



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.

Positieve Gezondheid

In onze maatschap werken wij volgens het Positieve Gezondheidsconcept van Huber. Dit betekent dat wij meer persoonsgerichte zorg leveren en proberen de begeleiding zo goed mogelijk te laten aansluiten bij uw persoonlijke behoeften. Zelfmanagement en eigen regie wordt gesterkt en gestimuleerd waarbij de aandacht niet alleen gaat naar uw aandoening, maar ook naar wat dit voor u als persoon betekent.

Hierbij wordt benadrukt wat nog wel kan en niet de focus op de zwakte gelegd. Doordat daarbij meer de focus op de veerkracht komt te liggen wordt de ervaren gezondheid naar verwachting vergroot.

Beweegprogramma Diabetes Mellitus Type II

Mocht u zelf onvoldoende mogelijkheid hebben om te sporten of is het beter om te sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut, dan biedt Fysiotherapie Maatschap Oud Oegstgeest de mogelijkheid om deel te nemen aan het beweegprogramma Diabetes Mellitus Type II. Dit programma is speciaal afgestemd voor mensen met DM type II.

Het hoofddoel van het beweegprogramma is de conditie en de spierkracht te verbeteren, en daarnaast het verminderen van de buikomvang, om de insuline spiegel te optimaliseren. Wellicht is het zelf mogelijk om medicatie te verminderen.

Het beweegprogramma duurt 3 maanden, waarbij 10 weken aaneengesloten 2 keer per week getraind wordt op vaste tijden. De trainingen staan onder leiding van een fysiotherapeut en duren een uur. Er wordt getraind in groepen van maximaal 6 personen. Na afloop van het programma worden de testen van de intake herhaald om de resultaten te kunnen vastleggen. Tevens worden deze testen 3 en 6 maanden na het afsluiten van het programma nog herhaald om de duurzaamheid van het resultaat te bewaken.

Valpreventie

De gevolgen van een val bij ouderen heeft vaak verstrekkende gevolgen met lange revalidatie. Binnen onze praktijk hebben wij veel aandacht voor het voorkomen van vallen met name bij de ouder wordende mens. Door middel van oefentherapie proberen wij het vallen te voorkomen om zo eventuele lichte of zware blessures te voorkomen.

Binnen onze praktijk is Timo Dezentje opgeleid om cursussen te geven voor ouderen, zowel individueel als in groepsvorm.



Artrose in knie en heup

Artrose is de meest voorkomende op zichzelf staande reumatische ziekte aan het bewegingsapparaat. De artrose kan in alle gewrichten voorkomen maar komt het meest voor in de heup en de knie. Bij artrose gaat de kwaliteit van het kraakbeen dat de botten van het gewricht bekleedt, achteruit; het wordt dunner en zachter. Wie artrose heeft, voelt pijn bij bewegen en zal proberen deze pijn te voorkomen en dus zo min mogelijk te bewegen om daarmee de gewrichten te ontlasten. Jammer, je zou eigenlijk het tegenovergestelde moeten doen! Verantwoord bewegen is zo belangrijk, het versterkt de spieren en pezen rondom te gewrichten. Dat zorgt voor een betere ondersteuning en schokdemping waardoor de pijn meestal afneemt. Wij kunnen u daarin ondersteunen en begeleiden met gerichte training, adviezen over gezonde leefstijl en de balans tussen belasting en belastbaarheid.

Rijnland Heup & Knie Netwerk

Wij zijn aangesloten bij het Rijnland Heup & en Knie netwerk.



Het Rijnland Heup & Knie Prothesiologie Netwerk richt zich op de behandeling van patiënten die, middels een prothese, een gewrichts-vervangende operatie hebben ondergaan aan de knie of de heup. Zowel in voorbereiding op een dergelijke operatie, als mede voor de revalidatie na een dergelijke operatie, kunt u bij ons terecht.

Bent u goed verzekerd in 2019

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 2019? Ga naar www.defysiotherapeut.com en bekijk welke polis u voldoende dekking geeft.