

Fitaal Nieuwsbrief

Drachten

januari 2025



In dit nummer onder andere:

- Schouderletsel
- Krachttraining
wielrenners
- Nekklachten

www.fitaal.nl



samen
zorgen voor
beweging



SAMEN DE SCHOULDERS ERONDER

Het schoudergewricht speelt een cruciale rol in het dagelijks functioneren. Dagelijkse handelingen zoals het aantrekken van een jas of het dragen van een boodschappentas, kunnen lastig worden als u pijn aan uw schouders of bovenarmen heeft. Fysiotherapeut Sawani Kuipers legt uit: “De schouder bestaat uit drie beenderen, het schouderblad, de bovenarm en het sleutelbeen. Het schoudergewricht wordt gevormd door een kop (bovenarm) en een kom (schouderblad). Rondom het gewricht bevindt zich gewrichtskapsel met daaromheen spieren en pezen. Sterke banden en pezen houden het schoudergewricht stabiel.” Geen enkel gewricht in ons lichaam heeft zoveel bewegingsmogelijkheden als de schouder en dat maakt het gewricht complex. Fitaal heeft daarom een schouderteam geformeerd waarin fysiotherapeuten zitten met veel kennis en ervaring van schouderaandoeningen. “Hoewel iedere fysiotherapeut een basiskennis heeft, is het fijn om daarnaast een aantal specialisten te hebben.” Sawani is een van de fysiotherapeuten die in het schouderteam zit.

SAPS – Subacromiaal Pijnsyndroom

De meest voorkomende schouderklacht bij volwassenen is SAPS, oftewel Subacromiaal Pijnsyndroom. Dit is een verzamelnaam voor pijn rondom de kop van de schouder, met name het heffen van de arm kan dan pijnlijk zijn. “Vaak ontstaat deze pijn doordat de belasting en belastbaarheid

uit balans zijn”, vertelt Sawani. “Je hebt bijvoorbeeld de heg gesnoeid waardoor je lange tijd boven je macht dezelfde bewegingen hebt gemaakt of je hebt te zwaar getild.” De pijn voelt vaak zeurend rondom het schoudergewricht, maar kan ook optreden bij bewegingen van de arm. Ondanks de pijn is het belangrijk de schouder in beweging te houden. “Omdat je niet direct beperkingen voelt, doe je vaak te veel, waardoor klachten blijven bestaan.”

Andere schouderaandoeningen

Schouderklachten kunnen ook per leeftijdscategorie verschillen. “Bij jongeren die schouderklachten ervaren, zien we meer instabiliteitsklachten, die vaak te maken hebben met bovenhandse sporten, zoals volleybal, tennis of zwemmen”, gaat Sawani verder. “En een frozen shoulder komt juist bij de wat oudere patiënten regelmatig voor.” Mensen met een frozen shoulder hebben vaak in de eerste fase heel veel pijn. Na de pijn wordt de schouder stijver en minder mobiel door een verminderde elasticiteit van het gewrichtskapsel. “Het geeft echt een bewegingsbeperking”, aldus Sawani. “En vanaf zestig jaar kunnen ook slijtageklachten een rol spelen bij schouderpijn.”

Echografie

Als u voor de eerste keer bij Fitaal komt met schouderklachten is het raadzaam dit vooraf aan te geven. “Wij proberen je dan direct bij een van de fysiotherapeuten

van het schouderteam in te plannen”, zegt Sawani. De fysiotherapeut kan bij een eerste onderzoek vaak al een diagnose stellen. En indien nodig wordt echografie ingezet. “Met een echo kunnen we aandoeningen zoals een slijmbeursontsteking, calcificaties (kalk) in een pees of een scheur in de pees bevestigen of uitsluiten.” Daarnaast biedt Fitaal een schoudersprekkuur aan. Bij complexere schouderklachten is het een meerwaarde dat meteen meerdere specialisaties worden gecombineerd. Bij de intake wordt het onderzoek uitgevoerd door een schouderfysiotherapeut én een echografist. “Voor het schoudersprekkuur heb je een verwijzing van de huisarts nodig. Hier kun je je dus niet rechtstreeks voor aanmelden”, benadrukt Sawani.

“Uniformiteit in behandeling heeft een grote meerwaarde.”

Behandeling op maat

Een goede diagnose is essentieel voordat gestart wordt met behandeling of oefentherapie. “In de meeste gevallen raden we aan de dagelijkse bezigheden zoveel mogelijk te blijven doen”, maar, waarschuwt Sawani, “vermijd bewegingen die de pijn duidelijk verergeren!” Alle fysiotherapeuten in het schouderteam hebben extra scholing gevolgd. Op basis daarvan zijn verschillende specifieke oefenschema’s ontwikkeld. Sawani benadrukt het belang van deze onderlinge samenwerking: “Uniformiteit in behandeling heeft een grote meerwaarde. Omdat we bij Fitaal met veel fysiotherapeuten werken, is het makkelijk om met elkaar te

Het schouderteam van Fitaal bestaat uit de volgende fysiotherapeuten:

Harold van Esch, manueel therapeut
Sawani Kuipers, echografist
Roderick Lagendijk
Chris Smeman
Deana de Vries, manueel therapeut
Voor het schoudersprekkuur wordt ook Marrit van Dijk als echografist ingezet.

Let op: een afspraak voor het schoudersprekkuur kan alleen door de huisarts worden gemaakt.

overleggen. Samen overleggen en kennis delen maakt ons allemaal betere fysiotherapeuten.”

Samenwerking met andere zorgprofessionals

Ook in ziekenhuis Nij Smellinghe is een aantal orthopeden gespecialiseerd in schouderaandoeningen. “Als we tijdens een echo bijvoorbeeld een scheur in de schouderpees ontdekken, verwijzen wij de patiënt terug naar de huisarts met een verslag van onze bevindingen. De huisarts kan dan in overleg met de patiënt een verwijzing naar de orthopeed regelen.” Andersom ziet Sawani dat vanuit Nij Smellinghe veel patiënten voor verdere behandeling of revalidatie naar Fitaal worden doorverwezen. “Ook biedt het ziekenhuis scholingen aan over het schoudergewricht, waar we graag naar toe gaan. Het is een mooie manier om de samenwerking met andere zorgprofessionals te versterken”, besluit Sawani.

Orthopedisch chirurg gespecialiseerd in schouderletsel

De heer L.A. Horta is een van de drie orthopedisch chirurgen in ziekenhuis Nij Smellinghe met expertise in schouderaandoeningen. “Veel patiënten die ons spreekuur bezoeken, hebben klachten als gevolg van een trauma of overbelasting”, legt hij uit. “Denk bijvoorbeeld aan een gescheurde pees, een schouder die uit de kom is geweest of ernstige artrose in het schoudergewricht. Bij de eerste twee groepen is vaak een operatief herstel geïndiceerd maar bij de laatste groep adviseren we in eerste instantie fysiotherapie, eventueel in combinatie met injecties in het gewricht. Het doel is dat de pijn daardoor vermindert en de mobiliteit toeneemt. Als dat niet het geval is, bekijken we samen of een schouderprothese een passende oplossing kan zijn.”

Volgens dokter Horta wordt tegenwoordig minder vaak chirurgisch ingegrepen bij inklemming van de pezen. “We hebben geleerd dat pijnklachten hiervan goed te behandelen zijn met fysiotherapie. Problemen als gevolg van een peesontsteking of slijmbeursontsteking kunnen vaak ook worden verholpen met specifieke oefeningen.” Hij waardeert de groeiende specialisatie binnen de fysiotherapie. “Tegenwoordig zijn er veel gespecialiseerde fysiotherapeuten en ik adviseer mijn patiënten om naar een schouderfysiotherapeut te gaan. Omdat ik inmiddels veel therapeuten uit de regio ken, kan ik vaak gericht doorverwijzen. Deze nauwe samenwerking met de eerstelijnszorg maakt het behandelproces niet alleen efficiënter, maar ook prettiger voor zowel de patiënt als ons.”





STERKER OP DE FIETS

Een aantal leden van de Fietstoerclub Smallingerland (FTS) laat zien dat de wintermaanden niet alleen bedoeld zijn voor rust. Een groep enthousiastelingen volgt trouw een krachttrainingsprogramma bij Fitaal om fit te blijven en sterker op de fiets te worden. “In de wintermaanden fietsen we minder maar dankzij deze trainingen blijf ik me fit en sterk voelen”, vertelt Georg Dümmer, een van de initiatiefnemers van deze wintertraining. Fysiotherapeut Sytske de Boer begeleidt de fietsers en ziet ieder jaar veel vertrouwde gezichten terug. “Dat is prachtig om te zien. Vanaf november tot en met maart trainen we iedere donderdagavond in circuitvorm waarbij alle spiergroepen aandacht krijgen”, aldus Sytske.

Gevarieerde spierbelasting

Georg, inmiddels 67 jaar oud, heeft een sportieve achtergrond. “Vanaf mijn jeugd heb ik altijd veel gesport, met name hardgelopen”, gaat hij verder. Een meniscusblessure bracht hem echter bij een sportorthopeed die fysiotherapie en krachttraining adviseerde als alternatief voor een mogelijke operatie. “Tot mijn verrassing waren na een half jaar mijn klachten verdwenen en sindsdien is de blessure niet meer teruggekomen.” Die ervaring leerde Georg het belang van gevarieerde spiertraining. “Bij duursporten zoals hardlopen, fietsen of zwemmen belast je je spieren vaak eenzijdig. Juist door andere spiergroepen te trainen wordt je hele lichaam sterker.” Naast het hardlopen fietst Georg minimaal twee keer per week. “Krachttraining helpt niet

alleen om blessures te voorkomen, maar zorgt er ook voor dat ik langer op een hoog niveau met plezier kan blijven presteren.”

Rompstabiliteit

“Fietsers belasten hun bovenlichaam vaak zwaar door de houding op het stuur”, gaat Sytske verder. “Hoe sterker en stabielere je romp is, hoe efficiënter je kracht kunt overbrengen naar je benen. Dat heeft direct effect op je fietsprestaties.” De trainingen zijn opgebouwd uit verschillende onderdelen. Na een individuele warming-up begint de groep aan een circuittraining. “We doen oefeningen voor alle belangrijke spiergroepen, zoals de benen, romp, rug en schouders. In iedere ronde worden andere oefeningen uitgevoerd, zodat er voldoende variatie is”, vertelt Sytske. Het circuit wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling-down, waarin de spieren gerekt en gestrekt worden om blessures te voorkomen.

“Bij duursporten zoals hardlopen, fietsen of zwemmen belast je je spieren vaak eenzijdig. Juist door andere spiergroepen te trainen wordt je hele lichaam sterker.”



Sterkere spieren, sterkere botten

Uit onderzoek blijkt dat wielrenners een lagere botdichtheid hebben. De krachttrainingen hebben niet alleen voordelen voor de spieren, maar ook voor de botten. Krachttraining zorgt voor meer spiermassa en spierkracht. “Sterkere spieren trekken aan het bot waardoor het lichaam zich aanpast om meer botweefsel aan te maken”, legt Sytske uit. Een belangrijk aspect naarmate sporters ouder worden. “Met het ouder worden neemt je spiermassa af en verandert ook je botdichtheid. Het is belangrijk om hier actief mee bezig te blijven zodat je sterker en veerkrachtiger blijft.” Georg is zich hier terdege van bewust. Een valpartij kan bij iedere fietser grotere gevolgen hebben door brozere botten. Krachttraining helpt dit risico te verkleinen. Ook als je per week één uur aan krachttraining doet, verlaagt het risico op hart- en vaatziekten met bijna dertig procent. “Het is niet alleen een kwestie van sterker worden maar ook van langer gezond en vitaal blijven”, benadrukt Sytske.

Fietsen met FTS

Als de wintertrainingen voorbij zijn, stapt de fietstoerclub weer volop op de fiets. Van maart tot en met juni organiseert de club wekelijks onder leiding van een trainer, trainingen op woensdagavond van anderhalf tot twee uur.

Op de maandag- en woensdagavonden (wanneer er geen training is), wordt er ook gefietst. “Daarnaast worden op de zaterdag langere tochten georganiseerd, variërend van 80 tot wel 200 kilometer”, vertelt Georg. Tijdens deze ritten is er altijd ruimte voor gezelligheid. “Halverwege is er een pauze, waar we even kunnen bijpraten en nieuwe energie opdoen.” Met het intensieve fietsschema neemt de kans op valpartijen toe maar Georg merkt dat zijn trainingen hem hierop voorbereiden. “Je wordt niet alleen fysiek sterker, maar ook mentaal weerbaarder. Dat geeft je het vertrouwen om jezelf te blijven uitdagen en na een tegenslag weer vol goede moed op de fiets te stappen.”

Blijf variëren

Zowel Georg als Sytske zijn overtuigd van het belang van gevarieerde beweging. “Ik ben mijn hele leven sportief geweest”, vertelt Georg. “Nu ik ouder ben, merk ik dat krachttraining me helpt om mijn niveau te behouden.” Sytske beaamt dit: “Het maakt niet uit of je een ervaren fietser bent of net begint met sporten. Door afwisseling in je training blijf je niet alleen fysiek sterker maar voorkom je ook blessures en houd je plezier in bewegen.” Of het nu winter of zomer is, de boodschap is duidelijk: varieer, beweeg en blijf werken aan een sterk en gezond lichaam.



NEKKLACHTEN

Een van de veelvoorkomende klachten naast lage rugklachten en schouderklachten, zijn nekkklachten. Fysiotherapeut en manueel therapeut Deana de Vries knikt bevestigend: "Het is een gebied waar bijna ieder mens in zijn of haar leven wel eens last van krijgt. Bij een onverwachte snelle beweging kan het ineens in je nek schieten. Of je komt 's ochtends van bed en merkt dat je met je nek in een vreemde houding hebt gelegen." Gelukkig verdwijnen deze klachten aan de nek vaak weer vanzelf. Toch zijn er ook veel nekkklachten die een andere oorzaak hebben. "Pijn, stijfheid en bewegingsbeperking in de nek, gaan je snel in de weg zitten. Merk je dat de pijn en stijfheid binnen zes weken niet minder wordt, dan adviseer ik een afspraak bij de fysiotherapeut te maken", aldus Deana.

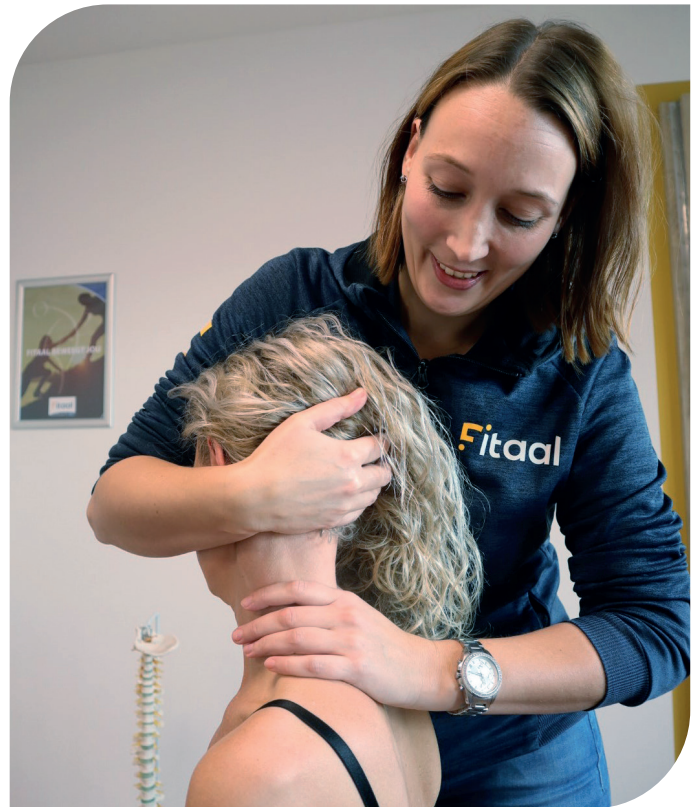
Monnikskapspier

Een belangrijke spier die met nekkklachten in verband staat, is de monnikskapspier (musculus trapezius). Deze spier verbindt het hoofd, de nek, schouders en bovenrug en speelt een belangrijke rol bij houding en beweging. Deana: "Langdurige nekkklachten kunnen voortkomen uit een trauma, zoals een ongeval, maar vaker ligt de oorzaak in stress, overbelasting, houding of een combinatie hiervan." Deana benadrukt het belang van het achterhalen van de oorzaak zodat de behandeling effectief kan worden afgestemd op de klachten van de patiënt.

"Een goede diagnose is belangrijk om nekkklachten duurzaam te verbeteren en herhaling te voorkomen."

Bewegingsbeperking

Nekklachten kunnen leiden tot pijn, stijfheid, bewegingsbeperking en beperkingen in activiteiten. "Deelnemen aan het verkeer wordt bijvoorbeeld lastig omdat je met autorijden of fietsen vaak over je schouder moet kijken", gaat Deana verder. En in sommige gevallen gaan de klachten gepaard met hoofdpijn, duizeligheid of uitstraling naar de arm. "Om de klachten goed in kaart te brengen, onderzoeken we de hele beweegketen, van nek, bovenrug, schouder en eventueel de arm. Bij een patiënt die veel



achter zijn of haar computer zit, kan een aanpassing in de werkhouding al een groot verschil maken." Daarnaast kan de beweeglijkheid verbeterd worden met mobiliserende oefeningen.

Diverse behandel mogelijkheden

Naast een verkeerde houding speelt ook stress vaak een grote rol bij nekkklachten. "Het is belangrijk om te weten waar de stress vandaan komt. Heeft iemand veel zorgen of zijn er misschien spanningen?" Deana vervolgt: "Bij stressgerelateerde klachten kan een kortdurende doorverwijzing naar een psychosomatische fysiotherapeut helpen voor een goede ontspanning. De lijnen binnen Fitaaal zijn kort en een afspraak bij mijn collega is snel gemaakt." Ook wordt manuele therapie soms ingezet bij aanhoudende stijfheid in de wervelkolom. Hierbij wordt een manipulatie of mobilisatie van het gewricht toegepast. "En tot slot", besluit Deana, "behoort dry needling tot de mogelijkheden. Deze techniek helpt verkrampde spieren te ontspannen door spieren aan te prikken met een naald." Oefeningen voor thuis komen altijd aan bod bij de behandeling van nekkklachten. Dit kunnen mobiliserende oefeningen zijn, maar ook spierversterkende oefeningen zijn van belang. Deana weet dat nekkklachten helaas regelmatig terugkeren. "Daarom is een goede diagnose zo belangrijk. Zijn de klachten te verklaren? En wat heeft een patiënt dan van ons nodig om dit te verbeteren en herhaling te voorkomen."



OEFENTROUW IN ROTTEVALLE

Fitaal is al vijftien jaar een vertrouwd gezicht in Rottevalle. Fysiotherapeut Marrit van Dijk begon in 2009 met één ochtend in de week wat al snel uitgroeide tot een volledige dag. “Na een paar jaar werden dat al twee volle dagen”, vertelt Marrit. Vanaf november vorig jaar is fysiotherapeut Remco Bouwman op dinsdag aanwezig terwijl Marrit de week op vrijdag afsluit in het Multifunctioneel Centrum It Werflân. “Dit gebouw staat hier sinds 2017. Naast het dorpshuis herbergt het de school wat zorgt voor een levendige sfeer. Wij zitten met onze praktijkruimte achterin, met een eigen ingang”, aldus Marrit. Centraal in het dorp en gemakkelijk bereikbaar voor de dorpsbewoners.

Zorg dichtbij

“Dat is ook een van de speerpunten van Fitaal”, gaat Marrit verder: “De zorg dichtbij de mensen brengen.” De praktijk in Rottevalle bedient een breder gebied dan alleen Rottevalle. Patiënten uit omliggende dorpen zoals Boelenslaan, Drachtstercompagnie, Houtigehage, Opeinde en zelfs noordelijk Drachten weten de weg te vinden naar Rottevalle. “Mensen mogen zelf kiezen waar ze behandeld willen worden.” Zowel Marrit als Remco zijn opgegroeid in een dorp. “Dat maakt je natuurlijk niet een betere fysiotherapeut”, lacht Marrit om er meteen aan toe te voegen, “maar een dorp laat een andere energie zien dan een stad. Veel mensen kennen elkaar waardoor de sfeer heel gemoedelijk en relaxt is.”

“Een van de speerpunten van Fitaal is de zorg dichtbij de mensen brengen.”

Divers patiëntenbestand

“Wij zien hier jongeren met sportblessures tot ouderen die revalideren na een heup- of knieoperatie”, gaat Marrit verder. Ze vertelt dat zij na een operatie patiënten de eerste weken vaak thuis bezoekt. “Ik begeleid de mensen met de oefeningen en kan praktische ondersteuning bieden in de thuissituatie.” Niet zelden wandelt Marrit met de patiënt een straatje om in Rottevalle. “Afhankelijk van wat de patiënt zelf wil, kan hij na die zes weken extra oefentherapie volgen bij Fitaal De Sportlaan in Drachten.” Marrit merkt op dat patiënten in Rottevalle trouw zijn aan hun oefenschema's. “Sommige patiënten gebruiken jaren later nog steeds de schema's die zij eerder van mij kregen.”



Sportspreekuur

Op dinsdag aan het einde van de middag is een speciaal sportspreekuur waar sporters met blessures die in het weekend zijn ontstaan, terecht kunnen. Via de mail kan hiervoor een afspraak gemaakt worden. Remco: “Sporters willen meestal meteen weten waar ze aan toe zijn. Wij kunnen een eerste inschatting van de blessure maken en gericht advies geven of een afspraak plannen voor verdere behandeling.” Remco hoopt de komende periode trainers van de lokale sportverenigingen te ontmoeten. “Maar geef me even tijd, want ik begin hier net”, lacht hij. “De meeste trainers stellen hulp bij ondersteuning van geblesseerde spelers op prijs.” Ook kan Remco uitleg geven over het ontstaan van een blessure en gerichte (trainings)oefeningen meegeven.

Specialisaties

“De meeste patiënten behandelen wij zelf in de praktijk in Rottevalle”, vertelt Marrit. “Ook iemand die na een kruisbandblessure moet revalideren, kan de eerste herstelfase bij ons terecht. Dat scheelt ouders veel extra tijd en inzet, aangezien de patiënt vaak nog niet zelf kan reizen.” Na zes weken wordt de revalidatie dan voortgezet bij Fitaal aan de Sportlaan in Drachten, waar meer oefenmogelijkheden zijn en krachttraining kan worden gevolgd. Voor gespecialiseerde zorg kunnen Marrit en Remco terugvallen op collega's met specifieke expertise, zoals bijvoorbeeld het schouderteam of het heup- en knieteam, waar Marrit deel van uitmaakt. “Ook in Rottevalle draait het om de beste zorg voor de patiënt”, besluit Marrit.

Vergoeding fysiotherapie in 2025

Fitaal heeft voor 2025 met alle landelijke zorgverzekeraars een overeenkomst afgesloten. Dat betekent dat Fitaal het komend jaar voor iedereen laagdrempelig toegankelijk is. Op de website vindt u een actueel overzicht van de zorgverzekeraars waarmee Fitaal in 2025 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 in 2024 op basis van 719 ingevulde patiënttevredenheidsenquêtes beoordeeld met een 9,2. Een beoordeling om trots op te zijn! Langs deze weg worden alle patiënten bedankt voor het invullen van de enquêtes en de feedback die zij langs deze weg hebben gegeven.

Fitaal wenst iedereen een gezond en sportief 2025!

Ook dit jaar mag u rekenen op de hoge kwaliteit van onze dienstverlening.



De volgende nieuwsbrief verschijnt in mei 2025.

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