



# Oefentherapie Cesar Nijkerk

## 'Gezond Bewegen kun je leren!'

Nieuwsbrief Juli 2014

Beste Lezer,

Met deze nieuwsbrief willen wij u informeren over de recente ontwikkelingen en bijscholingen binnen onze praktijk. Daarnaast wensen wij jullie alvast een fijne zomer!

Met vriendelijke groeten,  
Melissa Smit-Mater en Carlijn Kraak  
Oefentherapeuten Cesar

## Zwangerschaftsverlof

Vanaf 4 augustus is Melissa Smit – Mater met zwangerschaftsverlof. Zij verwacht begin september te bevallen en in december weer te beginnen met werken. In de tussentijd zal haar waarnemster de behandelingen overnemen. Haar naam is Emmaly Berghuis. Naast de reguliere patiëntenzorg zal zij ook het leefstijladvies binnen het FemFit programma verzorgen.



Zij is op maandag werkzaam in het gezondheidscentrum Corlaer, op de dinsdag en woensdag in het wijkcentrum Corlaer en op de donderdag in Hoevelaken. Zij is te bereiken op 06-46402691 en/of 033-2459217.

Voor de praktijkgerelateerde zaken is Carlijn Kraak aanspreekpunt, zij is te bereiken op 06-30066508 en/of 033-2459217, of via e-mail: [carlijn@cesarnijkerk.nl](mailto:carlijn@cesarnijkerk.nl).

## Medical Taping

In mei heeft Carlijn de cursus Medical Taping gevolgd. Deze cursus is gericht op een speciale medische tape methode gericht op herstel van klachten vanuit de bindweefsellaag in het lichaam. De tape kan gebruikt worden voor meerdere doeleinden, zoals spierontspanning of activering, gewrichtsmobiliserend, pijnvermindering en als drainage middel.

De gekleurde elastische tape is geschikt voor (bijna) alle mensen en het makkelijke aan deze tape is dat mensen er mee kunnen douchen en het vaak langer dan een week kunnen laten zitten.

Medical taping is een mooie aanvulling op de oefentherapeutische behandelingen, omdat hierdoor op korte termijn vaak verlichting kan worden gegeven. De tape ondersteunt ook het oefenen, doordat het klachtengebied vaak optimaler kan worden gebruikt.



# Chronische Pijn Netwerk

Tijdens de afgelopen maanden heeft Melissa de cursus voor chronische pijn gevolgd. Waardoor zij zich heeft kunnen aansluiten bij het Netwerk Chronische Pijn.

Het Netwerk Chronische Pijn introduceert een effectieve behandelwijze, die samen met de revalidatie artsen speciaal ontwikkeld is voor mensen met chronische pijn. De oefentherapeuten van het Netwerk Chronische Pijn werken inmiddels samen met meerdere verwijzers: revalidatieartsen, reumatologen, anesthesiologen en huisartsen.

In 2011 is er door oefentherapeuten een protocol ontwikkeld om patiënten met chronische pijn op een professionele en uniforme manier te begeleiden. Daarbij hebben ze zich geschoold in de behandeling en begeleiding van mensen met chronische pijnklachten. De basis van het protocol bestaat uit:

- Het biopsychosociale model
- Het avoidance en endurance model
- De methode oefentherapie Cesar/ Mensendieck
- Graded Activity
- Motivational Interviewing
- Educatie aan de hand van pijnverklaringsmodellen.

Door het protocol te volgen, krijgt de patiënt weer grip op zijn eigen leven. Daarbij is de chronische pijn niet meer leidend, maar maakt het onderdeel uit van het leven.

Uitgangspunten bij de behandeling:

1. Inzicht in omgang met klachten (ziektepercepties en copingstijl, pijneducatie)
2. Waardevolle doelen (motivational interviewing)
3. Lichaamsbewustzijn
4. Balans in bewegen (oefentherapie Cesar/Mensendieck, Graded Activity).

Wilt u een patiënt met chronische pijnklachten verwijzen, dan is het belangrijk dat er een verwijsbrief door een arts wordt uitgeschreven met hierop 'behandeling volgens chronische pijn protocol'.

Meer informatie: [www.netwerkchronischepijn.nl](http://www.netwerkchronischepijn.nl)

# Parkinson

Sinds najaar 2011 is Melissa aangesloten bij het ParkinsonNet. Binnen dit net wordt gestreefd naar goede kennis en kunde, en multidisciplinaire samenwerking bij de behandeling van patiënten met de ziekte van Parkinson. In totaal zijn er binnen ParkinsonNet 19 verschillende disciplines betrokken bij de zorg aan de parkinsonpatiënt. Onderstaande punten komen aan bod bij de behandeling van Parkinson(ismen):

- Transfers en Lopen; o.a. door cues toe te passen, complexe bewegingen op te delen in deeltaken en het aanleren van cognitieve bewegingsstrategieën.
- Lichaamshouding
- Reiken en grijpen
- Balans
- Fysieke capaciteit
- Preventie van vallen, decubitus en inactiviteit.

Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van verschillende meetinstrumenten om de problemen van de patiënt goed in kaart te brengen en behoud/ voortgang inzichtelijk te kunnen maken, zoals: Parkinson Activiteiten Schaal (PAS), Freezing Of Gait Questionnaire (FOG), 6 meter looptest, Falls Efficacy Scale (FES).



# Lichamelijke Klachten?

## De oefentherapeut kan u helpen.

Veel mensen realiseren zich vaak niet dat wij als oefentherapeuten veel klachten kunnen behandelen. Daarom hierbij nog eens een overzicht met klachten waarvoor mensen terecht kunnen bij de oefentherapeut.

<b>Algemeen</b>	<b>Neurologische aandoeningen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rugklachten</li> <li>• Nek- en schouderklachten</li> <li>• Heup- en knieklachten</li> <li>• Verbeteren adem technieken</li> <li>• Verbetering houding/beweging</li> <li>• Arbeidsrelevante klachten/ verbeteren werkhouding</li> <li>• Revalidatie</li> <li>• Gevolgen van chronische aandoeningen</li> <li>• Klachten aan bewegingsapparaat bij mensen met chronische aandoening</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cervicaal syndroom / Brachialgie</li> <li>• Ischialgie/ radiculair syndroom</li> <li>• HNP (conservatief, pre- en postoperatief)</li> <li>• Migraine</li> <li>• CVA</li> <li>• M. Parkinson</li> <li>• Multiple Sclerose</li> <li>• Whiplash</li> <li>• Spierziekten</li> </ul>
<b>Orthopedische aandoeningen</b>	<b>Respiratoire aandoeningen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Houdingsanomalieën</li> <li>• Degeneratieve afwijkingen</li> <li>• Groeistoornissen</li> <li>• Standsafwijkingen van gewrichten</li> <li>• Thoracic outlet syndroom</li> <li>• Surmenage</li> <li>• Hypermobiliteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COPD</li> <li>• Ademhalingsinsufficiëntie</li> <li>• Hyperventilatie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contracturen</li> <li>• Revalidatie na trauma en chirurgische ingrepen</li> </ul>	<b>Reumatologische aandoeningen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osteoporose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reumatoïde artritis</li> <li>• Arthrosis deformans</li> <li>• M. Bechterew</li> <li>• Fibromyalgie</li> </ul>
<b>Spanningsklachten en klachten door overbelasting</b>	<b>Gynaecologische aandoeningen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Tension headache</li> <li>• Hyperventilatie</li> <li>• Lum bago</li> <li>• Cervicobrachialgie</li> <li>• CANS/ RSI</li> <li>• Bewegingsangst en slaapstoornissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwangerschapsproblematiek</li> <li>• Bekkenbodempromblematiek en incontinentie</li> <li>• Bekkenklachten</li> </ul>
	<b>Sensomotorische aandoeningen</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoornissen en achterstand in de motorische ontwikkeling bij kinderen</li> <li>• Problemen met fijne en grove motoriek</li> <li>• Hyperactiviteit</li> </ul>