



NIEUWSBRIEF

Inleiding

Voor u ligt de nieuwsbrief van de Fysiotherapie Maatschap Oud Oegstgeest.

Via deze weg willen wij u op de hoogte houden van de ontwikkelingen binnen onze maatschap.

FYSIO-FIT; Fit worden? Fit blijven!

Sinds ruim een jaar bieden wij de **FYSIO-FIT** training aan in onze **moderne oefenruimte** onder begeleiding van één van onze fysiotherapeuten.

Vooraf vindt er een intake plaats om de persoonlijke doelen te bepalen en deze dient tevens als een nulmeting die regelmatig wordt herhaald. Onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut wordt er in groepjes van maximaal 6 mensen getraind.

Deze training kan er voor zorgen dat er na een episode van klachten **geen recidieven** ontstaan en kan tevens **preventief** werken om klachten in de toekomst, zoals diabetes en hart- en vaatziekten te voorkomen.

Beweegt u voldoende?

Voor velen is het bekend dat we in Nederland gemiddeld te weinig bewegen, maar hoeveel beweging hebben we eigenlijk nodig om gezond te zijn?

Om een goede gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben. Matig intensieve beweging zijn vormen van beweging zoals stevig doorwandelen of iets harder op de pedalen trappen. Vanwege de lichte intensiteit van de beweging kun je, over het algemeen tijdens deze activiteit, een normaal gesprek voeren. Je wordt er dus niet erg moe van en je kunt het, over het algemeen, lang volhouden.

Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht wordt tenminste 60 minuten matig intensieve beweging aanbevolen. **FYSIO-FIT kan u hierin ondersteunen.**

Uurtje sportschool verlaagt kans op metabool syndroom

Het metabool syndroom is een verzamelnaam voor symptomen als overgewicht, hoge bloeddruk en verhoogd bloedsuiker. Dit zijn belangrijke veroorzakers van hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Uit een onderzoek bij meer dan 7.000 Amerikaanse proefpersonen blijkt dat een uur krachttraining per week de kans verlaagt op het ontwikkelen van dit syndroom.

Onderzoekers van het Radboud UMC keken samen met buitenlandse collega's naar de effecten van de training. Zestig minuten krachttraining per week gaf 29 procent minder kans op het ontwikkelen van dit syndroom! **FYSIO-FIT kan u hierin ondersteunen.**



Oncologierevalidatie

Maureen Jansen is al 5 jaar gespecialiseerd in het trainen en coachen van mensen met kanker. Hierbij worden zowel mensen voor, tijdens als na het behandeltraject in het ziekenhuis getraind. Bij de meeste patiënten staat vermoeidheid op de voorgrond, waardoor de kwaliteit van leven verminderd is. De patiënten zijn zeer positief over deze vorm van training en begeleiding omdat ze vaak niet weten wat ze wel of niet mogen en kunnen op het gebied van fysieke belasting. Tijdens de trainingen leren ze onder andere omgaan met vermoeidheid en het overwinnen van angst om te bewegen. De resultaten zijn in het algemeen zeer positief. De patiënten geven aan dat ze na de training positieve vermoeidheid ervaren, dat ze zich fitter gaan voelen na een paar weken training en dat de kwaliteit van het leven toeneemt. Het trainingsprogramma geeft tevens structuur in de week en de mogelijkheid om na het programma zelfstandig te blijven trainen.

Claudicatio Intermittens / etalagebenen

Eind juli stond er in het NRC dat de negatieve effecten van 8 uur zitten per dag kunnen worden verholpen door een uur stevig te wandelen of 10.000 passen per dag te zetten. De schade van langdurig zitten is reversibel, wat wil zeggen, dat het een omkeerbaar proces kan zijn, waar u invloed op kunt uitoefenen.

Claudicatio intermittens is een aandoening die optreedt door ernstige aderverkalking, vaak mede als gevolg van veel zitten in combinatie met roken. Is langer dan een kwartier lopen een probleem voor u, dan zal uw huisarts of specialist u adviseren contact op te nemen met een fysiotherapeut die aangesloten is bij het Claudicationetwerk. Binnen onze praktijk vindt u deze specialist. Wij begeleiden u graag naar pijnvrij lopen.



Bent u goed verzekerd in 2018

Ieder jaar gaan ruim drie miljoen mensen naar de fysiotherapeut vanwege aandoeningen aan hun spieren en/of gewrichten. De fysiotherapeut helpt bij het herstel, de klachten zoveel mogelijk te verminderen of er zo goed mogelijk mee om te gaan. Daar zijn natuurlijk kosten aan verbonden. De ene keer bent u hier automatisch voor verzekerd, de andere keer niet. Wilt u weten hoe dit precies zit en wilt u weten of u fysiotherapie goed geregeld heeft in 2018? Ga naar www.defysiotherapeut.com en bekijk welke polis u voldoende dekking geeft.