

Fitaal Nieuwsbrief

Drachten

mei 2025



In dit nummer onder andere:

- Nieuwe vestiging aan De Hemmen
- Valpreventietraining
- Fysiotherapie bij Reumatoïde Artritis

www.fitaal.nl



samen
zorgen voor
beweging



FITAAL DRACHTEN OPENT NIEUWE VESTIGING: MEER RUIMTE EN BETERE ZORG

Meer ruimte, meer mogelijkheden en een belangrijke stap vooruit voor Fitaal Drachten. Op 31 maart jl. opende Fitaal een nieuwe vestiging in het pand van Lifestyle Club 360° aan De Hemmen 10. Een langgekoesterde wens gaat hiermee in vervulling: "Een locatie met meer trainingsmogelijkheden en betere faciliteiten voor fysiotherapie en revalidatie", vertelt Sander van Tartwijk, sportfysiotherapeut en lid van het managementteam. "We zochten al een tijdje naar een plek waar we patiënten nog beter kunnen begeleiden." De kans om deze stap te zetten kwam vlak voor de kerstdagen. "In januari ben ik samen met Gerard Broekema, regiodirecteur van Fitaal in Friesland, wezen kijken en vanaf dat moment ging alles in een stroomversnelling", blikt Sander terug.

Samen Fit en Vitaal

De samenwerking met Lifestyle Club 360° sluit volgens Sander perfect aan bij de visie van Fitaal. "Lifestyle Club 360° is een sportschool waarbij de focus ligt op persoonlijke begeleiding en leefstijl. Dat past heel goed bij onze oefentherapie", legt hij uit. "Hier komen geen fanatieke fitnessfanaten maar mensen die bewust werken aan hun gezondheid." Fitaal zet de locatie aan De Hemmen in voor fysiotherapie en revalidatie. De fitnessabonnementen van Fitaal blijven lopen op de Sportlaan.

Met vier behandelkamers en een ruime oefenzaal met professionele trainingsapparatuur biedt de locatie alles wat nodig is om patiënten nog beter te begeleiden. Omdat Lifestyle Club 360° werkt met tijdsloten, trainen er nooit meer dan tien mensen tegelijk. "Dat geeft ons de rust en ruimte om patiënten optimaal te begeleiden", benadrukt Sander.



Een moderne en toegankelijke locatie

Met de nieuwe vestiging heeft Fitaal een extra, goed bereikbare locatie in het noorden van Drachten. “Het is een prachtige, moderne ruimte”, vertelt Sander. “Net als aan de Sportlaan is er een gezellige leestafel waar patiënten rustig kunnen wachten of na hun behandeling even kunnen ontspannen met een kopje koffie.” Niet alleen patiënten profiteren van de uitbreiding, ook de fysiotherapeuten zijn enthousiast. “Hier kunnen we écht actief aan de slag met revalidatie en oefentherapie”, zegt Sander. “Door de samenwerking tussen collega’s wordt de zorg efficiënter en kunnen we kennis sneller uitwisselen.” Op de nieuwe locatie werkt een team van acht fysiotherapeuten verspreid over de week. Zij bieden een breed scala aan behandelingen, van reguliere fysiotherapie tot gespecialiseerde zorg zoals manuele therapie, sportfysiotherapie, dry needling, oedeemtherapie en oncologiefysiotherapie.

“Door de samenwerking tussen collega’s wordt de zorg efficiënter en kunnen we kennis sneller uitwisselen.”



Sluiting locaties Rottevalle en De Trisken

De uitbreiding betekent ook veranderingen op andere locaties. De vestigingen in Rottevalle en De Trisken zijn inmiddels gesloten. “We begrijpen dat dit voor sommige patiënten even wennen zal zijn, maar we doen er alles aan om de overgang soepel te laten verlopen”, zegt Sander. Voor patiënten in de Trisken is de overstap relatief eenvoudig; zij kunnen – indien gewenst – ook terecht bij Fitaal De Morra. “Voor Rottevalle en omliggende dorpen is de afstand groter”, erkent hij. Hij wijst er echter op dat patiënten die oefentherapie nodig hadden, al werden doorverwezen naar Fitaal De Sportlaan. “In die zin is de locatie aan De Hemmen dan zelfs wat dichterbij”, glimlacht hij. Dat geldt ook voor de andere dorpen ten noorden van Drachten.

“Deze uitbreiding geeft ons de ruimte om fysiotherapie en revalidatie naar een hoger niveau te tillen. We staan klaar om onze patiënten hier optimaal te ondersteunen”, besluit Sander.

Op de nieuwe locatie aan De Hemmen zijn de volgende fysiotherapeuten actief:

Chris Smeman en Harold van Esch, voorheen Fitaal De Trisken

Marrit van Dijk en Remco Bouwman, voorheen Fitaal Rottevalle

Anita Verdegaa, voorheen Fitaal Sûnenz

Aangevuld met Robin Debreczeni, Sytske de Boer en Sander van Tartwijk



VEILIG STAPPEN EN TRAPPEN

De belangstelling voor de valpreventietraining blijft groeien! Thuiswonende 65-plussers met een verhoogd valrisico kunnen meedoen aan het Otago-oefenprogramma van Fitaal, georganiseerd door fysiotherapeuten Xander Broos, Joran Wiersma en Kim Munsterman. “Veel ouderen merken dat dagelijkse bezigheden steeds lastiger worden”, zegt Xander. “Met deze training word je sterker en weerbaarder, zodat je langer fit blijft en volop kunt blijven meedoen in de samenleving.” Nieuw dit jaar is een training fietsvalpreventie. “Die naam vind ik eigenlijk wat ongelukkig”, lacht Xander bedenkelijk. “Het gaat er vooral om dat we ouderen helpen met tips en adviezen om veilig te blijven fietsen.”

Otago-oefenprogramma

Het Otago-oefenprogramma verbetert de balans en kracht van kwetsbare ouderen, waardoor het valrisico met 35% tot 40% wordt verlaagd. “Soms verwijst de huisarts of gemeente mensen door, maar je kunt je ook zelf bij ons aanmelden”, vertelt Joran. “Bij aanmelding vullen deelnemers eerst een vragenlijst in, zodat we kunnen bepalen of de groepstraining geschikt is.” Het programma duurt twaalf weken waarin deelnemers wekelijks in groepsverband trainen bij Fitaal. Daarnaast krijgen ze elke week huiswerk oefeningen. Is er sprake van een complexe medische achtergrond? Dan kan de training een-op-een worden gegeven. En indien nodig komt de fysiotherapeut aan huis.

Vergroten zelfredzaamheid

“Het doel van dit programma is om het valrisico te verkleinen en de zelfredzaamheid te vergroten”, vertelt Xander. “Wie vertrouwen heeft in zijn eigen mobiliteit, blijft langer actief in de maatschappij.” Binnen Fitaal begeleidt Xander al langer ouderen en hij ziet hoe deelnemers in twaalf weken veel zelfverzekerder worden. “In de eerste week beoordelen we met een test de balans, kracht en het beweegpatroon. Na de twaalf weken zien we altijd vooruitgang, deelnemers bewegen soepeler en met meer gemak.”



Sterker en stabiel in twaalf weken

Voor de training valpreventie is gemakkelijk zittende kleding aan te raden. Joran: "Elke training begint met een warming-up gevolgd door kracht-, balans- en mobiliteitsoefeningen. We trainen zowel zittend als staand en maken soms gebruik van enkelgewichtjes." Hoewel de oefeningen voor iedereen hetzelfde zijn, wordt de intensiteit ervan aangepast per persoon. "Ik kan het lichter of juist zwaarder maken door het aantal herhalingen of het gewicht aan te passen", legt Joran uit. "Zo blijft de training uitdagend, maar haalbaar voor iedereen." Omdat er geen apparatuur wordt gebruikt, kan de training ook op een andere locatie worden gegeven. "In mei beginnen we deze training in Rottevalle met twee groepen achter elkaar."

"Het doel van dit programma is om het valrisico te verkleinen en de zelfredzaamheid te vergroten."

Veilig op de fiets

Samen met fysiotherapeut Kim heeft Xander dit jaar de fietsvalpreventietraining gevolgd. "Veilig op de fiets zou een betere naam zijn", aldus Xander. "Deze training draait vooral om voorlichting en praktische adviezen om ouderen veilig te laten fietsen." De training duurt slechts één dagdeel, maar biedt waardevolle inzichten. "We bespreken verschillende verkeerssituaties en geven tips voor op- en afstappen, doortrappen en het behouden van snelheid. Hoe 'sta' je stevig op de pedalen en zorg je voor stabiliteit?", gaat Xander verder. Veel ouderen fietsen onbewust langzamer waardoor de fiets instabieler wordt. Daarnaast blijkt dat ouderen een grotere afstand tot stoepranden en paaltjes nodig hebben dan jongere fietsers. "We gaan niemand vertellen dat ze een helm moeten dragen", benadrukt Xander. "Maar in een groep waar anderen hun ervaringen delen, besluiten veel



deelnemers om er toch een aan te schaffen." De training bevat ook oefeningen voor thuis, die de kracht en stabiliteit verbeteren, essentieel voor veilig fietsen.

Gezelligheid en nieuwe contacten

Joran merkt hoe belangrijk het is om samen met andere gelijkgestemden in een groep te trainen. "Iedere deelnemer heeft zijn eigen motivatie en achtergrond, maar het blijft bijzonder om te zien hoe de groepsdynamiek zich gedurende de twaalf weken ontwikkelt. Mensen helpen elkaar, corrigeren elkaar en lachen samen. Er ontstaan echte verbindingen." Als voorbeeld noemt hij een huiswerkopdracht waarbij deelnemers een extra wandelmoment moeten inplannen. "Soms besluiten deelnemers zo'n opdracht samen te doen. Het gaat niet alleen om het kopje koffie na afloop van de training, maar ook om de afspraken die buiten Fitaal worden gemaakt."

Henny Kuipers (79 jaar) heeft het Otago-oefenprogramma afgerond en kijkt er met veel voldoening op terug. "Mijn dochter had me al vaker aangeraden om deze training te volgen, maar ik was aanvankelijk sceptisch. Ik dacht dat ik misschien wel op de grond zou moeten liggen, en was bang dat ik niet meer zelf overeind zou kunnen komen", lacht ze. Toen Xander haar uitnodigde om zonder verplichtingen een training bij te wonen, besloot ze een kijkje te nemen. "Ik ging eerst aan de zijkant zitten, maar merkte al snel dat ik

het leuk vond. Een van de deelnemers vroeg of ik mee wilde doen, en dat heb ik gedaan. Ik heb geen moment spijt gehad. Het was een gezellige tijd waarin ik niet alleen veel geleerd heb, maar me ook echt fitter begon te voelen." Hoewel Henny niet meer wekelijks bij Fitaal traint, doet ze nog dagelijks de oefeningen uit het Otago-programma. "Ik had altijd last van mijn rug en liep daardoor wat houterig. Maar na de training merkte ik echt een verschil: ik ben veel soepeler geworden en mijn spieren zijn aanzienlijk sterker."

SAMEN WERKEN AAN AMBITIE

Voetbalvereniging ONT (Opeinde, Nijega, Tike) is een samenwerking aangegaan met Fitaal om de fitheid en gezondheid van haar spelers naar een hoger niveau te tillen. Fysiotherapeut Johan de Boer: "Dit houdt in dat de selectiespelers worden onderworpen aan fitheidstesten, zodat hun fysieke gesteldheid optimaal gemonitord kan worden. Daarnaast krijgen alle leden van ONT toegang tot een sportspreekuur, waar zij met blessures of klachten terecht kunnen voor professioneel advies en begeleiding." Met deze samenwerking zet ONT een belangrijke stap in de richting van blessurepreventie en prestatieverbetering.

Fitheidstesten

In september is Johan vol enthousiasme gestart met de fitheidstesten voor de spelers van het eerste en tweede team. "Per speler heb ik lengte, gewicht, vetpercentage en spiermassa in kaart gebracht. Daarnaast hebben we een sprinttest gedaan en zowel wendbaarheid als uithoudingsvermogen getest", vertelt Johan. In het begin merkte hij bij sommige spelers enige terughoudendheid. "Voor veel spelers was het nieuw en sommigen schrokken van hun resultaten. Het is mooi te zien dat die spelers nu extra gemotiveerd zijn om aan zichzelf te werken. Ze beseffen dat ze nóg fitter kunnen worden!" Johan ziet dat de testen niet alleen inzicht geven, maar ook een stimulans zijn om steeds beter te presteren.

"Het mooiste aan deze samenwerking is dat alle leden van ONT de mogelijkheid krijgen om blessures te voorkomen en zich beter te ontwikkelen."

Waardevolle inzichten

"Alle uitslagen worden gedeeld met zowel de trainer als de speler zelf", vertelt Johan. Dit biedt de trainer waardevolle inzichten, bijvoorbeeld om te bepalen op welke positie een speler het beste tot zijn recht komt. In maart zijn de testen opnieuw afgenomen om te zien of de conditie is verbeterd en hoe trainbaar deze is. Daarnaast zijn extra testen uitgevoerd met focus op coördinatie, lenigheid en rompstabiliteit. "Op basis hiervan kan ik als fysiotherapeut gerichte bewegadvisen geven, ook ter



voorkoming van blessures", legt Johan uit. "Soms adviseer ik de trainer extra oefeningen zodat spelers zich optimaal kunnen ontwikkelen." Bij eventuele blessures vormen de testresultaten bovendien een goede graadmeter voor herstel. "Bijna iedereen heeft een krachtsverschil tussen het linker- en het rechterbeen. Als iemand geblesseerd raakt, kunnen we de eerdere waarden erbij pakken en gericht toewerken naar volledig herstel."

Sportspreekuur voor alle leden

Op maandag en dinsdag staat het sportspreekuur open voor alle spelers van ONT. "Het enige wat je hoeft te doen, is je aanmelden", zegt Johan met een glimlach. Hij benadrukt dat echt alle leden welkom zijn: "Of je nu bij de pupillen speelt of in het derde of vierde elftal, het maakt niet uit. Zelfs bij een klein pijntje of lichte blessure kun je beter even langskomen. Voorkomen is altijd beter dan genezen, een kleine klacht kan anders zomaar uitgroeien tot een serieuze blessure." Vorig seizoen kampte ONT met veel blessureleed, wat uiteindelijk leidde tot degradatie van het eerste elftal naar de 4e klasse. Dit jaar ligt de focus op herstel en vooruitgang, met als doel promotie naar de 3e klasse en een sterke positie in de top. "Een mooie en realistische ambitie", vindt Johan. "Het mooiste aan deze samenwerking is dat niet alleen het eerste elftal ervan profiteert maar dat alle leden van ONT de mogelijkheid krijgen om blessures te voorkomen en zich beter te ontwikkelen."

Trainer Jeroen van Wijk over de fitheidstesten:

"De resultaten zijn voor mij als trainer enorm waardevol. Ze geven me precies de input die ik nodig heb om de trainingsintensiteit per sporter goed af te stemmen. En als er vragen zijn of iemand heeft extra zorg nodig vanwege een blessure, kan ik direct schakelen met Johan. Die korte lijntjes maken echt het verschil."

ALTIJD BLIJVEN BEWEGEN

Ook als bewegen pijnlijk of moeilijker wordt, blijft het belangrijk door te zetten. “Natuurlijk nooit ten koste van je gezondheid, en toch”, bepleit fysiotherapeut Femke Bouma, “is bewegen altijd beter dan stilzitten.” Femke studeerde in 2023 af als fysiotherapeut in Groningen en bleef na haar stage werkzaam bij Fitaal. “Bij Fitaal werken veel fysiotherapeuten met verschillende specialisaties en ik kan hier ontzettend veel leren.” Inmiddels heeft Femke een aanvullende cursus gevolgd om patiënten met ernstige reumatoïde artritis te kunnen begeleiden. “Fysio- en oefentherapie op maat dragen echt bij aan een betere kwaliteit van leven voor deze patiëntengroep.”

Reumatoïde Artritis (RA)

Reumatoïde artritis, ook wel chronische gewrichtsreuma genoemd, is een van de meest voorkomende vormen van ontstekingsreuma. “De klachten beginnen vaak in de gewrichten van handen en voeten, maar kunnen zich ook voordoen in andere gewrichten”, legt Femke uit. Symptomen kunnen onder andere pijnlijke en/of warme gewrichten zijn. “Vaak is het bewegen van het betreffende gewricht pijnlijk maar ook in rust kan het gewricht pijnklachten geven.” Het is dan ook begrijpelijk dat patiënten met reumatoïde artritis minder gaan bewegen. “Daar komt bij dat de klachten per dag kunnen verschillen, dat maakt het een grillige aandoening.”

Ernstige functionele beperkingen

“Naar schatting ervaren in Nederland zo’n 4.500 patiënten met reumatoïde artritis ernstige functionele beperkingen in het dagelijks leven”, vervolgt Femke. Begin 2024 wees een wetenschappelijke studie uit dat op maat gemaakte fysio- en oefentherapie de kwaliteit van leven van mensen met ernstige reumatoïde artritis aanzienlijk kan verbeteren. “Daarom is het goed nieuws dat deze therapie sinds dit jaar vergoed wordt vanuit het basispakket.” Femke benadrukt dat deze vergoeding alleen geldt voor patiënten met de diagnose ernstige reumatoïde artritis en dat een verwijzing van de reumatoloog noodzakelijk is; een verwijzing van de huisarts of andere medisch specialist is niet voldoende.

Fysio- en oefentherapie

“De klachten en beperkingen verschillen per persoon. Tijdens een eerste intake brengen we in kaart waar de patiënt tegenaan loopt.” Op basis van de hulpvraag wordt vervolgens een behandelplan opgesteld. “Soms is beweegadvies in combinatie met een aantal oefeningen



voor thuis voldoende. Na een vervolgspraak om de voortgang te bespreken, kan de patiënt vaak weer zelfstandig verder”, aldus Femke. Maar er zijn ook patiënten die ernstige beperkingen in het dagelijks leven ervaren. Voor deze groep is een intensievere en langere begeleiding door een gespecialiseerde fysiotherapeut mogelijk. “De therapie richt zich voornamelijk op functionele oefeningen, denk hierbij aan bukken om iets van de grond op te rapen, iets tillen of traplopen.”

“Ons voornaamste doel is dat mensen weer mee kunnen doen in de maatschappij.”

Geen eindeloos traject

“Het behandeltraject is vooral bedoeld om mensen met reumatoïde artritis op weg te helpen om weer in beweging te komen.” Vanaf de start van het traject wordt van de patiënt verwacht dat hij of zij ook thuis in beweging komt. “Pas dan komen we tot het beste resultaat”, aldus Femke. “Tijdens het behandeltraject wordt tussentijds geëvalueerd en na verloop van tijd bouwen we de frequentie van de sessies bij Fitaal weer af.” Wel weet ze uit ervaring dat patiënten die merken dat ze baat hebben bij bewegen, thuis ook gemotiveerder zijn om hun oefeningen te blijven doen. “Ons voornaamste doel is dat mensen weer mee kunnen doen in de maatschappij. En”, sluit ze af, “het levert vrijwel altijd iets op. We trainen in kleine groepen met andere patiënten die ook reumatoïde artritis hebben. Dat lotgenotencontact kan erg waardevol zijn.”

ZwangerFit

Blijf actief en energiek tijdens je zwangerschap met ZwangerFit van Fitaal Drachten. Dit programma helpt je je conditie te behouden, je voor te bereiden op de bevalling én sneller te herstellen achteraf. ZwangerFit bestaat uit een reeks van tien lessen en je kunt instappen vanaf de 12e zwangerschapsweek. De lessen worden gegeven op woensdagavond van 20.00 tot 21.00 uur, onder begeleiding van fysiotherapeut en gecertificeerd ZwangerFit-docent Kim Munsterman.

Meer weten of meedoen? Bel ons op (0512) 54 11 58.

Zomertraining bij Fitaal

Wil je als fanatieke sporter sterk het nieuwe seizoen beginnen en blessures voorkomen? Dan is de zomertraining van Fitaal Drachten iets voor jou. Onze sportfysiotherapeuten stellen per sporttak een op maat gemaakt programma samen, gericht op kracht, uithoudingsvermogen en blessurepreventie. De trainingen zijn individueel of in teamverband te volgen.

Bel (0512) 54 11 58 of stuur een mail naar drachten@fitaal.nl voor meer informatie.

ZilverFit

Fitaal Drachten biedt met ZilverFit een speciaal trainingsprogramma voor 60-plussers die fit en zelfstandig willen blijven. De gevarieerde oefeningen – met losse materialen en op verschillende niveaus – richten zich op dagelijkse handelingen en zijn afgestemd op jouw mogelijkheden. De trainingen vinden plaats in de ochtend op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Interesse? Kom gerust vrijblijvend een proefles volgen! Voor meer informatie of aanmelding, kun je bellen met (0512) 54 11 58.



De volgende nieuwsbrief verschijnt in september 2025.

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](https://www.instagram.com/fitaal_drachten)