijken op acute pijn, maar niet vanzelf overgaan. De hersenen blijven als het ware in een overbeschermingsstand staan, waardoor het pijnsysteem ontregeld raakt.” Belangrijk om hierbij te benadrukken: deze klachten zijn niet ingebeeld. Kinderen en ouders ervaren vaak onbegrip, terwijl juist steun vanuit de omgeving essentieel is. De behandeling richt zich op het herstellen van balans, vaak in samenwerking met de psychosomatische fysiotherapeut. “We zien regelmatig dat kinderen met deze klachten een hoge druk of verwachtingen ervaren.”



Fitkids en leefstijl

Tieners worden ook behandeld voor klachten zoals disfunctionele ademhaling, long-COVID en leefstijlproblemen. Een verkeerde ademhaling kan uiteenlopende klachten geven, zoals benauwdheid of druk op de borst. Daarnaast biedt Fitaal Fitkids aan: een trainingsprogramma in kleine groepen. Frédérique: “Kinderen maken op een veilige manier kennis met sport of werken toe naar terugkeer in de reguliere sport.” Fitkids is altijd tijdelijk en geen vervanging van een sportclub. Het programma is gericht op het behalen van persoonlijke doelen, waarna kinderen weer zelfstandig verder kunnen. Veel van deze kinderen worden doorverwezen via een specialist.

Samen werken aan herstel

“Kinderfysiotherapie is altijd maatwerk”, benadrukt Frédérique. “We werken nauw samen met kind en ouders en waar nodig aangevuld met school en andere zorgverleners zoals een ergotherapeut, een diëtist en behandelaars van Accare.” Plezier en doelgericht werken gaan daarbij hand in hand. “Als een kind en ouders gemotiveerd zijn, verloopt het traject vaak een stuk soepeler.”

Twijfelt u over de motorische ontwikkeling of klachten van uw kind? Neem gerust contact op. Vroege signalering kan een groot verschil maken.



BETER FUNCTIONEREN MET ARTROSE

Bij het ouder worden neemt de kans op artrose toe. Veel mensen krijgen vroeg of laat te maken met deze chronische gewrichtsaandoening, die vooral knieën en heupen treft. Fysiotherapeut Sander van Tartwijk legt uit: “Juist deze gewrichten worden intensief gebruikt bij dagelijkse bewegingen, waardoor klachten daar vaak als eerste ontstaan.” Toch kan artrose in elk gewricht voorkomen. Hoewel het niet altijd te voorkomen is – zo zijn genetische factoren ook van invloed op het ontstaan van artrose - kunt u met een gezonde leefstijl de kans op klachten wél verkleinen. “Sinds begin dit jaar bieden we bij Fitaal een specifiek programma aan voor mensen met knie- of heupartrose”, vervolgt Sander. “Dit programma, ontwikkeld in Denemarken en gebaseerd op tien jaar wetenschappelijk onderzoek, kan zorgen voor een aanzienlijke vermindering van klachten.”

“Een betere spierfunctie helpt om de belasting van het gewricht over te nemen.”

Wat is artrose?

“Artrose ontstaat door veranderingen in het kraakbeen van een gewricht. Naarmate we ouder worden, neemt de kwaliteit van het kraakbeen af. Dit kraakbeen werkt als een schokdemper en zorgt ervoor dat botten soepel langs elkaar bewegen.” De kans op artrose neemt toe vanaf het 45^{ste} levensjaar en komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Daarnaast zijn er verschillende factoren die het risico vergroten. “Overgewicht zorgt voor extra belasting van de knieën, heupen en enkels. Ook kan artrose ontstaan na een blessure of operatie”, aldus Sander. Om er meteen aan toe te voegen: “Een leefstijl met weinig beweging draagt ook bij aan verhoogd risico.” Met beeldvorming, zoals een röntgenfoto, kan artrose worden vastgesteld.

Pijn en stijfheid

Het aantal mensen met artrose in Nederland blijft stijgen. “We hebben te maken met een dubbele vergrijzing, niet alleen worden er meer mensen ouder, we worden ook steeds ouder”, merkt Sander op. Bij beginnende artrose ontstaat pijn vaak tijdens of na het bewegen. “Daarnaast kunnen gewrichten wat stroef aanvoelen, waardoor activiteiten zoals traplopen, hurken of bukken lastigere worden.” In deze fase neemt de pijn na rust meestal

weer af. In een later stadium kan de pijn toenemen en veranderen van karakter: scherp, stekend of juist zeurend. “De klachten zijn dan niet alleen voelbaar tijdens beweging, maar ook in rust”, vertelt Sander.

Naast pijn is stijfheid een veelvoorkomend symptoom, vooral in het begin. Dit uit zich vaak als startstijfheid in de ochtend. “Als de slijtage vordert, kan die stijfheid toenemen en het bewegen verder beperken, bijvoorbeeld bij het buigen of strekken van een knie of het optillen van een arm.”

Stilzitten is geen optie

Pijn en stijfheid in gewrichten kunnen de dagelijkse activiteiten flink beperken. Toch is minder bewegen geen oplossing. “Juist niet”, benadrukt Sander. “Kraakbeen heeft beweging nodig om gezond te blijven.” Ook zijn artsen terughoudend met operaties zoals een nieuwe heup of knie. “Een operatie brengt altijd risico’s mee, terwijl er met een gericht beweegprogramma vaak nog veel winst te halen is.” Het Deense behandelprogramma wordt inmiddels door een grote groep fysiotherapeuten bij Fitaal uitgevoerd. Zij hebben allemaal een specifieke opleiding hiervoor gevolgd. Deze behandeling zorgt niet alleen voor minder pijn, maar ook voor verbeterd dagelijks functioneren en daarmee een betere kwaliteit van leven.

“We zien dat mensen in twaalf sessies vaak al een duidelijke verbetering ervaren in hun kwaliteit van leven.”

Spier- en botversterkende oefeningen

Het programma richt zich op het versterken van de spieren rondom het gewricht. “Een betere spierfunctie helpt om de belasting van het gewricht over te nemen”, legt Sander uit. Tijdens de intake is er tevens aandacht voor voorlichting en leefstijl. “Overgewicht belast de gewrichten extra en ook roken heeft een negatieve invloed.” Daarnaast wordt gekeken naar wat iemand kan, wat iemand weer wil bereiken en hoe pijn het bewegen beïnvloedt. Het programma bestaat uit spier- en botversterkende oefeningen die helpen om dagelijkse bewegingen, zoals opstaan, traplopen en in- en uitstappen, makkelijker te



maken. Daarbij leren deelnemers ook hoe ze verantwoord kunnen blijven bewegen, ondanks pijnklachten.

Zelfredzaamheid

“Binnen twaalf sessies merken veel mensen al een duidelijke verbetering in hun kwaliteit van leven”, zegt Sander. “Dat geeft vertrouwen en motiveert om ook daarna actief te blijven.” Artrose is niet te genezen maar het verloop kan wel worden afgeremd. Bewegen speelt hierin een sleutelrol. De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen adviseert wekelijks minimaal 150 minuten matig tot intensieve inspanning, zoals wandelen, fietsen, zwemmen of zelfs tuinieren en stevig huishoudelijk werk. “Als de harstslag en ademhaling maar goed verhoogd wordt”, benadrukt Sander. Aanvullend wordt aangeraden om minstens twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen. “En als bewegen minder pijn doet, wordt het makkelijker om vol te houden.”

Deze specifieke aanpak wordt voor twaalf sessies, mits er een verwijzing is, vergoed vanuit de basisverzekering. Bij sommige zorgverzekeraars gaat dit niet ten koste van het eigen risico. Het is goed vooraf de voorwaarden van uw zorgverzekering hierover te raadplegen.



MET KLEINE STAPJES NAAR EEN GEZONDERE LEEFSTIJL

Voel je je vaak moe of merk je dat je conditie achteruitgaat? Je bent niet de enige. In Nederland komen leefstijl gerelateerde aandoeningen, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en obesitas, steeds vaker voor. Gelukkig kun je zelf veel doen om je gezondheid te verbeteren — en dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn.

“Veel mensen denken dat ze hun hele leven moeten omgooien, maar juist kleine aanpassingen maken op de lange termijn het verschil”, vertelt Ilse de Groot, diëtist en leefstijlcoach bij AVS (Adviesbureau Voeding en Sport). AVS werkt nauw samen met Fitaal op het gebied van een gezonde leefstijl, als onderdeel van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). “Dit traject richt zich op een gezonder gewicht en een gezondere leefstijl, met begeleiding van een diëtist, leefstijlcoach en fysiotherapeut”, vult fysiotherapeut Sander van Tartwijk aan.

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Mensen die starten met de GLI hebben vaak al klachten, zoals vermoeidheid, (te) hoge bloeddruk of een verminderde conditie. Een te hoge bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol zijn vaak aan de orde en een reden om iemand door te verwijzen. De huisarts kan dan adviseren om met een leefstijlprogramma te starten. “De GLI is een tweejarig programma voor volwassenen met overgewicht”, legt Ilse uit. “Het richt zich op blijvende gedragsverandering, gezonder eten en voldoende bewegen.”

“Ik schrijf geen streng dieet voor, maar help mensen om gezondere keuzes te maken.”

Laagdrempelig advies over voeding en bewegen

Het traject begint met een intake waarin vijf belangrijke leefstijlthema's centraal staan: bewegen, (niet)roken, alcoholgebruik, voeding en ontspanning (de BRAVO-factoren). Ilse: “Samen kijken we naar wat haalbaar is. Ik schrijf geen streng dieet voor, maar help mensen



om stap voor stap gezondere keuzes te maken.” Ook bij Fitaal start je met een intake voor een persoonlijk beweegadvies. Sander: “We stellen vragen en doen enkele fitheidstesten. Op basis daarvan geven we advies dat past bij iemands lichaam en situatie. Wandelen of zwemmen is voor sommige deelnemers een betere start dan de sportschool.”

Ook wordt gekeken naar de woonomgeving. Soms is er via een buurtsportcoach al een wandelgroep in de buurt. “Dan hoef je alleen maar aan te sluiten. Zo laagdrempelig kan het zijn”, zegt Sander. Haalbaarheid staat altijd voorop. “Voor ons is het belangrijk dat mensen het kunnen volhouden.” Fitaal werkt nauw samen met Sportbedrijf Smallerland dat goed zicht heeft op het lokale aanbod.

Stap voor stap vooruit

Het programma duurt twee jaar. In het eerste jaar kom je elke zes à zeven weken langs. “Dat werkt als een stok achter de deur”, zegt Ilse. “We bespreken wat goed gaat en waar nog winst te behalen is.” De eerste resultaten zijn vaak snel merkbaar. Sander: “Je hoeft niet meteen grote afstanden te lopen. Het is al winst als traplopen minder zwaar voelt.” Ilse vult aan: “Veel mensen merken al snel dat ze meer energie hebben en zich zowel fysiek als mentaal beter voelen. Vaak begint het met bewustwording.” In het tweede jaar worden de afspraken afgebouwd en ligt de focus op het vasthouden van de gezonde leefstijl

Zelf aan de slag

Wil je werken aan een gezondere leefstijl? Begin klein. Neem vaker de trap, maak een korte wandeling of kijk kritisch naar je eetgewoonten. Juist die kleine, haalbare veranderingen zorgen op de lange termijn voor een groot verschil.

FYSIOTHERAPIE NA EEN SCHOUDERFRACTUUR

Een ogenschijnlijk kleine val kan grote gevolgen hebben. Wanneer u struikelt, probeert u zich instinctief op te vangen met uw handen. Vooral bij ouderen kan de kracht die daarbij op de bovenarm komt te staan, leiden tot een breuk in de bovenarm. "In medische termen noemen we dit een humerusfractuur", vertelt fysiotherapeut Sawani Kuipers van het schouderteam van Fitaal. Een operatie is niet altijd nodig. De arts kiest in overleg met de patiënt wat de beste optie is. Bij een conservatieve aanpak wordt de patiënt doorverwezen naar de fysiotherapeut. "Hoewel deze breuk zeer pijnlijk kan zijn, zien we dat de klachten vaak afnemen als we binnen een week starten met fysiotherapie. Tegelijkertijd bevorderen en behouden we de beweeglijkheid van de omliggende gewrichten."

Schouderfracturen vaker bij vrouwen

Schouderfracturen komen vaker voor bij vrouwen boven de vijftig jaar. "Door de afname van oestrogeen tijdens de overgang, neemt de botdichtheid af", legt Sawani uit.

Na een val belandt de patiënt vaak op de spoedeisende hulp. "Alleen bij complexe situaties, zoals een open fractuur of als een breuk uit meerdere delen bestaat, wordt direct geopereerd. Dit geldt ook als er zenuwen en bloedvaten bij de breuk betrokken zijn. "Bij de keuze om wel of niet te opereren wordt de hulpvraag van de patiënt alsmede de thuissituatie meegenomen."

Conservatieve behandeling

Bij een conservatieve behandeling geneest de breuk zonder operatie. Sawani gaat verder: "De patiënt krijgt meestal pijnmedicatie mee naar huis en een sling om de arm te ondersteunen en de breuk rust te geven welke nodig is voor herstel. Wanneer er toestemming van de arts is, wordt fysiotherapie zo snel mogelijk opgestart." De eerste behandelingen richten zich op uitleg en voorzichtig bewegen. "We beginnen met informatie over de breuk, wat



mag je wel doen en welke bewegingen vooral niet? Tegelijk proberen we realistische verwachtingen te geven over het herstel. Het herstel van een schouderfractuur kost tijd en we weten dat een patiënt vaak veel te snel wil", vertelt Sawani. "Als de patiënt inzicht heeft in de hersteltijd geeft dat rust. Soms maken we een echo om te zien hoe de staat van de pezen is. Op de spoedeisende hulp wordt niet standaard een echo gedaan."

Herstel en opbouw

"In de eerste fase van behandelen ligt de focus op pijn verminderen en de beweeglijkheid en kracht van de omliggende structuren te bevorderen", zegt Sawani. "Wist je dat het trainen van de niet aangedane zijde leidt tot krachtsverbetering van de aangedane zijde? Dit nemen we mee in het behandeltraject." Het totale herstel duurt gemiddeld zes tot twaalf maanden. Zodra de breuk voldoende hersteld is, wordt gestart met spierversterkende oefeningen. "We bouwen de belasting geleidelijk op, zodat de schouder weer sterk en stabiel wordt."

Volgens Sawani is de rol van de fysiotherapeut essentieel. "We zijn vanaf het begin betrokken bij het herstelproces. Het is mooi om de patiënt stap voor stap te begeleiden naar het maximaal haalbare functioneren."

Marijke Kooijmans (66) wist meteen dat het mis was toen ze eind augustus vorig jaar tijdens haar vakantie in Frankrijk hard op haar elleboog en schouder viel. "De pijn was heftig en ijs hielp nauwelijks. We zijn zo snel mogelijk naar een ziekenhuis in de buurt gegaan." Daar werd een breuk in haar bovenarm vastgesteld. Opereren was volgens de Franse artsen niet nodig; haar arm werd volledig gefixeerd. Eenmaal terug in Nederland kreeg Marijke een sling, maar door de lange immobilisatie zat haar arm en zelfs haar nek volledig vast. "Toen ik na zes weken bij Sawani kwam, voelde alles stijf en onbeweeglijk."

Bij Sawani begon haar echte herstel. "De eerste behandelingen waren gericht op het losmaken van mijn schouder en nek. Daarna

zijn we heel voorzichtig begonnen met bewegen." Wat haar vooral opviel, was de persoonlijke aanpak. "Voor elke behandeling vroeg ze heel specifiek hoe het de week daarvoor was gegaan, of ik pijn had gehad en hoe mijn lichaam reageerde. Ze luisterde echt en paste daar de behandeling op aan."

Die zorgvuldige opbouw gaf vertrouwen. "In het begin ging het herstel snel, daarna kwam er een fase waarin het minder hard ging. Maar juist dan kreeg ik steeds nieuwe oefeningen, waardoor mijn arm op andere manieren werd uitgedaagd." Inmiddels is Marijke in de laatste fase van haar herstel. "Mijn arm is nog niet helemaal zoals de andere, maar ik zit zeker op 95 procent. En misschien nog belangrijker: ik durf hem weer volledig te gebruiken."

LoveLife Run

Op zondag 14 juni vindt in Drachten de allereerste LoveLife Run plaats, georganiseerd door stichting Fight Cancer. Dit is geen gewoon hardloopevent: (ex-)kankerpatiënten laten zien hoe krachtig ze zijn door samen met familie, vrienden en (medische) zorgverleners een bijzondere prestatie neer te zetten. Tijdens deze vijf kilometer lange run verleggen zij hun grenzen én halen geld op voor belangrijk kankeronderzoek. Ook Fitaal Drachten doet mee met een enthousiast team van collega's om dit mooie initiatief te steunen.

ZwangerFit

ZwangerFit is bedoeld voor zwangere vrouwen die actief en energiek willen blijven tijdens hun zwangerschap. Door verantwoord te bewegen, werk je aan je conditie, bereid je je voor op de bevalling en bevorder je een sneller herstel daarna.

De training bestaat uit een cyclus van tien lessen, waarbij instromen mogelijk is vanaf 12 weken zwangerschap.

De ZwangerFit training bij Fitaal Drachten is iedere woensdagavond van 19.00 - 20.00 uur onder begeleiding van fysiotherapeut en ZwangerFit docent Kim Munsterman.

Meer informatie of aanmelden: (0512) 54 11 58.

Zomertraining – optimaal voorbereid het seizoen in

Voor sporters die het maximale uit hun volgende seizoen willen halen, biedt Fitaal in de zomermaanden een sport specifiek trainingsprogramma aan. De trainingen zijn gericht op het verbeteren van prestaties en het verkleinen van de kans op blessures.

Het programma is ontwikkeld door ervaren sportfysiotherapeuten en wordt afgestemd op de specifieke eisen van de sport en het niveau van de deelnemer. Deelname is mogelijk in teamverband of individueel.

Voor meer informatie kan telefonisch contact worden opgenomen via telefoon (0512) 54 11 58 of per e-mail via drachten@fitaal.nl.



De volgende nieuwsbrief
verschijnt in september 2026.

Fitaal Drachten

Telefoon: (0512) 54 11 58

E-mail: drachten@fitaal.nl

Fitaal De Sportlaan

Sportlaan 1a

9203 NV Drachten

Fitaal De Hemmen

De Hemmen 10-c

9206 AG Drachten

Fitaal De Morra

Morra 41

9204 KT Drachten

Fitaal Wijnjewoude

Meester Geertswei 4

9241 GL Wijnjewoude

Raadpleeg onze website voor meer informatie
over de verschillende locaties: www.fitaal.nl.

Fitaal is aangesloten bij de onderstaande organisaties:

- Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF)
- Stichting Keurmerk Fysiotherapie (SKF)
- Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT)
- Nederlandse Vereniging voor Kinderfysiotherapie (NVFK)
- Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)
- Netwerk Oncologie Fysiotherapeuten Friesland (NOFF)
- Friese Coöperatie Fysiotherapie (FCF)
- Netwerk Sportfysiotherapie Friesland
- Chronisch ZorgNet
- Schoudernet Noord
- ParkinsonNet



samen
zorgen voor
beweging



Fitaal De Sportlaan



fitaal_drachten