

Fitaal Nieuwsbrief

Drachten

januari 2024



**In dit nummer
onder andere:**

- Powerful Ageing
- Achillespeesblessure
- Zwembadrevalidatie

www.fitaal.nl



samen
zorgen voor
beweging



OUDER WORDEN, STERK BLIJVEN

Iedere oudere zal kunnen beamen dat ouder worden met gebreken komt. Ook als u geen specifieke aandoening heeft, komt er een moment dat u merkt dat het uitvoeren van dagelijkse werkzaamheden u minder gemakkelijk afgaat. “Daarom is blijven bewegen zo belangrijk én, als het even kan, de spierfunctie blijven trainen”, adviseert fysiotherapeut Sander van Tartwijk. Hij weet zeker dat een actief persoon langer zelfstandig taken kan blijven uitvoeren. Sinds 2021 biedt Fitaal Powerful Ageing aan, een samenwerking met Health Research Consultancy (HRC) en de gemeente Smallerland.

Lars de Laat is projectmanager bij HRC: “Met Powerful Ageing leren we ouderen hun fysieke zelfredzaamheid te verbeteren en te behouden. Het betekent letterlijk, krachtig oud worden!” Rinus Vermeer (81 jaar) is een van de deelnemers van het eerste uur. Het interview vindt boven plaats in de kantine van Fitaal. Wat meteen opvalt, is dat Rinus moeiteloos de trap oploopt met een kopje koffie in zijn hand.

Blijven participeren in de samenleving

Lars: “Powerful Ageing biedt een individueel programma voor mensen van 60 jaar of ouder en is gericht op fysieke zelfredzaamheid en zelfstandigheid.” Als iemand zich met een hulpvraag bij de gemeente meldt, wordt samen gekeken naar de mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. “Hoe langer je kunt meedoen in de samenleving, hoe meer sociale contacten je behoudt”, aldus Lars. “En dat heeft een positief effect op je mentale welzijn. Het gevoel van eenzaamheid zal zich hierdoor minder snel opdringen.” De WMO medewerkers melden cliënten aan voor een intake bij HRC. HRC kijkt tijdens de intake door middel van vragen en fysieke testen of iemand baat heeft bij de interventie. Rinus deed in 2021 bij de gemeente een beroep op de WMO voor huishoudelijke hulp. “Ik vond het in eerste instantie maar niks dat mijn vrouw en ik werden doorverwezen naar HRC”, laat hij weten. Na de intake werd hen een interventie van veertien weken aangeboden. “Ik ben altijd een bezige bij geweest, actief in de tuin, maar had nog nooit gesport. Het was best een drempel voor mij.”



Interventie en borging

Tijdens de interventie komen de deelnemers twee keer per week trainen. Het programma wordt afgestemd op de fysieke situatie en doelen waarbij altijd de thuissituatie centraal staat. De fysiotherapeuten van Fitaal die Powerful Ageing begeleiden, hebben allemaal een meerdaagse opleiding gehad van HRC. Sander: "We trainen vooral op explosieve spierkracht. Dit heb je nodig om bijvoorbeeld op te staan uit je stoel maar ook voor het traplopen." Hij vervolgt: "De praktijk leert dat de oefeningen voor de meeste mensen goed te doen zijn. Na vier tot zes weken trainen merken de meeste deelnemers al verschil. Ze voelen dat ze beter bewegen. Een betere motivatie om door te gaan, is er niet", lacht Sander. Een grote groep cliënten gaat na de interventie graag door. Ieder jaar worden opnieuw testen en evaluaties uitgevoerd. De hulpvraag wordt opnieuw bekeken en de vooruitgang wordt getest.

"Met Powerful Ageing leren we ouderen hun fysieke zelfredzaamheid te verbeteren en te behouden."

Houding, balans, kracht en explosiviteit

Bij Powerful Ageing wordt geen gebruik gemaakt van apparaten. "Heel veel oefeningen zijn gericht op houding, balans, kracht en explosiviteit", vertelt Sander. "Oefeningen die belangrijk zijn voor dagelijkse handelingen zoals bukken, tillen en opstaan, en oefeningen om op de juiste manier in beweging te komen. Stofzuigen bijvoorbeeld is een activiteit waarbij alle spieren in actie moeten komen en dan heb je ook nog eens met zuigkracht te maken waardoor de taak nog zwaarder wordt om uit te voeren." De training bestaat uit een circuit waarbij in groepsverband dezelfde oefeningen worden gedaan. "De oefeningen worden aangepast aan het niveau van de deelnemer. Dat kan in de zwaarte van een gewicht zitten maar ook het aantal herhalingen per oefening kan verschillen", licht Sander toe.

Zelf regie houden

Merkt u dat dagelijkse handelingen moeilijker worden of kost het u meer energie om op te staan? Of stelt u het traplopen overdag graag uit omdat het u minder gemakkelijk afgaat? Het zijn slechts een paar voorbeelden die kunnen leiden tot het gevoel van regieverlies. "Het verbeteren van explosieve spierkracht zorgt ervoor dat je sterker op je benen staat. En het betekent daarnaast dat je sneller kunt reageren als je bijvoorbeeld struikelt of dreigt

te vallen", merkt Sander op. Lars vult aan: "Met Powerful Ageing bieden we mensen de kans zolang mogelijk zelf de regie in handen te houden. Als je je fysiek sterk voelt, heb je meer zelfvertrouwen. We zien hierdoor dat mensen langer zelfredzaam thuis kunnen blijven wonen, sociale contacten makkelijker onderhouden en daarmee hun eigen kwaliteit van leven kunnen bewaken."

En dan is er koffie...

Rinus is na de interventie doorgegaan met de borgingsperiode. Hij heeft zich ontwikkeld tot een fanatieke deelnemer. "In mijn groep noemen ze me grappend een uitslover, maar dat zie ik vooral als een compliment", grijnst hij. Om dan serieus te vervolgen: "Het heeft me zoveel gebracht. Je ontmoet andere mensen maar je stimuleert elkaar ook en tijdens de training kun je je aan een ander optrekken." Na de training wordt vaak met elkaar nog even koffie gedronken. "Op onze leeftijd heeft iedereen wel problemen. Het is fijn om dit met leeftijdsgenoten te kunnen delen." Rinus is ervan overtuigd dat zijn deelname aan Powerful Ageing hem ook mentaal sterker heeft gemaakt. "En", stelt hij terloops nog even vast, "ik merk dat ik mijn rug veel beter strek. Ik let echt meer op mijn houding." Lars en Sander lachen om zoveel enthousiasme. "En dan te bedenken dat Rinus echt wel wat heeft moeten overwinnen om zich aan dit programma over te geven."



"Hoe langer je kunt meedoen in de samenleving, hoe meer sociale contacten je behoudt."



DE ACHILLESPEES, STERK EN KWETSBAAR

De achillespees is de grootste en sterkste pees in het menselijk lichaam, het verbindt de kuitspier aan de hiel. Deze pees zorgt ervoor dat uw voet zich kan afzetten van de grond als u wandelt en dat u zich krachtig af kunt zetten bij springen en/of hardlopen. “Je kunt je dan ook wel voorstellen dat als deze pees klachten geeft, het behoorlijk impact kan hebben op iemands leven”, vertelt fysiotherapeut Sawani Kuipers. “De meeste klachten ontstaan door overbelasting. Het is dan ook een veelvoorkomende klacht bij hardlopers, maar”, waarschuwt Sawani, “de klachten kunnen ook ontstaan bij mensen die als gevolg van vermoeidheid of stress uit balans zijn.”

Overbelastingsklacht

“De eerste pijnklachten ontstaan vaak na inspanning en verdwijnen daarna weer”, vertelt Sawani. Pijn is meestal het gevolg van een overbelasting en ook de pijnplek op de achillespees kan variëren. “Naast voelbare pijn kan de pees ook warm, dik of stijf aanvoelen. “Wat het lastig maakt, is dat de pijn tijdens het wandelen of sporten er soms niet is waardoor je de klacht misschien niet direct serieus neemt”, gaat Sawani verder. Als deze klachten in

een vroeg stadium herkend worden, kan meteen met de juiste behandeling gestart worden. “Een hardloper komt vaak al na een paar weken bij ons omdat hij merkt dat hij voor en na het sporten last heeft. Die weet heel goed wat wel of niet goed voelt.” Dat is anders bij mensen die vooral bezigheden thuis hebben. Die trekken pas aan de bel als ze moeite krijgen met opstaan uit bed of pijn voelen bij het opstaan uit een stoel. In een eerste gesprek blijkt dat de klachten soms al een half jaar ervoor zijn ontstaan.

Echografie

Sawani: “Tijdens de eerste afspraak ga ik samen met de patiënt op zoek naar de oorzaak van de pijn.” Vaak wordt dan al duidelijk dat er sprake is van overbelasting: een sporter die meer is gaan trainen of een wandelaar die vaker of langer wandelt. “In sommige gevallen geeft de patiënt aan niets anders dan anders gedaan te hebben, maar kom je er achter dat in het leven van de patiënt sprake is van extra stress of vermoeidheid”, merkt Sawani op. “Je lichaam is tijdelijk minder belastbaar en daardoor kunnen deze klachten zich ook ontwikkelen.” Als tijdens het lichamelijke onderzoek het vermoeden van een achillespeesblessure bestaat, kan besloten worden

een echo te maken. “Met echografie kan ik de kwaliteit van de pees, waaronder de vezelstructuur van de pees, beoordelen. Met name bij klachten die al langer duren is het voor een juiste behandeling relevant te weten in welke fase de blessure zich bevindt.”

Behandeling

“De behandeling van een achillespeesblessure is heel divers en bestaat vooral uit oefeningen die de belastbaarheid van de pees moeten verhogen. Als de blessure zich in een eerste fase bevindt, worden de klachten vaak na vier tot zes weken al minder”, aldus Sawani. In sommige gevallen blijkt uit de echo dat de vezelstructuur van de achillespees verstoord is. “Een structuur waarbij de vezels kriskras door elkaar lopen in plaats van mooi parallel naast elkaar, geeft aan dat de blessure zich al in een volgende fase bevindt.” Wordt dit tijdens de echo meteen al geconstateerd, dan zit de blessure al in de tweede fase. “We starten dan meteen met shockwave therapie.” Ook als de klachten na vier tot zes weken niet afnemen, kan de inzet van shockwave het herstel bevorderen. “Met shockwave therapie wordt licht getimmerd op de pijnlijke plek, we dienen een soort fysieke prikkel toe. Het is een behandeltechniek waarbij gebruik wordt gemaakt van krachtige schokgolven. Deze shockwaves stimuleren de stofwisseling en verbeteren de bloedcirculatie waardoor het genezingsproces versnelt”, Sawani benadrukt dat shockwave altijd naast de oefentherapie als onderdeel van de fysiotherapiebehandeling wordt ingezet.

Flywheer

Een behandeling die minder vaak wordt gebruikt, is flywheertraining. Flywheer is een soort draaiende schijf die met een koord in beweging wordt gehouden. “Bij deze training gaat het om het versnellen en afremmen van deze schijf. Hoe harder je aan het koord trekt, hoe meer weerstand je ondervindt op de terugweg van de beweging. Het geeft een jojo-effect. We noemen dit



“Flywheertraining is een bewezen effectieve training bij peesklachten.”

ook wel excentrisch trainen”, vertelt Sawani. Goede begeleiding is noodzakelijk bij flywheertraining, de beweging moet op het juiste niveau plaatsvinden, aangepast aan fitheid en vermoeidheid. “Het afremmen van de beweging kan de oefeningen moeilijk en pittig maken. Maar het is een bewezen effectieve training bij peesklachten”, besluit Sawani.

Bonnie Geertsma (70) heeft al langere tijd last van een achillespeesblessure. “In juni 2022 kreeg ik ineens pijn bij het lopen. Mijn man en ik wandelden altijd graag en omdat ik nieuwe wandelschoenen had gekocht, dacht ik in eerste instantie dat de pijn daarvan kwam. Op enig moment kon ik niet eens meer honderd meter lopen, de achillespees was pijnlijk en dik en voelde warm aan.” Omdat lopen pijnlijk was, hebben Bonnie en haar man de zomer van 2022 daarom maar veel gefietst, vertelt ze lachend. Bonnie sport al jaren wekelijks bij Fitaal. In het najaar van 2022 meldde ze haar klachten bij haar begeleider, die haar doorverwees naar Sawani. Bonnie: “Ook het traplopen wilde niet meer, ik moest

met sprongetjes de trap af.” Na zeven behandelingen met shockwave werd in december 2022 besloten de achillespees even wat rust te geven. Helaas bleek in het voorjaar dat de blessure nog niet over was. “Waar ik vroeger met mijn man wekelijks vijf tot zes kilometer wandelde, kon ik toen nog maar een tot twee kilometer lopen zonder pijnklachten. Ik was bang dat bij grotere afstanden de pijnklachten terug zouden keren.” Sawani besloot daarop flywheertraining in te zetten en hoewel Bonnie dit best zwaar vindt, merkt ze dat het steeds beter gaat. “Ik blijf daarnaast mijn oefeningen thuis doen en zit inmiddels weer op ruim drie kilometer wandelen zonder pijn.”

REVALIDEREN IN HET WATER

Iedere donderdag is fysiotherapeut Sytske de Boer tussen de middag te vinden in zwembad De Welle. Zij begeleidt hier een groep patiënten met een chronische aandoening zoals bijvoorbeeld fibromyalgie of reuma. “In het water beweeg je veel gemakkelijker omdat je met de opwaartse kracht van het water te maken hebt. Je bent als het ware gewichtloos. Deze groep mensen heeft vaak moeite met bewegen omdat de gewrichten stijf zijn en pijn doen. In het warme water lukt bewegen veel beter”, vertelt Sytske. In Heerenveen wordt daarnaast zwembadrevalidatie aangeboden voor patiënten die bijvoorbeeld een kruisbandoperatie hebben ondergaan of een nieuwe knie of heup hebben gekregen. Vanaf dit jaar is Fitaal Drachten ook gestart met zwembadrevalidatie in zwembad De Welle.

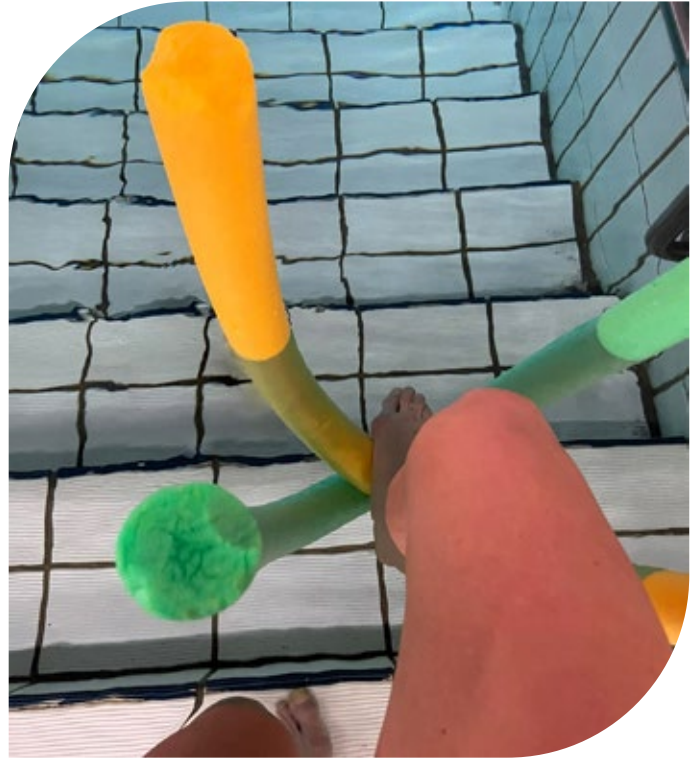
Kortdurende revalidatie

Sytske gaat verder: “Zodra de wond dicht is, kan een patiënt met zwembadrevalidatie beginnen.” Na de operatie moet de patiënt meestal nog zes weken met krukken lopen omdat het gewricht niet direct belast mag worden. Hij of zij kan nog niet zoveel doen. “Het is een mooie toevoeging aan de revalidatie waarbij de patiënt meteen aan de slag kan. In het water kan namelijk al vaak gelopen worden door het drijvende vermogen van water”, vertelt Sytske. Naast de reguliere fysiotherapie kan de patiënt in de eerste zes tot acht weken gebruik maken van deze vorm van revalidatie. “Vooral sporters met zulke zware blessures bieden we hiermee meer uitdaging in die eerste periode na de operatie. De groep in het zwembad zal regelmatig van samenstelling wisselen want dit deel van de revalidatie is echt kortdurend, een overbruggingsperiode waarbij je direct werkt aan je herstel.”

“In het water worden de gewrichten minimaal belast.”

Vertrouwen

In de eerste weken na de operatie gaat de fysiotherapeut aan de slag met het mobiliseren van het gewricht en krijgt de patiënt oefeningen mee voor thuis. Sytske: “Het gewricht mag niet of nauwelijks belast worden dus we kunnen nog niet starten met loopoefeningen. Dat kan in het water wel!”



En zwembadrevalidatie heeft meer voordelen. Door de weerstand die het water geeft, worden de spieren alvast weer geactiveerd. “En nog een mooie bijkomstigheid”, aldus Sytske, “ik zie dat patiënten sneller vertrouwen krijgen in het gewricht omdat ze in het water al kunnen staan en bewegen. Dit mentale deel is minstens zo belangrijk voor een goede revalidatie.”

Doelgroepenbad

Zwembad De Welle heeft een speciaal doelgroepenbad waar de revalidatie plaatsvindt. Dit zwembad heeft verwarmd water en is ondiep (1.40 meter). “Ook als je niet kunt zwemmen, kun je hier dus revalideren”, lacht Sytske. Er is een mindervalide lift aanwezig en een speciale trap om in het water te komen. “In het water worden de gewrichten minimaal belast. De patiënt kan zwemmend of staand oefeningen doen zodat de spierkracht en souplesse vergroot worden.” Sytske vertelt dat met hulp van speciale zwembadattributen extra gewicht aan de enkels onder water kan worden gegeven. De spieren worden aan het werk gezet door deze omhoog of omlaag te bewegen.

Elke week een stapje vooruit

Zwembadrevalidatie bestaat uit wekelijks een half uur oefeningen doen in het water. “Het zal niet vaak voorkomen dat twee of drie patiënten in precies dezelfde fase van het revalidatietraject zitten. Per patiënt heb ik een schema dat we iedere week verder uitbouwen”, sluit Sytske af. “Elke week een stapje vooruit, dat is het doel.” Na zes tot acht weken eindigt de zwembadrevalidatie. Dan zijn de meeste patiënten klaar voor het vervolg: krachttraining in de zaal.

WINTERTRAINING TRIATLETEN

Het wedstrijdseizoen van triatleten loopt van de maanden mei t/m september. Hoewel de trainingen in de winterperiode gewoon door blijven lopen, heeft jeugd- en juniorentainer Lizette van der Vegt van Impala bij Fitaal geïnformeerd naar de mogelijkheden voor extra krachttrainingen in de winter. Vanaf oktober (t/m april) heeft fysiotherapeut Chris Smeman nu wekelijks een groep jonge triatleten (10 t/m 18 jaar) onder zijn hoede. "Deze extra training leidt misschien niet meteen tot aantoonbaar betere prestaties maar werkt blessurepreventief en heeft zeker effect op een sneller herstel na inspanning."

a-specifieke training

"De training is altijd a-specifiek. Dat wil zeggen dat de training vooral voorwaardenscheppend is voor het uitvoeren van je sport." Ter vergelijking noemt Chris een sport specifieke training: "Dat is een training gericht op het beter worden in sport specifieke activiteiten zoals in dit geval zwemmen, fietsen en lopen." Hoewel Chris met jeugd in verschillende leeftijden werkt, is het trainingsprogramma voor iedereen gelijk. "Tijdens deze wintertraining zijn we vooral bezig met techniek van krachtoefeningen en coördinatie- en stabiliteitstraining. Uithoudingsvermogen is belangrijker dan maximale krachtsinspanning."

Blessurepreventief en sneller herstel na inspanning.

Weightlifting Aerobic Circuit (WAC)

De trainingen die Chris voor deze triatleten organiseert, zijn gebaseerd op het Weightlifting Aerobic Circuit (WAC). "Hierbij moet je motorisch moeilijke oefeningen doen waarbij een goede houding heel belangrijk is. Denk bijvoorbeeld aan het Olympisch gewichtheffen, allemaal deelbewegingen liggen ten grondslag aan het uitvoeren van de juiste techniek bij het heffen." Chris doet tijdens het gesprek de beweging voor: eerst door de knieën zakken, dan met rechte rug de halter optillen en versnellen tot aan de schouders. Vervolgens er snel onder duiken en tot slot de halter uitstoten. "Het gaat



hierbij vooral om techniek, balans, coördinatie, flexibiliteit en op termijn om kracht."

Basistraining van zes oefeningen

Hij vertelt enthousiast verder: "De kern van de training bestaat uit zes oefeningen die de deelnemers in tweetallen kunnen uitvoeren. Bij deze oefeningen gebruiken we geen toestellen maar maken we gebruik van het eigen lichaamsgewicht of lichte halters." Veel oefeningen zijn gericht op het versterken van de arm- en beenspieren zoals opdrukken of optrekken en kniebuigingen, en dan veel herhalingen. Chris: "De spieren worden functioneel belast. En in plaats van maximale krachtsinspanning train je vooral techniek en uithoudingsvermogen."

Kracht is ondergeschikt

"Hoewel kracht ondergeschikt is bij deze vorm van training, reageren de spieren hier wel degelijk op", lacht hij. "De deelnemers ondervinden vooral in het begin veel spierpijn in de dagen na de training." Het lichaam moet wennen aan deze eenzijdige vorm van training. Chris pleit ervoor dat tijdens de zomer een aantal oefeningen onderdeel blijft van de training. "Zie het als onderhoud van je winterinspanningen. De deelnemers krijgen van mij ook yin yogaoefeningen mee voor thuis, het helpt om soepel te blijven. Tijdens de cooling down nemen we deze oefeningen door."



Vergoeding fysiotherapie in 2024

Fitaal heeft voor 2024 met alle landelijke zorgverzekeraars een overeenkomst afgesloten. Dat betekent dat fysiotherapie het komend jaar voor iedereen laagdrempelig toegankelijk is. Op de website vindt u een actueel overzicht van de zorgverzekeraars waarmee Fitaal in 2024 een overeenkomst heeft.

Fysiotherapie wordt meestal vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Heeft u echter een chronische aandoening dan wordt fysiotherapie vanuit de basisverzekering vergoed. De overheid heeft wel bepaald dat bij de meeste chronische aandoeningen, de eerste twintig behandelingen uit de aanvullende verzekering vergoed moeten worden.

Patiënttevredenheid beoordeeld met een 9,2

De fysiotherapeuten van Fitaal Drachten zijn vorig jaar (2023) op basis van ruim 700 ingevulde patiënttevredenheidsenquêtes beoordeeld met een 9,2. Een fantastische beoordeling! Langs deze weg worden alle patiënten bedankt voor de feedback die via de enquêtes is ontvangen.



Fitaal De Sportlaan



fitaal_drachten

Onze volgende nieuwsbrief verschijnt in mei 2024.

Fitaal Drachten

Telefoon: (0512) 54 11 58

E-mail: drachten@fitaal.nl

Fitaal De Sportlaan

Sportlaan 1a, 9203 NV Drachten

Fitaal De Morra

Morra 41, 9204 KT Drachten

Fitaal De Trisken

Voorhuis 4, 9205 BV Drachten

Fitaal Rottevalle

Master Kuiperswei 1, 9221 TD Rottevalle

Fitaal Wijnjewoude

Meester Geertswei 4, 9241 GL Wijnjewoude

Fitaal Sûnenz

Burg. Wuiteweg 140b, 9203 KP Drachten

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.nl