

Fitaal Nieuwsbrief

Drachten

september 2023



In dit nummer onder andere:

- Oncologische fysiotherapie
- Revalidatie na knie- of heupoperatie
- MamaFit

www.fitaal.nl



samen
zorgen voor
beweging



BLIJF IN BEWEGING, OOK BIJ KANKER!

Mensen waarbij kanker gediagnosticeerd wordt, staan voor een – vaak langdurig - medisch traject. Gelukkig is de medische zorg dusdanig ver gevorderd dat een aantal vormen van kanker te genezen is of een vorm van chronisch ziek zijn, wordt. De impact van de diagnose is echter onveranderd groot. “En als je schoon bent verklaard of klaar bent met alle behandelingen, ben je vaak nog niet de oude”, aan het woord is oncologiefysiotherapeut Anita Verdegaal, zij heeft in 2019 de universitaire graad van Master of Science Lymfologie en Oncologie behaald. “Het ziekenhuis biedt oncologiepatiënten aansluitend aan hun behandeling een revalidatie van drie maanden aan, waar vaak dankbaar gebruik van wordt gemaakt. Dit is voor een aantal mensen voldoende maar niet voor iedereen”, glimlacht Anita. “Aan oncologische revalidatie zit niet een duidelijk eindpunt. Het fysieke herstelproces hangt af van de behandelingen die je hebt gekregen en wat je activiteiten voor de diagnose waren. En dan hebben we het nog niet over de psychische gesteldheid.” Na deze drie maanden kunnen patiënten voor een vervolgtraject terecht bij Fitaal.

Vermoeidheid

Een van de grootste problemen bij (ex-)kankerpatiënten is de extreme vermoeidheid die ervaren wordt. “En dat is vaak geen vermoeidheid als gevolg van inspanning”, weet Anita. “Zonder wat voor inspanning dan ook, hebben patiënten het gevoel dat ze dagen kunnen slapen.” Het klinkt dan ook heel paradoxaal dat beweging de basis van het revalidatietraject is. “Mensen hebben soms het gevoel dat ze de ene voet amper voor de andere voet kunnen zetten en toch vragen wij ze te gaan bewegen. Uit wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat het echt een positieve invloed heeft op je vermoeidheid en op kwaliteit van leven als je iedere dag beweegt.” Anita vertelt dat voor iedere patiënt een plan op maat wordt gemaakt. Het begint met 30 minuten bewegen per dag volgens de Nederlands Norm Gezond Bewegen. “En dat mag best verdeeld worden in drie keer tien minuten of zes keer vijf minuten, doe gewoon wat je kan. Ook het programma Nederland in Beweging raad ik vaak aan. Je kunt thuis met de gordijnen dicht meedoen als je het vervelend vindt dat mensen je zien”, lacht Anita.



Terug naar hoe het was

Tijdens de intake wordt het hele ziekte-traject besproken en ook hoe het leven van de patiënt er voor de diagnose uit zag. “Wat deed iemand altijd graag? En wat wil iemand weer graag doen? Dat wordt de stip op de horizon”, vertelt Anita. Er wordt onder andere aan been- en handspierkracht gewerkt. Dit is nodig voor de dagelijkse handelingen zoals het zelf kunnen opstaan uit bed en ook zelf van het toilet kunnen komen. “Voor het vervolgtraject vragen we de patiënt twee keer per week naar Fitaal te komen om onder begeleiding te werken aan de fitheid.” Helaas wordt dit niet volledig uit de basisverzekering vergoed. De training bij Fitaal wordt vergoed uit de aanvullende verzekering, maar als die niet toereikend is, moeten mensen dit zelf betalen tot de 21ste behandeling; hierna wordt het wel uit de basisverzekering vergoed. Als patiënten zelf willen kiezen voor een sportschool, kan Anita een beweegprogramma maken. “En als iemand echt een hekel heeft aan de sportschool, en bijvoorbeeld wel graag in de tuin werkt, dan laat ik hem of haar met halfvolle gieters lopen als krachttraining”, vertelt Anita.

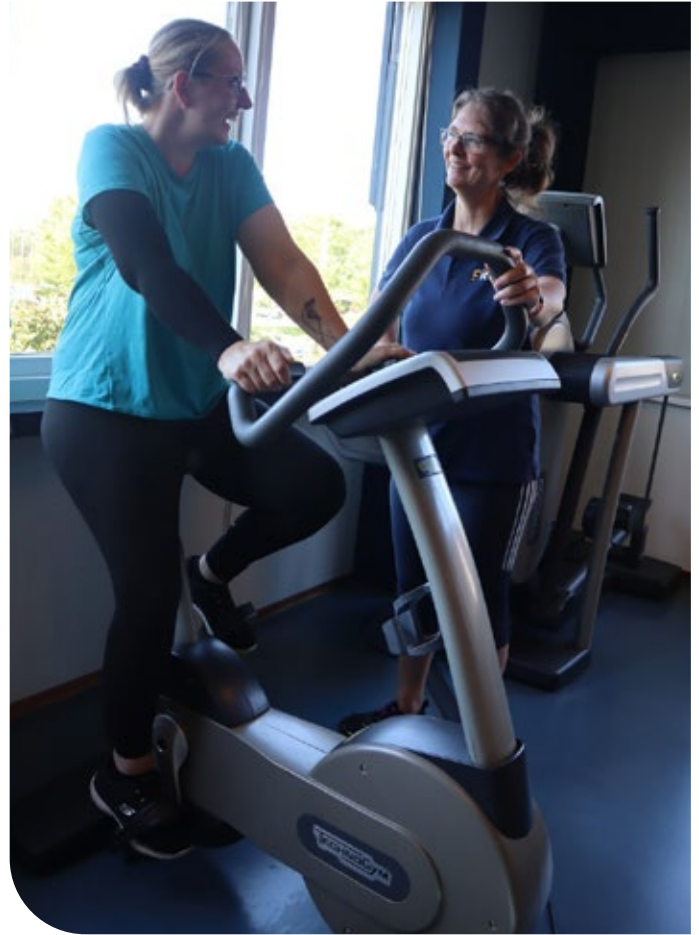
Patiënt blijven volgen

Het is wel prettig dat Anita de patiënt kan blijven volgen in de revalidatie zodat zij de voortgang in de gaten kan houden. “We plannen een paar afspraken in en spreken af dat ze altijd mogen bellen of mailen als ze tussendoor vragen hebben of zich zorgen maken.” Indien gewenst, kan Anita ook een doorverwijzing naar een diëtist regelen. “Iedereen die ziek is, heeft behoefte aan extra eiwitten voor lichamelijk herstel.” Sommige behandelingen die worden gebruikt bij patiënten met kanker kunnen hartfalen veroorzaken. Ook hier is Anita alert op. “Als dit bekend is, houden we hier in het beweegprogramma rekening mee.”

**De oncologiefysiotherapeut:
onderzoek, behandeling en
begeleiding van mensen
met kanker.**

Begeleiding en voorlichting

Na een operatie kunnen onderdelen van het lichaam – waar geopereerd of bestraald is – nog vastzitten door inactiviteit na de behandelingen. Ook littekens kunnen gevoelig zijn. “Ik controleer tijdens de revalidatie altijd het herstel van littekens en heb aandacht voor mogelijk lymfoedeem.” Lymfoedeem kan ontstaan na een operatie waarbij lymfklieren doorgesneden of verwijderd zijn en ook na bestraling. “Dit kan zich maanden na de



operatie nog openbaren.” Anita onderhoudt contacten met specialisten van ziekenhuis Nij Smellinghe, het RIF in Leeuwarden (Radiotherapeutisch Instituut Friesland) en de huisarts. “Zie mij als een extra vraagbaak voor de revaliderende oncologiepatiënt. Dat is voor de patiënt fijn want ik kan hen naar goede adressen voor bijvoorbeeld compressiematerialen verwijzen. Bovendien”, vult zij aan, “merk ik dat sommige patiënten in het vervolgtraject blij zijn dat ze niet eerst een afspraak in het ziekenhuis hoeven te maken maar dat ze met vragen ook bij mij terecht kunnen. Het ziekenhuis associëren ze met ziekzijn en bij Fitaal voelen ze zich minder patiënt, ze zijn immers aan het herstellen.”

Leren omgaan met beperkingen

De meest voorkomende vormen van kanker op dit moment zijn huid-, borst- of prostaat kanker en darmkanker. “Een operatie is bij vele vormen van kanker onderdeel van de behandeling en helaas kan dat ook tijdelijke incontinentie na bijvoorbeeld een operatie aan de prostaat, opleveren. Of het gebruik van een stoma na een operatie aan de darmen”, gaat Anita verder. “En waar de ene patiënt het als een gegeven ziet waar hij of zij mee moet leren omgaan, kan een andere patiënt hier heel erg verdrietig over zijn en blijven.” Er wordt geprobeerd patiënten samen te laten trainen. “Je merkt dat het lotgenotencontact als heel plezierig ervaren wordt. Geen mens is gelijk en je kunt alleen maar van elkaar leren.”



EEN (NOG) BETER HERSTEL NA KNIE- OF HEUPOPERATIE

Ieder jaar krijgen 18.000 Nederlanders een nieuwe knie, terwijl bij 25.000 Nederlanders een nieuwe heup wordt gezet. Het plaatsen van een heup- of knieprothese is een routineoperatie. Ziekenhuis Nij Smellinghe heeft hiervoor een gestandaardiseerd traject en zoekt voor revalidatie na de operatie samenwerking met verschillende fysiotherapiepraktijken. Fitaal is een van de praktijken die nauw samenwerkt met Nij Smellinghe. “Binnen Fitaal hebben we daarom nu gekozen voor een aantal vaste fysiotherapeuten die deze revalidatie vorm gaat geven. Daarmee houden we korte communicatielijnen”, aldus fysiotherapeut Marrit van Dijk.

Informatiebijeenkomst

“Het ziekenhuis biedt alle patiënten die een nieuwe knie of heup krijgen, vooraf een informatiebijeenkomst aan waar ook naaste familieleden bij betrokken worden. Voor de meeste patiënten geldt dat ze een dag na de operatie alweer thuis zijn”, lacht Marrit. Zodra de operatiedatum bekend is, wordt de patiënt geadviseerd zo snel mogelijk na de operatie een afspraak met een fysiotherapeut in te plannen. “De patiënt heeft dan in het ziekenhuis al naast het bed gestaan en van de fysiotherapeut daar gehoord en geleerd hoe hij de komende weken zich met krukken kan en mag bewegen. Wij komen dan bij de patiënt thuis”, gaat Marrit verder.

Fysiotherapie aan huis

“In deze eerste fase van revalidatie is de beweeglijkheid van het gewricht belangrijk en zijn de oefeningen gericht op mobiliteit, balans en spierkracht. Tegelijk kunnen wij thuis een inschatting maken van mogelijk onveilige situaties, denk bijvoorbeeld aan losse vloerkleden of een te lage stoel. En soms herken ik bij de patiënt bewegingen die aangeleerd zijn om de pijnklachten van de knie of heup te vermijden.” Marrit benadrukt dat het belangrijk is dat een patiënt zich bewust wordt van dit aangeleerde beweegpatroon. Artrose geeft meestal geleidelijk pijnklachten met het gevolg dat veel mensen – door een beetje anders te bewegen – heel lang hun activiteiten kunnen blijven uitvoeren. Vaak wordt pas tot opereren overgegaan als iemand een forse bewegingsbeperking heeft. Hij of zij kan bijvoorbeeld niet meer naar de supermarkt lopen.

“De samenwerking met Nij Smellinghe geeft ons een goede achtervang als het herstel moeizaam verloopt.”

Patiëntgerichte revalidatie

De gemiddelde leeftijd waarop een knie- of heupprothese wordt geplaatst, ligt rond de zestig/zeventig jaar. “Aan het begin van de revalidatie bespreken we met de patiënt het streefdoel. Voor de een is dat twee kilometer wandelen of weer kunnen fietsen. Voor een ander is het wekelijks kunnen joggen, en dat is echt niet altijd leeftijd gerelateerd”, merkt Marrit op. Zij vertelt van een patiënt van tachtig plus, die dit laatste als streefdoel had. “Voor ons staat de kwaliteit van leven voorop, waarbij we nauwlettend de belasting op de prothese in de gaten



**Samen zorgen
voor de beste zorg.**



Fysiotherapeut Daniël Stribos van ziekenhuis Nij Smellinghe is blij met de samenwerking met Fitaal. Door een aantal fysiotherapeuten binnen Fitaal verantwoordelijk te maken voor revalidatie na knie-/heupoperaties, kan intensiever samengewerkt worden. “Fitaal laat hiermee een duidelijke focus voor dit aandachtsgebied zien. Omdat het aantal hierin gespecialiseerde fysiotherapeuten beperkt is, leer je elkaar beter kennen waardoor je snel en gemakkelijk kennis en ervaring uitwisselt.” Daniël vervolgt: “We merken dat Fitaal laagdrempelig en goed bereikbaar is. De fysiotherapeuten gaan graag het gesprek met onsaan over hoe we samen de beste zorg kunnen leveren aan deze groep revaliderende patiënten. Wij zijn graag sparringpartner.”

houden.” In de eerste fase van de revalidatie speelt het opnieuw vertrouwen krijgen in bewegen een grote rol. “De patiënt kan met vragen bij ons terecht en we geven informatie over het te verwachten herstel. Daarna wordt onze rol meer coachend”, vertelt Marrit.

Praktijkrichtlijnen

Fysiotherapeuten Ellen Korving en Johan de Boer zijn bezig met het opstellen van praktijkrichtlijnen voor deze doelgroep: iedere knie-/heuprevalidatie wordt bij Fitaal volgens vaste richtlijnen uitgevoerd. Marrit: “Het voordeel van een eenduidig beleid en een klein team is dat je onderling snel informatie deelt met elkaar. En de samenwerking met Nij Smellinghe geeft ons een goede achtervang als het herstel moeizaam verloopt.” Soms gaat de buiging of strekking van het gewricht nog niet goed of staat de pijn nog teveel op de voorgrond, dan is een aanpassing van de behandeling nodig. “Niemand doorloopt hetzelfde revalidatietraject. Dat hangt af van het herstel en het streefdoel. Dat kan betekenen dat iemand na acht tot tien weken klaar is met de revalidatie en dat een ander nog een aantal maanden wekelijks krachttraining doet”, is de nuchtere constatering van Marrit.

Voor revalidatie na een knie-/heupoperatie kunt u terecht bij een van onderstaande fysiotherapeuten:

Johan de Boer, Marrit van Dijk, Ellen Korving, Oedo Mulder, Chris Smeman, Kirsten Wagena, Kees Verhoeven (alleen aan huis)



SPORTEN NA JE BEVALLING

Iedere zwangerschap en bevalling verloopt anders. Sommige vrouwen beleven deze periode zoals in de boeken staat beschreven. “Dat geldt helaas niet voor iedereen”, zegt fysiotherapeut Kim Munsterman. “En ook als alles naar wens verloopt, heeft het lichaam na de bevalling tijd nodig om te herstellen.” Bij Fitaal kun je in vervolg op de cursus ZwangerFit, na de bevalling de cursus MamaFit volgen. “Tijdens deze cursus kun je op een verantwoorde manier weer conditie en spierkracht opbouwen voor de dagelijkse activiteiten. Ook fanatieke sporters kunnen we begeleiden naar het sportieve niveau van voor de bevalling.”

Zwangerschapshormonen

Kim volgde – samen met fysiotherapeut Kirsten Wagena – de ZwangerFit opleiding bij YVLO waarin ze vrouwen vanaf drie maanden zwangerschap tot een jaar na de bevalling mag begeleiden.

“Relaxine is een van de zwangerschapshormonen. Dit stofje zorgt ervoor dat de banden en gewrichten rondom het bekken verslappen”, doceert Kim. “Je bekkenbodemp maakt zich klaar voor de bevalling.” Hoewel deze hormonen na de bevalling vanzelf weer verdwijnen, kan dit soms tot een jaar na de bevalling duren. “Als het bekken te week wordt, wat tijdens de zwangerschap al kan gebeuren, dan spreken we van bekkeninstabiliteit.”

Roze wolk

De eerste zes tot tien weken na de bevalling heeft het lichaam rust nodig. “In deze periode staat je kindje centraal en het moet vooral een periode van genieten zijn”, glimlacht Kim. Zij is zich er tegelijk van bewust dat niet iedere ouder op een roze wolk zweeft. “Je gunt iedereen natuurlijk een goede bevalling en een gezond kindje, helaas is dat niet altijd het geval.” Zes tot tien weken na de bevalling kunnen moeders bij Fitaal gaan deelnemen aan de cursus MamaFit. “Afhankelijk van het trainingsdoel bepaal je zelf hoe lang je deze cursus volgt.” De cursus wordt in cycli van tien weken gegeven en iedereen kan op elk moment instromen.

Rompstabiliteit (core stability)

De training is in eerste instantie gericht op stabiliteit rondom het bekken, de buik en de rug. Kim: “Vooral de eerste periode na de bevalling heb je weinig conditie en kracht en een aantal vrouwen heeft te maken met rug- en bekkenproblematiek. Het is belangrijk dat je als moeder je baby kunt tillen en verzorgen, daar leggen we eerst de nadruk op.” Kim waarschuwt sportieve vrouwen die denken na tien weken weer ‘gewoon’ te kunnen hardlopen. “Je komt jezelf echt tegen! Na een zwangerschap en bevalling moet je het sporten rustig opbouwen. Je lichaam heeft een megaprestatie geleverd. Dat moet je de tijd gunnen te herstellen.” Tijdens MamaFit wordt iedereen persoonlijk begeleid. “We weten wat je trainingsdoelen zijn en gaan daar in groepsverband mee aan de slag.”

Aanhoudende klachten na de bevalling

“Een bijkomend voordeel van een groep moeders is dat je ook je kwaaltjes met elkaar kunt delen”, lacht Kim. Ze doelt daarmee echt niet alleen op slechte nachtrust of je slap voelen. “Sommige klachten die na de bevalling blijven bestaan, zijn niet normaal. Denk bijvoorbeeld aan urineverlies of aanhoudende bekkenpijn. Ik maak dit bespreekbaar en, indien nodig, kan ik vrouwen doorverwijzen naareen van onze bekkenfysiotherapeuten”, besluit Kim. “De lijntjes zijn kort bij ons.” Bij iedere moeder ontstaat op enig moment het gevoel weer zichzelf te willen zijn. “Je bent meer dan alleen maar moeder. De cursus MamaFit draagt hier zeker aan bij. Een uurtje in de week voor jezelf.”

Wil je doortraineren maar behoort je niet meer tot de doelgroep van MamaFit, dan kun je samen met andere vrouwen iedere week een groepstraining of circuit volgen bij WomenFit. Raadpleeg onze website voor meer informatie.

DE MORRA, EEN KLEIN GEZONDHEIDSCENTRUM

Het is in oktober alweer zeven jaar geleden dat Fitaal De Drait verhuisde naar een nieuw pand aan de Morra. De benedenverdieping biedt plaats aan huisartsenpraktijk van Bracht & Dorgelo en op de eerste verdieping is Fitaal gehuisvest. Fysiotherapeut Oedo Mulder blikt terug: "Het doel was een klein gezondheidscentrum realiseren." Inmiddels zijn alle kamers op de tweede verdieping verhuurd aan andere zorgverleners en lijkt deze opzet te zijn geslaagd.

Multidisciplinair

"Thuiszorg De Friese Wouden (Drachten-West) zit ook al vanaf het prille begin bij ons onder hetzelfde dak", vertelt Oedo. Inmiddels huren twee verschillende diëtisten een kamer op de tweede verdieping en gebruikt praktijk Sinnig (Nynke Blom) een ruimte voor haptonomie. Een van de diëtisten is AVS Diëtisten (Adviesbureau Voeding en Sport). "Fitaal werkt nauw samen met de diëtisten van AVS bij cliënten die aan het Gecombineerde Leefstijl Interventie-programma deelnemen. Dit programma bestaat uit leefstijladviezen in combinatie met beweging."

"Het grote voordeel is natuurlijk dat je elkaar snel weet te vinden."

Voordelen

"Het grote voordeel is natuurlijk dat je elkaar snel weet te vinden", vertelt Oedo. Ook voor de patiënt is het prettig dat hij na een verwijzing van de huisarts alleen maar even de trap op hoeft om een afspraak met de fysiotherapeut te maken. "Het zorglandschap blijft in beweging. Nog steeds wil de overheid dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen." Thuiszorgorganisaties richten zich veelal op de ouderenzorg. "De thuiszorgmedewerkers komen bij zoveel mensen thuis. Zij kunnen goed inschatten of iemand baat kan hebben bij een training die de zelfredzaamheid verhoogt." Fitaal biedt voor ouderen een valpreventietraining aan en daarnaast heeft Fitaal een fitnessgroep Seniorenfit.



Fitaal De Morra

Fysiogroep Nederland heeft sinds 1 mei al haar vestigingen in Friesland de naam Fitaal gegeven. "Vanaf die datum hebben we Fitaal De Drait gewijzigd in Fitaal De Morra, we zitten tenslotte aan de Morra", lacht Oedo. Fitaal De Morra biedt verschillende specialismen van fysiotherapie: manuele therapie, sportfysiotherapie, psychosomatische fysiotherapie en ook de bekkenfysiotherapeuten hebben woensdags en vrijdag spreekuur aan de Morra. "Niet alleen zijn we zeven jaar geleden uitgebreid van twee naar vier behandelkamers en een oefenruimte. We hebben ook geïnvesteerd in nieuwe apparatuur, zodat we echo-onderzoek kunnen doen of een shockwave behandeling kunnen uitvoeren." Met de vestiging van de zorgverleners op de tweede verdieping lijkt het erop dat het kleine gezondheidscentrum een goede basis voor de toekomst heeft gelegd.



8 van Drachten

In juni zijn de looptrainingen voor de '8 van Drachten' bij Fitaal van start gegaan. Onder leiding van looptrainers Sander, Chris en Johan wordt momenteel een groep enthousiaste leden en patiënten van Fitaal klaargestoomd voor deze loop op zondag 1 oktober. Fitaal doet mee met twee teams. Langs deze weg worden alle deelnemers heel veel succes toegewenst en een blessurevrije loop.

Sportspreekuur Fitaal Drachten

Fitaal verzorgt vanuit de samenwerking met diverse sportverenigingen in Drachten en omgeving elke maandagmiddag en -avond een sportspreekuur. Het sportspreekuur is gratis voor alle leden van aangesloten verenigingen. Tijdens het sportspreekuur doet de (sport) fysiotherapeut een eerste screening van de blessure en geeft advies.

Aanmelden voor het sportspreekuur kan via een mail naar sportspreekuur@fitaal.nl of telefonisch (0512) 54 11 58.

Bootcamptrainingen

Op dinsdag- en donderdagavond wordt van 18.45 – 19.45 uur een bootcamptraining aangeboden onder leiding van Chris Smeman. Iedere week ziet de training er anders uit. Soms bestaat deze uit oefeningen met attributen in de 'achtertuint' van Fitaal, een andere keer wordt een heuvel benut om conditie op te bouwen. Een basisconditie en 'je fit voelen' zijn de twee belangrijkste voorwaarden om mee te kunnen doen aan deze buitentraining. Er is momenteel nog ruimte in de bootcampgroepen voor nieuwe deelnemers.

Aanmelden kan telefonisch (0512) 54 11 58 bij Fitaal De Sportlaan.



Onze volgende nieuwsbrief verschijnt in januari 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



samen
zorgen voor
beweging