



Fysiotherapie

Algemene fysiotherapie

Het menselijk lichaam is een verbazend knap en goed georganiseerd geheel van spieren, botten en gewrichten waar we dagelijks op moeten kunnen rekenen. Lopen, staan, springen, bukken, het zijn vaak volkomen vanzelfsprekende bewegingen. Dat bewegen niet zo vanzelfsprekend is, besef je pas als je ergens last van krijgt. Als het lichaam even niet meewerkt.

Fysiotherapie is een behandelmethode voor de houding en beweging van het lichaam. Degene die daar alles van afweet, is de fysiotherapeut: de deskundige van ons dagelijks bewegen. Bij hem of haar kun je terecht voor de behandeling van klachten, maar ook om (ergere) klachten te voorkomen.

Een fysiotherapeut is een gediplomeerd beoefenaar van de fysiotherapie en dat is in Nederland een beschermd beroep. Dat houdt in dat iemand zich alleen zo mag noemen wanneer deze de vierjarige hbo-studie succesvol heeft afgerond en in het bezit is van een BIG-registratie.

Het woord fysiotherapie is een samenvoeging van 'fysio', een van oorsprong Latijns woord dat geschreven wordt als "physio", wat meerdere betekenissen kent, maar vooral valt onder bewegingsleer. Het woord 'therapie' is een synoniem voor behandelmethode. Fysiotherapie of kinesitherapie is een paramedisch beroep dat zich bezighoudt met de behandeling van klachten aan het houding- en bewegingsapparaat van de mens. De fysiotherapeut is de expert in houding en beweging. Hij helpt je bij het voorkomen, verhelpen of verminderen van je lichamelijke klachten en zorgt ervoor dat je weer optimaal kunt bewegen. De zorg van een fysiotherapeut past bij jouw persoonlijke situatie en is gericht op het doel dat jij wilt bereiken.

Een behandeling bij een fysiotherapeut duurt ongeveer een half uur per keer. Bij de eerste afspraak vormt de fysiotherapeut een zo volledig mogelijk beeld van je klachten. Dit doet hij door te onderzoeken en vragen te stellen. Op basis daarvan stelt de fysiotherapeut een behandelplan op en spreekt dit met je door. In de meeste gevallen is dit een advies op maat op basis van de richtlijnen die de beroepsgroep heeft opgesteld.

Bij Djalma Health Management werken we met zowel oude vertrouwde methoden (massage en oefentherapie) als nieuwe technieken (zoals dry needling en echografie). Wij gaan altijd op zoek naar wat voor u de meest effectieve methode is!

Dry Needling

Dry needling therapie is niet hetzelfde als acupunctuur. Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet, die daar enige tijd blijven zitten en invloed hebben op de 'energie' in het lichaam. Bij dry needling wordt meestal één naald gebruikt, waarmee kortdurend de spier wordt geprikkeld. Dry needling werkt op specifieke punten, de zogenaamde 'triggerpoints' en is geen 'energie'-behandeling. Een triggerpoint is een drukpijnlijke plek in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt.

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naaldje worden deze punten in de spier(en) ontspannen. Bij langdurige klachten behandelt de fysiotherapeut vaak meerdere spieren in uw arm of been en ook de spieren langs de wervelkolom.



DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan. Dat geeft een soort 'kramp' gevoel. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid of stijf aan, maar dat is meestal van korte duur. U krijgt van de fysiotherapeut oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie bij te kunnen houden.

Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapiebehandeling. Wanneer u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor dry needling therapie hieronder.

Echografie

Echografie is beeldvormend onderzoek dat het behandelplan nog specifiekere maakt, waardoor jij nog beter weet waar jij aan toe bent. Echografie is een diagnostische methode waarbij er door middel van geluidsgolven een beeld wordt gevormd op het apparaat, waardoor wij een scala aan structuren achter de huid kunnen zien. Deze geluidsgolven zijn onschuldig en doen ook absoluut geen pijn.

Echografie wordt gebruikt om afwijkingen en eventuele schade aan weefsels van het lichaam in beeld te brengen. Weefsels van het lichaam die wij met de echo kunnen zien zijn:

- Spieren;
- Pezen;
- Banden;
- Slijmbeurzen;
- Randen van het bot en gewricht;
- Afwijkende ophopingen zoals kalk of vocht.

De echografie wordt met name gebruikt bij schouderklachten omdat dit veel meerwaarde heeft.

Daarnaast kunnen wij de echo ook gebruiken voor achillespeesklachten en bij het onderzoeken van een enkel, knie, heup, elleboog of pols. Zien wij een afwijkend beeld dan proberen wij altijd ook beeldvorming te krijgen van de niet-aangedane zijde om zeker te weten dat dit niet een persoonsgebonden verschil is, maar daadwerkelijk een mogelijke oorzaak van de klachten. Afhankelijk van de uitkomst van de echo geven wij u een advies. Als dit inhoudt dat u een langsgaand (huis)arts zou moeten gaan stellen wij een brief voor u op in combinatie met de echobeelden.

De fysiotherapeut beoordeelt bij de intake of het nodig is om een echo te maken en plant hiervoor dan met u een afspraak in. Een echografie afspraak kent geen extra kosten maar wordt gedeclareerd als een eenmalig fysiotherapeutisch onderzoek.

Manuele Technieken

De fysiotherapeut richt zich extra op bewegingsbeperkingen die vaak samengaan met pijn en minder goed bewegen van de gewrichten. De fysiotherapeut kan een aantal specifieke manuele technieken gebruiken om deze beperkingen op te heffen.

Het doel van manuele technieken is om gewrichten beter te laten functioneren met mobilisaties en manipulaties; dit zijn specifieke technieken vanuit manuele therapie en chiropractie. Behandeling bestaat ook uit voorlichting over het verbeteren van houding en bewegingen in het dagelijks leven om verdere gewrichtsproblemen te voorkomen.

“It's All About Balance”



DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Veelvoorkomende klachten die behandeld kunnen worden met manuele vaardigheden zijn;

- Lage rugpijn met en zonder uitstraling;
- Middenrug klachten;
- Nekpijn met en zonder uitstraling;
- Heupklachten;
- Spanningshoofdpijn.

Medical Taping

Medical taping is een toevoeging/ondersteuning op de behandeling van de fysiotherapeut. Het taping helpt om voorwaarden te scheppen en het lichaam optimaal te laten herstellen.

Het is een vorm van taping, waarbij kinesiotape (elastische tape) wordt gebruikt, om lichamelijke problemen te verhelpen en voorkomen. De elastische tape ondersteunt het spierstelsel, lichaamseigen genezingsprocessen en beïnvloedt de neurologische en circulatoire systemen zonder de bewegingsvrijheid te beperken.

De tape komt qua elasticiteit en gewicht overeen met de menselijke huid. Door de elasticiteit van de tape ontstaat er een soort liftende werking. Er ontstaat zo meer ruimte in het gebied waar receptoren, bloed- en lymfevatjes liggen. Door de liftende werking van de tape ontstaat er een activatie van de bloedcirculatie en lymfeafvoer.

Medical taping wordt gebruikt bij:

- De (na)behandeling van spier of gewrichtsblessures
- Het verminderen van ontstekingen of vochtophopingen (lymfeoedeem);
- Belemmeringen in bloedcirculatie en lymfeafvoer te stimuleren
- Pijnvermindering
- Het verbeteren van de beweeglijkheid of stabiliteit van een gewricht;
- Houdings- of standsverandering van een gewricht;
- Stimuleren van proprioceptie (waarnemingsvermogen van het lichaam).
- Behandeling van klachten die door overbelasting zijn ontstaan, zoals een tennis of golferselleboog.
- Hooikoorts

Medical taping kan ook preventief toegepast worden om spieren en gewricht te beschermen bij overbelasting. De tape bevat geen medicatie en geeft niet tot nauwelijks een allergische reactie. Daarnaast is de tape watervast, dus douchen en zwemmen met de tape is geen probleem. Je kunt erop rekenen dat je de tape ongeveer 3 tot 5 dagen kunt laten zitten.

Oefentherapie

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is vaak oefentherapie. Deze is bedoeld om de bewegingsmogelijkheden van gewrichten te beïnvloeden en spierkracht te vergroten. En ook om een betere houding aan te leren, een beter evenwicht te realiseren en soms om een betere ademhalingstechniek te leren of te ontspannen. Als onderdeel van de behandeling doe je ook vaak zelf oefeningen thuis.

“It’s All About Balance”



DJALMA HEALTH MANAGEMENT

Deze oefeningen helpen om je bewust te maken van de beste manier om je te bewegen en om weer vertrouwen te krijgen in het eigen lichaam. Ter ondersteuning van de oefentherapie kan de fysiotherapeut ook gebruik maken van massage en fysiotherapie.

De fysiotherapeut geeft ook preventief advies en voorlichting. Door gerichte begeleiding leer je voldoende en verantwoord te bewegen. Zo word je je ervan bewust wat wel goed is en wat problemen veroorzaakt. Dit om herhaling of verergering van de klachten te voorkomen. Het is het belangrijk dat je zelf meewerkt aan het verminderen van je klachten door oefeningen te doen. Met behulp van een speciale techniek brengt de fysiotherapeut naalden in de spieren aan, die daardoor snel en langdurig ontspannen. Bij dry needling wordt een 'droge' (dry) acupunctuurnaald gebruikt. De fysiotherapeut spuit dus geen vloeistof in de spier.

Ontspanningstherapie

Wanneer er gedurende langere tijd stress en/of spanning wordt ervaren kan dit leiden tot lichamelijke, psychische en/of emotionele klachten. Er is dan sprake van een verstoord evenwicht tussen belasting en belastbaarheid. Het leren en toepassen van adem-, ontspanning, bewustwording, aandacht en mindfulness oefeningen kan dan helpen het evenwicht te herstellen, waardoor klachten verminderen en verdwijnen.

Stress/spanning is een reactie op een positieve of negatieve prikkel, waardoor het lichaam zich gaat voorbereiden op actie. Dat stelt ons in staat om een prestatie te leveren. Dit is een volkomen normale situatie. Er ontstaat pas een probleem als de stress te lang duurt en/of als er te weinig herstel plaatsvindt.

Allerlei klachten kunnen ontstaan, zoals:

- Lichamelijke klachten: Hoge bloeddruk, hartkloppingen, pijn, slaapstoornissen, maag- en darmklachten, verhoogde spierspanning, hoofdpijn; vermoeidheid;
- Psychische klachten: Angst, depressie, passiviteit, burn-out;
- Emotionele klachten: emotionele disbalans, korter lontje of prikkelbaar, rusteloos, nervositeit; verhoogde emotionaliteit.
- Cognitieve klachten: Verminderde concentratie, geheugenproblemen, afgenomen werktempo, moeite met aanpassen.

Ademhaling, bewustwording, ontspanning, aandacht en mindfulness oefeningen kunnen helpen het evenwicht te herstellen. Lichaam en geest komen weer tot rust en de klachten verdwijnen. Tevens stelt het u in staat te voorkomen dat de klachten opnieuw zullen optreden doordat u geleerd heeft tijdig de signalen te herkennen van te veel stress en/of spanning. U bent daardoor beter in staat zelf de regie in handen te houden.

Deze aanpak wordt afhankelijk van de behoefte en mogelijkheden zowel individueel als in kleine groepjes aangeboden