



# HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

## DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG

### AFDELING: ECHT-SUSTEREN & MAASGOUW

Dhr. J.H.M. Boderie, fysio- en manueeltherapeut

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis arts

Datum: 21 september 2009

E.F./R.K.: 09.06.22

Onderwerp: Lesavond: Fysiotherapie.

#### Programma:

- Inleiding.
- Werkwijze fysiotherapeuten.
- Specialismen

#### Inleiding:

Jaarlijks gaan zo'n 2,5 miljoen mensen, jong en oud, naar de fysiotherapeut. Omdat ze klachten hebben vanwege hun houding of omdat een beweging problemen oplevert. Het kan gaan om sportblessures, klachten opgedaan tijdens het werk, klachten als gevolg van een ongeval of ziekte, een 'verkeerde' beweging of simpelweg omdat het lichaam ouder wordt. Uw fysiotherapeut adviseert, behandelt en begeleidt U zodat U weer zo goed mogelijk Uw dagelijkse leven kunt voortzetten. Gewoon boodschappen doen, op een verantwoorde manier sporten, weer aan het werk of, als U in een instelling verblijft, zelfs eerder naar huis. U leert hoe U door verantwoord te bewegen verdere problemen kunt voorkomen of beperken.

#### Werkwijze fysiotherapeut:

Afhankelijk van Uw situatie gaat U, eventueel na verwijzing van huisarts of specialist, naar een fysiotherapeut in een eigen praktijk of in een zorginstelling (ziekenhuis, revalidatiecentrum, verzorgingshuis of verpleegtehuis). In sommige gevallen komt de fysiotherapeut bij U thuis. Bij de eerste afspraak vormt de fysiotherapeut een zo volledig mogelijk beeld van Uw klachten, door U eerst te onderzoeken en vragen te stellen. Op basis daarvan kan de fysiotherapeut samen met U een behandelplan opstellen. Dit is maatwerk. Wel werken veel fysiotherapeuten met vaste richtlijnen als basis, maar uiteindelijk is elk mens weer anders. Elke klacht is anders en elk lichaam reageert anders.

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 doet U zelf oefeningen thuis. Deze worden toegespitst op Uw situatie en mogelijkheden. Het gaat erom dat U zich ervan bewust wordt wat de beste manier van bewegen is en vertrouwen krijgt in Uw 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 leert U voldoende en verantwoord te bewegen. Zo wordt U zich ervan bewust wat wel goed is en wat problemen veroorzaakt. Dit om herhaling of verergering van Uw klachten te voorkomen. Daar bent U natuurlijk op lange termijn het meest bij gebaat. Het doel is dat U weer zoveel mogelijk zelfstandig kunt doen. Het is het belangrijk dat U zelf meewerkt aan het verminderen van Uw klachten. Door oefeningen te doen. En gewoon goed aan te geven wat U voelt en uitleg te vragen wanneer iets niet duidelijk is. Goede communicatie tussen U en Uw fysiotherapeut draagt bij aan Uw herstel.

#### Specialismen:

Binnen de fysiotherapie zijn er meerdere verbijzonderingen, dit zijn specialisaties binnen de fysiotherapie. Op dit moment zijn de erkende verbijzonderingen de manueeltherapeut, kindfysiotherapeut, sportfysiotherapeut, fysiotherapeut voor ouderen (geriatrich fysiotherapeut) en bekkenfysiotherapeut. Daarnaast zijn er fysiotherapeuten die zich hebben toegelegd op de erkende deelgebieden van psychosomatiek, lymfologie, hart- en vaatziekten en tandheelkunde. De erkende verbijzonderingen staan vermeld in het Kwaliteitsregister Fysiotherapie. De fysiotherapeut die zich heeft toegelegd op lymfologie staat vermeld in het aantekeningenregister.

<http://www.fysiotherapie.nl>

**J.H.M. Boderie, fysio-/manueeltherapeut.**