

Fitaal Nieuwsbrief

Drachten

mei 2024



In dit nummer onder andere:

- Voorkeurshouding baby's
- Valpreventie voor ouderen
- Fysiotherapie bij de ziekte van Parkinson

www.fitaal.nl



samen
zorgen voor
beweging



VOORKEURSHOUDING BIJ PASGEBOREN BABY'S

Een veelvoorkomend probleem bij baby's in het eerste halfjaar van hun leven is het ontwikkelen van een voorkeurshouding. Soms liggen baby's meteen na de geboorte met hun hoofd veelal naar dezelfde kant maar het kan ook in de maanden daarna ontstaan. "De babyschedel heeft tot het eerste levensjaar een kraakbenige structuur, de fontanellen en schedelnaaden zijn nog niet volledig gesloten. Het hoofdje vervormt gemakkelijk wanneer het meer dan 75% van de tijd op een zijde van het hoofd of het achterhoofd ligt. De baby kan daardoor een asymmetrisch gevormd hoofdje ontwikkelen." Aan het woord is kinderfysiotherapeut Merel van der Lei. Samen met kinderfysiotherapeut Frédérique Overweg ziet zij jaarlijks een aantal baby's waarbij een duidelijke voorkeurshouding te zien is. "Meestal gaat dit vanzelf weer over. En zo niet, dan kunnen we met een aantal tips ouders helpen dit probleem op te lossen."

Consultatiebureau als poortwachter

"De ontwikkeling en gezondheid van de baby worden in de eerste periode nauwlettend in de gaten gehouden door het consultatiebureau", aldus Frédérique. "Ik maak wel eens de vergelijking met een poortwachter. Een jeugdarts heeft namelijk een cruciale taak in de beoordeling van het

algeheel welbevinden van het jonge kind. Maar liefst een derde van de baby's ontwikkelt een voorkeurshouding. In de meeste gevallen herstelt dit op natuurlijke wijze en soms kijken wij even met de ouders mee. Een paar kleine aanwijzingen of veranderingen kunnen al een groot verschil maken." Frédérique benadrukt dat wanneer ouders hier intensief mee aan de slag gaan, een afplatting bijna altijd verholpen kan worden. "Daar waar dit niet het geval is, kan er sprake zijn van een onderliggende oorzaak." Frédérique vindt het belangrijk te vermelden dat in verreweg de meeste gevallen sprake is van een normale voorkeurshouding met afplatting. Het is goed te weten dat een afplatting de ontwikkeling van de hersenen niet in de weg staat, die hebben genoeg ruimte om te ontwikkelen. Het is dus vooral een cosmetische hulpvraag.

Het ontstaan van een voorkeurshouding

"Een baby kan ongemak voelen bij het draaien of misschien is er verschil in spierkracht links of rechts", vertelt Merel. "De meest voorkomende oorzaak is echter de aandacht die een baby heeft voor geluid, licht, speelgoed of beweging waardoor het steeds dezelfde kant op kijkt." Naast een scheef hoofdje (plagiocephalie) kan de afplatting ook op het achterhoofd ontstaan (brachycephalie). Er ontstaat dan een breder hoofd. "Deze afplatting kan ontstaan als

een kind vaak stil ligt op het achterhoofd. Ook worden ouders geadviseerd om baby's in rugligging in bed te laten slapen." In 1984 zijn door het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid richtlijnen opgesteld waarbij onder andere de rugligging als preventie voor wiegendood geldt. Het aantal gevallen van wiegendood in Nederland is daarna gedaald van 120 per 100.000 levend geboren naar 9 op 100.000 in 2004! "Deze cijfers liegen er niet om. Wij zullen dan ook nooit afwijken van dit advies", is de heldere mening van beide kinderfysiotherapeuten. Merel: "Het blijft belangrijk dat beide kanten worden geactiveerd. Wij hebben verschillende oefeningen waarbij een baby uit de voorkeurshouding wordt gelokt."

"Maar liefst een derde van de baby's ontwikkelt een voorkeurshouding."

Praktische tips voor thuis

"Als ouders contact met ons opnemen, maken wij altijd een afspraak thuis", vervolgt Frédérique. "De eerste tips zijn vaak al zeer betekenisvol. Samen met de ouders kijken we wat nodig is en waar mogelijk aanpassingen kunnen worden gedaan. We letten op hele simpele details zoals de lichtinval in de babykamer. En waar zit de deur? Staat het bedje misschien tegen de muur? En als de baby bij de ouders op de kamer slaapt, waar staat dan het ledikantje of slaapt het in een cosleeper naast het bed van de ouders? Het is echt niet zo dat de hele inrichting moet veranderen hoor", lacht Frédérique. "Je kunt het kind ook andersom in bed leggen, met het hoofdje aan het voeteneind." Het is vooral belangrijk te weten wat de baby, hoe klein het ook is, interessant vindt om naar te kijken. "En dat weten ouders vaak heel goed." Ook de stand van de box in de woonkamer kan bepalend zijn. En waar staat de bank of een televisie ten opzichte van de box. Merel vult aan: "Hangt er misschien een mobiel boven de box die we naar de andere kant kunnen verplaatsen? En soms ligt de box vol met speeltjes en knuffels. Ook hier kan een baby overprikkeld van raken."

Motorisch stimuleren

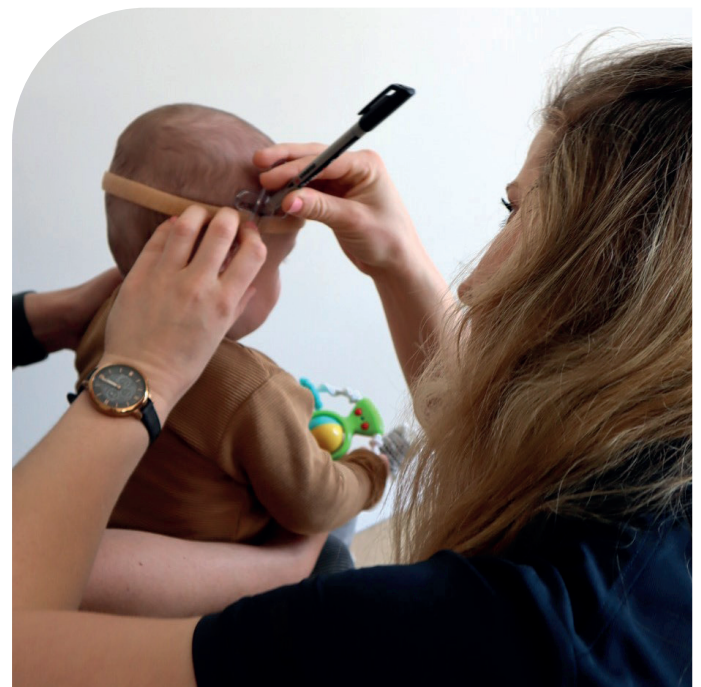
Het natuurlijk herstel begint vaak op het moment dat een baby meer begint te bewegen. "En dat is niet zo gek natuurlijk", merkt Frédérique op. "Als een baby op de zij of op de buik kan rollen, beweegt het hoofdje automatisch mee." Maar voordat het zover is, kunnen ouders een baby al motorisch stimuleren. "Leg het kind bij het verschonen van de luier bijvoorbeeld even kort op de buik", aldus Frédérique. Dit kan natuurlijk op meerdere momenten gedurende de dag. "Ook al is het maar een kortdurend

moment, het is een begin. En varieer eens met een zijligging op de niet-voorkeurskant." Een kind dat meer kan, wordt gestimuleerd uit de voorkeurshouding te gaan. Frédérique vertelt dat bewustwording bij ouders vaak al voldoende is. "En betrek ook de kinderopvang of oppasopa's en oma's erbij."

Aandacht voor het hele plaatje

Beide kinderfysiotherapeuten beschikken over de mogelijkheid om bij het eerste bezoek een plagiocephalometrie (PCM-meting) bij de baby uit te voeren. "Met deze meetmethode kunnen we met een bandje de schedelvorm op een eenvoudige en betrouwbare manier vaststellen." Ouders worden vaak een paar maanden begeleid. "We komen dan eens per maand langs om te monitoren hoe het gaat en bij ons laatste bezoek meten we nog een keer. Deze laatste meting is vaak alleen maar ter bevestiging van wat je op het oog al ziet, want je ziet dan al lang dat de baby geen afgeplat hoofdje meer heeft", lacht Frédérique. De begeleiding door de kinderfysiotherapeut wordt door ouders vaak aangegrepen om ook andere vragen voor te leggen. "Bijvoorbeeld hoe ze hun baby kunnen helpen als het last heeft van krampjes, of weinig of moeilijk boertjes laat. Wij kijken naar het hele plaatje en proberen ouders in hun kracht te zetten." Merel besluit: "Soms is de voorkeur al weggetrokken maar heeft het nog even tijd nodig dat het hoofdje bijtrekt. Dat kan ouders onzeker maken. Het voelt heel waardevol om in deze beginperiode betrokken te mogen zijn."

"Wij proberen ouders in hun kracht te zetten."



MINDER VALINCIDENTEN NA OTAGO



Met landelijke zorgkosten die boven de miljard uitkomen en de toekomstige dubbele vergrijzing (een steeds groter aantal mensen van 75-plussers) in de toekomst, is vanaf 1 januari 2024 een vergoeding valpreventie door de overheid vastgesteld. “Het aantal valongevallen bij 65-plussers blijft stijgen en heeft heel veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen”, vertelt fysiotherapeut Xander Broos. Hij is al jaren actief op het gebied van valpreventie. De feiten spreken voor zich: na deelname aan het Otago oefenprogramma neemt het aantal valincidenten met 35% af!

Inmiddels hebben fysiotherapeuten Kim Munsterman en Yoran Wiersma de Otago scholing gevolgd. “Een eerste stap in effectieve valpreventie is het opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico”, gaat Kim verder. “Voor valpreventie kunnen mensen zich op eigen initiatief aanmelden, maar de huisarts of specialist kan ook een verwijzing geven.”

Verhoogd valrisico

“Het grotere risico op vallen kan verschillende oorzaken hebben”, aldus Xander. “Bij het ouder worden, kun je je onzekerder voelen. Als je minder beweegt, worden de spieren en gewrichten stijver. Ook een aandoening kan het veel en soepel bewegen soms moeilijker maken. En”, waarschuwt hij, “iemand die al eens gevallen is, heeft een hoger risico om opnieuw te vallen.”

Bij een eerste gesprek wordt in kaart gebracht of iemand in aanmerking komt voor het Otago oefenprogramma. “We inventariseren de risico’s en doen kleine beweegtstjes.” Het rapport van deze valrisicoanalyse wordt altijd teruggekoppeld aan de huisarts. “We kijken naar de totale gezondheid. Ook het gebruik van medicatie kan leiden tot duizeligheid of een evenwichtsstoornis en ben je bijvoorbeeld aan een kant doof, dan doet dat ook iets met het evenwicht.”

Analyse thuis

Kim: “Mensen die niet in staat zijn bij ons te komen, bezoeken we thuis voor een valrisicoanalyse. Als ik dan om me heen kijk, kan ik vaak al veel tips en adviezen geven om het risico op vallen kleiner te maken.” Een vloerkleed waar over gestruikeld kan worden; snoeren van een computer, televisie of telefoon die over de vloer liggen; (hoge)drempels; een gladde vloer in de badkamer (zorg voor extra beugels) en weet dat een verhoogde toiletbril mogelijk is. Zomaar wat zaken die Kim benoemt. “De bewustwording hiervan is vaak al een eerste stap in de goede richting. En wat niet bij iedereen bekend is”, aldus Kim, “ouderen kunnen bij negentien graden al onderkoeld raken.” Kim vindt daarom een alarmeringsknop voor kwetsbare ouderen ook geen overbodige luxe. “Stel dat je valt en je kan nergens bij? Een plaid zou dan heel fijn zijn zodat je het niet koud krijgt, maar die moet dan wel in de buurt liggen.”

Meer zekerheid in bewegen

Ouderen blijven steeds langer, met meer aandoeningen en in een kwetsbare situatie, thuis wonen. Daarnaast stijgt het aantal 85-plussers de komende tien jaar met 150%. “Het Otago oefenprogramma kan echt een verschil maken”, daarvan is Xander overtuigd. “Alle oefeningen die we doen zijn op thuis gericht.” Het oefenprogramma



wordt twaalf weken lang aangeboden en alle deelnemers krijgen een oefenschema mee naar huis om thuis mee aan de slag te gaan. “Het gaan zitten en opstaan uit een stoel, soms starten we met een hulpmiddel maar het doel is om dit zonder hulpmiddel te kunnen. Zijwaarts lopen en ook achteruit stappen, het wordt allemaal moeilijker bij het ouder worden. En op het moment dat je dat gaat trainen, merk je dat je zekerder wordt in je bewegingen.”

Otago oefenprogramma

Het oefenprogramma richt zich op het verbeteren van spierkracht, balans en beweging. “We doen vooral spierversterkende oefeningen, balanstraining en rek- en strekoefeningen, er komt geen trainingsapparaat aan te pas. Hooguit pakken we eens een stoel waar we achter kunnen staan om oefeningen te doen en soms binden we extra gewicht aan de enkels om een oefening zwaarder te maken”, lacht Kim. Ze benadrukt dat iedere deelnemer op zijn of haar eigen niveau traint. “Iedereen doet dezelfde oefeningen. We brengen alleen per persoon variatie aan in het aantal herhalingen of in extra gewicht.” Mensen die wel in aanmerking komen voor het Otago oefenprogramma maar niet in staat zijn om naar Fitaal te komen, kunnen een traject aan huis ontvangen; de fysiotherapeut komt dan bij u thuis en stelt daar een individueel oefenprogramma voor u op.

“Iedereen die zich onzeker voelt bij het bewegen, kan terecht bij Fitaal.”

Iedereen is welkom!

Het Otago programma is wetenschappelijk onderzocht bij 1016 thuiswonende ouderen van 65 tot 97 jaar. Dit onderzoek liet zien dat het oefenprogramma werkt. Niet alleen nam het aantal valongevallen af met 35%, ook verbeterde de kracht en het evenwicht van de deelnemers waardoor het vertrouwen, in meedoen aan activiteiten, toenam. Aangetekend dient te worden dat de meeste resultaten behaald worden bij mensen van 80 jaar en ouder. Kim wil tot slot nog kwijt dat iedereen die zich onzeker voelt bij het bewegen, bij Fitaal terecht kan. “Ook als je niet in aanmerking komt voor het Otago oefenprogramma kunnen we een-op-een handreikingen doen.” Een aantal ouderen voelt zich misschien niet aangesproken omdat zij zich lichamelijk nog heel



goed voelen. De omgeving kan hier soms heel anders tegenaan kijken. Kim roept dan ook vooral mantelzorgers en huishoudelijke medewerkers op: “Ga het gesprek aan met je vader, moeder of cliënt en wijs ze op dit oefenprogramma. Hoe langer mensen zelfredzaam zijn, hoe meer kwaliteit van leven ze ervaren.”

Ketenaanpak en vergoeding

In Smallingerland werkt de gemeente samen met de huisartsen en een aantal fysiotherapiepraktijken (waaronder Fitaal) om valpreventie voor ouderen mogelijk te maken. Deze ketenaanpak valpreventie is nieuw binnen de zorg in Nederland. Het Otago oefenprogramma wordt vanaf juni door de meeste zorgverzekeraars vergoed vanuit de basisverzekering. Vanuit de ketenafspraken binnen Smallingerland wordt het groepsprogramma Otago bij Fitaal ook door de gemeente vergoed.

CONDITIECIRCUIT: AFWISSELING EN VARIATIE

Wie graag aan zijn gezondheid wil blijven werken maar liever niet zonder begeleiding, kan bij Fitaal terecht voor fitness onder begeleiding. De fitness wordt individueel en zelfstandig uitgevoerd en er is altijd een fysiotherapeut aanwezig voor begeleiding en om specifieke vragen aan te stellen. Voor wie liever een georganiseerde training wil volgen, biedt Fitaal een conditiecircuit. Een van de vaste fysiotherapeuten van het conditiecircuit is Chris Smeman: "Het conditiecircuit is een hele andere organisatievorm dan fitness waarbij iedere week anders is."

Stationstraining versus rondgang

"Bij fitness wordt meestal stationstraining gedaan. Je doet daarbij een bepaald aantal herhalingen van een oefening, neemt even rust en doet dit nog een aantal series. En zo werk je iedere week een aantal stations af", vertelt Chris. "Circuittraining is een groepstraining waarbij je iedere week een rondgang doet langs twaalf verschillende oefeningen." Voor iedere oefening staat een tijd van vijftig seconden, daarna is er vijftwintig seconden rust en gelegenheid om door te schuiven naar de volgende oefening. "Voor wie van afwisseling en variatie houdt, is conditiecircuit echt aan te bevelen", aldus Chris.

Veelzijdigheid

Hij gaat enthousiast verder: "Alle materialen in de oefenzaal worden gebruikt. Er is heel veel variatie mogelijk om onder andere kracht, behendigheid, stabiliteit, snelheid en uithoudingsvermogen te trainen." Hoewel het een groepstraining betreft, traint iedere deelnemer op zijn of haar eigen niveau. Chris brengt differentiatie in de oefeningen aan met de zwaarte van de gewichten of in de uitvoering van bewegen. "Met dit laatste bedoel ik dat bij een bepaalde oefening de een wat dieper door de knieën moet dan de ander. Of iemand krijgt een hogere step", lacht Chris. Als fysiotherapeut heeft hij tijdens het conditiecircuit een actieve rol. "Ik ben dan meer een trainer, ik stimuleer, corrigeer en probeer iedere sporter wekelijks extra uit te dagen."

Vaste opbouw

De training heeft een vaste opbouw. "We starten met de uitleg van de oefeningen. Dan heeft iedereen zijn of haar warming up al gedaan", aldus Chris. Vervolgens is de tijd leidend. Als iedereen alle oefeningen één keer gedaan heeft, volgt een cardioblok. "Dan zoeken de



deelnemers een cardiotoestel op, dat kan de roeimachine, de crosstrainer, de loopband of de fiets zijn. In het cardioblok wordt variatie aangebracht door elke week een ander programma aan te bieden en bij voorkeur ook de toestellen af te wisselen." Daarna volgt een tweede ronde. "We besluiten met een gezamenlijke cooling down. Ook deze cooling down is iedere week anders en kan bestaan uit ontspanningsoefeningen, dynamische losmaakoefeningen of bijvoorbeeld een paar yin yoga-houdingen."

Iedereen kan meedoen

Chris benadrukt dat iedereen met het conditiecircuit kan meedoen. "Uiteraard moet je wel een beetje belastbaar zijn. Maar ik kan op elk niveau differentiëren en ook mensen met een nieuwe knie of een nieuwe heup of mensen met fibromyalgie of artrose zijn welkom!" Bij deze organisatievorm komen iedere week veel verschillende basisvormen van bewegen aan de orde. "Met conditiecircuit train je heel totaal, daarmee bedoel ik dat het hele lichaam aan bod komt." Een uitstekende workout voor het algemeen uithoudingsvermogen.

FYSIOTHERAPIE BIJ DE ZIEKTE VAN PARKINSON

Fitaal is sinds 1 januari jl. aangesloten bij het ParkinsonNet. Fysiotherapeut Xander Broos heeft naast de opleiding 'Fysiotherapie bij de ziekte van Parkinson' ook de 'Basisscholing van ParkinsonNet' afgerond en neemt namens Fitaal deel aan ParkinsonNet om samen te komen tot de best mogelijke zorg voor mensen met parkinson. In Nederland zijn maar liefst 63.500 mensen die leven met deze ziekte; wereldwijd zijn dat tien miljoen. "Bij het noemen van deze getallen, wordt duidelijk waarom het goed is dat we hier meer kennis over vergaren", vertelt Xander.

Ziekte van Parkinson

Parkinson is een ingewikkelde ziekte die ontstaat in de hersenen. "De manier waarop de ziekte zich uit, is voor geen mens gelijk", vervolgt Xander. "Een groot deel van de problemen en symptomen die de ziekte van Parkinson veroorzaken, komen voort uit het afsterven van dopamine makende cellen. Deze cellen zitten in de zogeheten zwarte kernen in de hersenen en zorgen voor geleiding in het brein." Het is niet precies bekend waarom deze hersencellen afsterven. Het treft mannen en vrouwen, jong en oud, en ieder heeft zijn of haar eigen parkinson. "Gelukkig herkennen huisartsen steeds vaker de eerste symptomen en worden patiënten sneller doorverwezen

naar de neuroloog. De ziekte van Parkinson hoeft niet te betekenen dat je eerder dood gaat", stelt Xander. "Het proces is helaas niet te stoppen, wel kunnen we de snelheid van achteruitgang van functioneren vertragen."

Parkinson is niet alleen trillen

Xander: "De meest bekende symptomen zijn trillingen, ook wel tremoren genoemd. Daarnaast bewegen mensen vaak stijver of worden trager in de bewegingen. Die stijfheid van spieren wordt ook wel rigiditeit genoemd." Bij een langer bestaan van de ziekte kan dit tot houdings- en evenwichtsklachten leiden waardoor de kans op vallen groter wordt. Xander geeft aan dat naast deze lichamelijke symptomen er een vertraging in denkprocessen kan ontstaan, waardoor mensen met Parkinson(isme) bijvoorbeeld meer tijd nodig hebben om op een ander te reageren tijdens een gesprek. Welke symptomen iemand krijgt, verschilt per persoon. Duidelijk is wel dat parkinson niet alleen trillen is.

Blijf in beweging

"Hoewel bewegen lastiger wordt, is het belangrijk dit wel te blijven doen", benadrukt Xander. "Met bewegen zorg je ervoor dat je langer goed kan blijven functioneren." Afhankelijk van de fase waarin de ziekte zich bevindt, kan een fysiotherapeut extra hulp bieden. "We kunnen bijvoorbeeld gericht krachttraining doen om beter uit een stoel op te staan. Iedere parkinsonpatiënt ervaart andere klachten. Daarom trainen we meestal een-op-een en vooral gericht op het goed blijven functioneren. Samen bedenken we compensatiestrategieën, waar dit nodig is, met als doel zolang mogelijk te kunnen blijven participeren in de samenleving."

ParkinsonNet

ParkinsonNet is een team van zorgverleners die elk vanuit hun eigen specialisme, betrokken zijn bij de zorg van parkinsonpatiënten. "We hebben monodisciplinaire bijeenkomsten, alleen voor fysiotherapeuten, en multidisciplinaire bijeenkomsten, waarbij veel andere disciplines aanwezig zijn." Parkinsonpatiënten reageren vaak goed op de medicijnen die door de neuroloog worden voorgeschreven. Daarnaast kan ook andere zorg van toegevoegde waarde zijn voor een parkinsonpatiënt. "Ziekenhuis Nij Smellinghe heeft bijvoorbeeld parkinsonverpleegkundigen waar iedere parkinsonpatiënt met vragen terecht kan. De diagnose parkinson(isme) kan veel onzekerheid geven bij patiënten en hun naaste familie", vertelt Xander. "Ook disciplines als maatschappelijk werk, logopedie, ergotherapie en diëtetiek kunnen een verschil maken in de kwaliteit van leven bij mensen met de ziekte van Parkinson." Met ParkinsonNet komen alle disciplines bij elkaar en wordt samen gekeken naar de beste zorg voor parkinsonpatiënten.



"Parkinson heeft vele gezichten."

ZwangerFit

ZwangerFit is bedoeld voor zwangere vrouwen die hun conditie op peil willen houden en zich fit willen blijven voelen. Door verantwoord te sporten tijdens de zwangerschap, ben je fitter voor de bevalling en herstel je sneller na de bevalling. ZwangerFit wordt aangeboden in een cyclus van tien lessen en instromen is op elk moment mogelijk vanaf twaalf weken zwangerschap. De ZwangerFit training bij Fitaal Drachten vindt plaats op woensdagavond van 20.00 - 21.00 uur onder leiding van fysiotherapeut en ZwangerFit docent Kim Munsterman. Voor meer informatie kun je bellen met (0512) 54 11 58.

Zomertraining bij Fitaal

Voor fanatieke spelsporters die volgend seizoen optimaal willen presteren en de kans op blessures willen verkleinen, bieden we in de zomermaanden een sport specifiek trainingsprogramma aan. De zwaarte van de zomertraining wordt per tak van sport afgestemd en is opgesteld door onze ervaren sportfysiotherapeuten. Deze sport specifieke zomertraining kan zowel in teamverband als individueel gevolgd worden.

Voor meer informatie kun je bellen met (0512) 54 11 58.

Wegafsluiting

Het deel van de Eikesingel tussen de grote rotonde (fietsbrug) en de Sportlaan is van 6 mei t/m 5 juli afgesloten. Fitaal De Sportlaan blijft bereikbaar, maar houd rekening met extra reistijd. Met de auto omrijden kan via de Zuiderhogeweg, Gauke Boelenstraat en de Burgemeester Wuiteweg om via de oostelijke kant van de Eikesingel de Sportlaan te bereiken. Omdat de fietsbrug ook afgesloten is, worden fietsers omgeleid via de fietstunnel bij de Martinus de Boerstraat.

Heeft u een afspraak op onze hoofdlocatie aan de Sportlaan, houd hier dan rekening mee.



De volgende nieuwsbrief verschijnt in september 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 De Sportlaan



fitaal_drachten