

Verzorg je
voeten goed
want je staat
er elke dag
veel op. Je
tanden
krijgen ook
elke dag
aandacht!

In deze vierde nieuwsbrief van Fysio B-Active Together een update over ontwikkelingen binnen mijn praktijk en nieuwe behandelmogelijkheden. In december 2022 zijn scholingen genoten in longrevalidatie betreffende Covid en COPD. In januari 2023 is een scholing gedaan in het motiveren van ouderen voor valpreventie. Ook is een opleiding tot voetconsulent gevolgd. Reeds jaren hebben voeten mijn interesse en voor behandeling heb ik mij aangesloten bij voetentrainers. Zij hebben jarenlange ervaring en deskundigheid. Ik vind het mooi en leuk om binnen mijn praktijk een complete voetbehandeling aan te kunnen bieden. Hierbij ligt de nadruk op zelfstandige training voor de voeten. Alleen een zooltje aanmeten is in mijn ogen een goed hulpmiddel maar er dient ook getraind te worden. Verder zijn er een aantal leefstijl thema's die een passend onderdeel van een goede fysiotherapie behandeling zijn. Hiervoor zijn er nieuwsflitsen samengesteld en deze dienen als onderdeel van een behandeling. Nieuwsflitsen zijn thema's waarbij informatie en oefeningen worden gebundeld uit gevolgde cursussen en literatuur. De nieuwsflitsen voor ontspanning en longrevalidatie COPD zijn beschikbaar. Voor artrose en revalidatie van de knie is een nieuwe oefenkaart samengesteld. Voor de optimale behandeling van peesklachten is naast shockwave een flywheel aangeschaft. Dit geeft een mooie behandeloptie voor diverse peesklachten.

Nieuw! Voetentraining

In januari en februari 2023 is de cursus Voetconsulent gevolgd bij Voetentraining. Hiermee kan ik deskundige begeleiding en zorg aanbieden bij diverse voetklachten. Bijvoorbeeld: hielspoor, grote teen problemen, doorgezakte binnenvoet en tenen.

Voor nadere
informatie
neem een
kijkje op
mijn website



Veel mensen jong en oud hebben voetklachten en hebben hiervoor misschien een (steun)zool. Uw voeten zijn erg belangrijk voor uw beweging en hebben daarom mijn interesse. Bij de meeste bewegingen staat u namelijk op uw voeten. Als uw voeten verkeerd gebruikt worden, dan ontstaan er niet alleen klachten in de voet, maar ook in de enkel, knie, heup en rug. Misschien bent u voor uw voetklachten onder behandeling bij een podotherapeut en krijgt u regelmatig nieuwe zolen aangemeten? Als dit het geval is en u heeft pijn aan uw voeten dan kan het lonen om als aanvulling op uw zooltjes de voeten te trainen. Ook als u enkel, knie, heup of rugklachten heeft en een zooltje, kan het goed zijn om te laten beoordelen of voetentraining iets op kan leveren voor u.

Voor wie?

Mensen die pijn in de voeten hebben, zooltjes hebben via de podotherapeut of pijnklachten in enkel, knie, heup of rug die te maken kunnen hebben met de voeten.



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg



Nieuw!

Gecombineerde
behandeling van
hielspoor:

-Shockwave

-Dry needling

-Voetentraining

-Flywheeltraining

Mooie combinatie
van verschillende
technieken voor
sneller en beter
resultaat.

Fysio B-Active Together

Last van Hielspoor of pijnlijke voeten!

Een combinatie van:
Shockwave, Dry needling, Flywheeltraining en Voetentraining geeft u een snellere klachtenreductie.

Nieuw! Voetentraining

Heeft u een zooltje? Heeft u last van uw voeten?
Bent u gemotiveerd om uw voeten te trainen?
Voetentraining is dan een aanrader.

Voetentraining is gericht op de volgende problemen:

 Heelvoet pijn Heeft u pijn aan de hielen?	 Plantair fasciïtis Pijn onder de voet?	 Plantair fasciïtis Pijn onder de voet?	 Plantair fasciïtis Pijn onder de voet?
 Plantair fasciïtis Heeft u pijn aan de hielen?	 Plantair fasciïtis Pijn onder de voet?	 Plantair fasciïtis Pijn onder de voet?	 Plantair fasciïtis Pijn onder de voet?

Voor nadere informatie: www.bartfysio.nl of www.voetentraining.nl

WhatsApp of bel voor een afspraak:
06 - 82 39 57 33
[www.bartfysio.nl](mailto:info@bartfysio.nl)
info@bartfysio.nl

Plan direct online uw afspraak:



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl

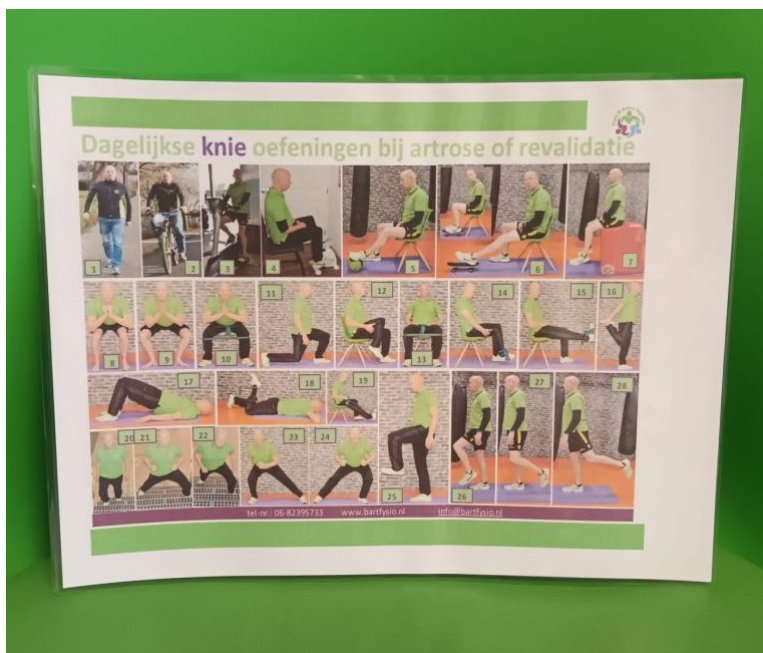


Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg

Nieuwe oefenkaart knie (artrose)

Dagelijkse oefenkaart Artrose of knie revalidatie gratis op te vragen

Sommige knie oefeningen zijn mogelijk te belastend als de knie erg pijnlijk en gevoelig is. Om de juiste oefeningen dagelijks of op een aantal momenten in de week te doen is een nieuwe kaart gemaakt.



De oefenkaart is opgesteld met als doel om verbetering te verkrijgen van de kniemechaniek. Door een betere knie mechaniek gaan de pijnklachten dempen.

Heeft u vastgestelde artrose dan zijn een aantal dagelijkse oefeningen goed voor reductie klachten

Als je graag een kaart wil ontvangen dan hoor ik dit graag en zorg ik dat je er eentje krijgt.

Goede voeding, juiste bouwstenen voor lichaamsopbouw en gewrichten

Ben je geen voorstander van supplementen dan kan een botten bouillon je helpen voor de juiste gewrichtsbouwstenen

Wat is goede voeding en waarvoor is dit belangrijk? De belangrijkste vitaminen en mineralen die in botten van mensen en dieren zitten, zijn calcium, fosfor, magnesium, ijzer, glucosamine, chondroïtine en omega 3 & 6 vetzuren. Wanneer je bouillon trekt (uit runder-, lams- of kippenbotten, maar uit visgraten kan ook), komen deze stoffen uit het merg en bindweefsel vrij.



Soepen getrokken van een goede bouillon bevatten enorm veel goede bouwstoffen: elastines, chondroïtines, glucosamine en andere stoffen





De vele goede grondstoffen die in een bouillon van botten zitten boosten het immuunsysteem. En door deze soep te drinken maak je ook je eigen botten sterk. De glucosamine en chondroïtine die het bevat helpen bovendien om je gewrichten soepel en je bindweefsel sterk te houden. De gelatine en collageen in bottenbouillon verstevigen ook je darmslijmvlies.

<https://www.eetpaleo.nl/recepten/slowcooker/beste-bottenbouillon/>

Bevrijd je voetendag

Op vrijdag 23 juni is de eerste landelijke **Bevrijd je voetendag**. In Utrecht is er een bijzonder evenement. We gaan de langste waslijn van Nederland ophangen, let wel, met schoenen. En we gaan oefeningen op blote voeten doen, onder leiding van niemand minder dan oud schaatskampioen Jochem Uytdehaage. Uiteraard ben je van harte welkom om mee te doen met de oefeningen. Neem je oude schoenen mee en hang ze aan de waslijn! [Klik hier voor het hele programma en locatie](#). Mocht je zelf willen oefenen en thuis meedoen dan kan dit ook want de bedoeling van de dag is dat je iets meer met je voeten gaat doen en bewuster wordt van de grote functie van je voeten.

Voetentraining
iets voor jou?
Bekijk de
filmpjes via de
link zelf
oefenen
hiernaast.



Zelf oefenen

Hierbij een [linkje](#) naar alle voetoefeningen die we wekelijks aanbieden om je goed voor te bereiden op het lopen op blote voeten. Of gewoon fijn om te doen.

Hieronder een filmpje over de [Bevrijd je voetendag](#).



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg

Flywheer training

Sinds eind 2022 is er bij Active bij de roeiapparaten een stang aan de wand gemonteerd waarmee Flywheer training kan worden gedaan. Onder de trap staat een flywheer plateau. Als onderdeel van fysiotherapie behandelingen met peesklachten kan Flywheer uitstekend worden ingezet voor sneller en beter herstel. Het flywheer is niet vrij beschikbaar voor iedereen om mee te trainen want is onderdeel van de training in een behandeling. Indien iemand interesse heeft om een keer met te trainen met het flywheer dan is dat uiteraard mogelijk.

Waarvoor gebruik je flywheer training? Voor vergroten van spiermassa en versterken pezen omdat Flywheer training een excentrische overload geeft. Heb je dus last van spier en peesklachten dan kan flywheer training je sneller helpen te herstellen. Ook topsporters gebruiken flywheer training omdat het andere accenten geeft in een training. Hierna wordt uitgelegd wat flywheer training is en hoe het werkt.

Bij flywheer training zijn de gewichten uit de traditionele krachttrainingsapparatuur vervangen door een op een as gemonteerd draaiend vliegwiel. Om deze as is een koord gewikkeld, waarvan aan het uiteinde door de patiënt wordt getrokken. Het gaat bij flywheer training om het versnellen en afremmen van een draaiende schijf. En dat gebeurt elke beweging op het juiste niveau, aangepast aan fitheid of vermoeidheid. Het vliegwiel werkt als een soort 'jojo'; hoe harder je eraan trekt, hoe meer weerstand je ondervindt.

Effectief bij:

- kniepees
- hielspoor
- calcificatie
schouderpees
- tenniselleboog



Flywheer training is een mooie trainingsvorm om zeer effectief excentrische kracht en elasticiteit voor je pezen in je trainingsprogramma in te bouwen. Het flywheer zorgt voor continue weerstand met nadruk op het excentrisch segment dus verlening van de pees en spier.





Door het terugdraaiende vliegwiel wordt de patiënt gedwongen om een 'retour' beweging af te remmen naar snelheid nul. Er wordt zo een excentrische weerstand of overload gecreëerd die niet te behalen is met traditionele krachttraining.

Uit wetenschappelijk onderzoek is al lange tijd bekend dat excentrische overload training zeer effectief is, het zorgt voor meer spiergroei en grotere positieve effecten op bindweefsel en pezen heeft.

<https://www.fyzzio.nl/training/hoe-werkt-vliegwieltraining/>

Delen nieuwsbrief

Deze nieuwsbrief delen wordt gewaardeerd. Misschien kent u iemand in uw omgeving met lichamelijke klachten die u uit wilt nodigen om kennis met mij te maken. Hopelijk was deze nieuwsbrief informatief, interessant en plezierig om te lezen.



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg



Motiveren ouder voor valpreventie

Bent u het afgelopen jaar gevallen? Kent u iemand in uw omgeving die het afgelopen jaar is gevallen? Probeer middels het stellen van vragen te achterhalen of degene open staat voor valpreventie?

Short Physical Performance Battery

Balans A

Laat je cliënt minimaal 10 seconden stil staan met de voeten naast en tegen elkaar.

0 punten: Lukt niet (sla balans B+C over)
 1 punt: Lukt wel

Balans B

Laat je cliënt minimaal 10 seconden met de voeten in semi-tandpositie staan.

0 punten: Lukt niet (sla balans C over)
 1 punt: Lukt wel

Balans C

Laat je cliënt minimaal 10 seconden met de voeten in tandpositie staan.

0 punten: Lukt niet
 1 punt: Lukt tussen de 3 en 9 sec.
 2 punten: Lukt minimaal 10 sec.

Lopen

Markeer een afstand van 4 meter. Om te voorkomen dat je cliënt over een lijn gaat 'koordansen', is het voldoende om het begin en het eindpunt te markeren. Vraag je cliënt om te lopen naar de eindmarkering. Meet met de stopwatch de tijd die je cliënt nodig heeft om over de eindstreep te komen. De beste tijd van twee pogingen gebruik je voor het toekennen van punten. Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan.

Benodigheden: meetlint, tape en stopwatch.

0 punten: Lukt niet
 1 punt: Duurt langer dan 8,70 sec.
 2 punten: Duurt tussen de 6,21 en 8,70 sec.
 3 punten: Duurt tussen de 4,82 en 6,20 sec.
 4 punten: Duurt minder dan 4,82 sec.

Opstaan

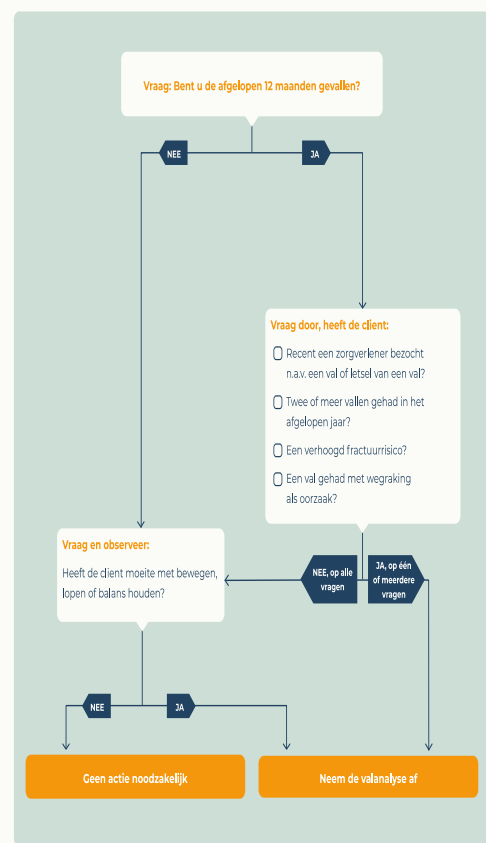
Dit is de 'herhaald opstaan uit een stoel'-test. Vraag je cliënt om vijf maal zo snel mogelijk op te staan uit een stoel (en weer te gaan zitten). De cliënt houdt hierbij de handen voor de borst. De uitgangspositie is zittend. Meet met de stopwatch de tijd die je cliënt nodig heeft om vijf keer op te staan vanuit de stoel. Stop de tijd wanneer de cliënt voor de vijfde keer rechtop staat.

Benodigheden: stopwatch, stoel (en eventueel antislipmat)

0 punten: Lukt niet (duurt langer dan 60 sec.
 1 punt: Duurt tussen de 16,70 en 60 sec.
 2 punten: Duurt tussen de 13,70 en 16,69 sec.
 3 punten: Duurt tussen de 11,20 en 13,69 sec.
 4 punten: Duurt minder dan 11,20 sec.

Interpretatie

< 4 punten: Ernstig beperkt in mobiliteit. Ervaart al veel beperkingen. Komt in aanmerking voor acties om functioneren te behouden en om te gaan met beperkingen.
4-9 punten: Beperkt in mobiliteit. Verhoogd risico op nieuwe beperkingen. Komt in aanmerking voor acties gericht op het verbeteren van het functioneren.
> 9 punten: Voldoende mobiel. Laag risico op nieuwe beperkingen.



Bent u vaker gevallen het afgelopen jaar laat u dan screenen door de fysiotherapeut na het invullen van de vragenlijsten hiernaast

Nederlandse versie van 'Short Falls Efficacy Scale-International' (Short FES-I) (2007)

We willen u graag enkele vragen stellen over hoe bezorgd u bent dat u zou kunnen vallen. Het gaat er hierbij om hoe u gewoonlijk deze activiteit uitvoert. Als u tegenwoordig deze activiteit niet doet, willen we u vragen aan te geven hoe bezorgd u zou zijn om te vallen als u de betreffende activiteit toch zou doen. Wilt u voor elk van onderstaande activiteiten het antwoord aankruisen dat het beste weergeeft hoe bezorgd u bent om te vallen als u deze activiteit zou doen.

	Hoe bezorgd bent u dat u zou kunnen vallen bij...	Helemaal niet bezorgd 1	Een beetje bezorgd 2	Tamelijk bezorgd 3	Erg bezorgd 4
1	Het aan- of uitkleden	1	2	3	4
2	Het nemen van een bad of douche	1	2	3	4
3	Het in of uit een stoel komen	1	2	3	4
4	Het op- of aflopen van een trap	1	2	3	4
5	Het reiken naar iets boven uw hoofd of naar iets op de grond	1	2	3	4
6	Het op- of aflopen van een helling	1	2	3	4
7	Het bezoeken van een sociale gelegenheid (zoals kerkdienst, familiebijeenkomst of verenigingsactiviteit)	1	2	3	4





Als u vragen heeft over vallen of bovenstaande vragenlijst neem gerust contact op.

Longrevalidatie Covid en COPD

(Long) Covid revalidatie

Wees zuinig op je lichaam en je ademhaling. Geef jezelf de tijd, rust, aandacht en ruimte om te herstellen

Uit de bijscholing voor long covid zijn een aantal nieuwe aandachtspunten naar voren gekomen. Het energiemangement van patiënten met Covid wil ik hieronder graag kort toelichten. Daarnaast zijn er mooie factsheets beschikbaar over long covid met veel informatie.

Energiemanagement en meten effecten fysieke inspanning

Om het energiemangement t.a.v. vermoeidheid en herstel goed te monitoren wordt gebruik gemaakt van pacing. Pacing is het besparen van energie, door activiteiten kort te houden en vaak te rusten. Dit kan worden toegepast bij een toename van klachten en symptomen bij inspanning, zoals vermoeidheid, cognitieve disfunctie, pijn, koorts en slaapstoornissen.

Meer informatie over long covid en pacing is te vinden in de 5 (Nederlandstalige) Sheets uit de [toolkit van de World Physiotherapy](https://world.physio/toolkit/world-pt-day-2021-information-sheets-dutch). <https://world.physio/toolkit/world-pt-day-2021-information-sheets-dutch>

Mijn praktijkfolder van covid revalidatie of soms long covid genoemd is aangepast na de laatste bijscholing en voor wie interesse heeft is deze op te vragen bij mij.

COPD revalidatie

Naar aanleiding van de gevolgde COPD cursus aan de Hogeschool van Leiden is een nieuwsflits samengesteld met informatie en oefening. Een gedeelte van de nieuwsflits is hieronder weergegeven. Als u interesse heeft deze te ontvangen dan kunt u een nieuwsflits COPD opvragen.

Afhankelijk van uw activiteitsbeperkingen en uw doelstellingen voor de therapie zal de behandeling worden vormgegeven. Hierbij zijn de onderliggende oorzakelijkheden van de inspannings gerelateerde klachten bepalend voor de effectiviteit van de therapie. Aandachtsvelden voor de behandeling zijn:

- Ademhalingsoefeningen, gericht op verbetering ademhalingspatroon
- Mate van obstructie en slijmtransport
- Inademingstraining, training hulpinademingsspiers (IMT-treshold)
- Uitademingstraining, PEP training ook voor slijm transport



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg



- Krachttraining benen en armen
- Cardiotraining voor verbetering uithoudingsvermogen

Nieuw! Kosteloze stoppen met rokencoaching bij Active

Ben jij klaar om te:
Stoppen met roken?

Van harte welkom bij Active Sport & Healthcenter, Rosaline. Op afspraak voor cliënten van de praktijk: kosteloze, professionele stoppen met roken coaching, incl. eventuele hulpmiddelen. Vergoeding vanuit de basisverzekering. Traject van 3 maanden, keuze uit persoonlijke coaching (bij ACTIVE op maandagmiddag en dinsdagavond), telefonisch of beeldbellen.



In samenwerking met regionale stopcoach van Medipro BV, de grootste medisch geaccrediteerde stoppen met roken specialist in Nederland.

Voor meer informatie informeer bij ACTIVE aan de balie, of mail rechtstreeks naar stopcoach Rosaline McDonald uit Stokkum. Ook leefstijlbegeleiding (NRTO erkend, in 2023 kosteloos met STAP)

info@gezondeleefstijlcoach.nl

(www.gezondeleefstijlcoach.nl)

Nieuws

Uit de Media

Wist u dat Fysio B-Active Together positieve en opvallende berichten uit de media post op de website: www.bartfysio.nl onder subkopje: Uit de media.



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg

Nieuwe Hielspoor behandeling

Hielspoor is in het dagelijks taalgebruik een vaak gehoorde benaming voor pijn en klachten aan de hiel. Het is vaak zeer pijnlijk en het duurt vaak lang voordat de pijn en klachten minder worden. Uiteindelijk gaan de klachten na 1 tot 1,5 jaar vaak vanzelf over maar dit duurt mij veel te lang. Je hebt dan lange tijd pijn bij bewegen en het lijkt mij raadzaam om te kijken naar de oorzaken. Als er langere tijd pijnklachten aanwezig dan ontstaan er aangepaste ontlastende bewegingspatronen. Er kunnen dan ook overbelastende patronen aan de andere lichaamszijde ontstaan. Wilt u snelle pijnreductie? Wilt u samen kijken naar de oorzaken van de hielspoor? Wilt u gaan trainen en oefenen voor verbetering? Dan nodig ik u uit om langs te komen.

Effectiviteit behandeling?

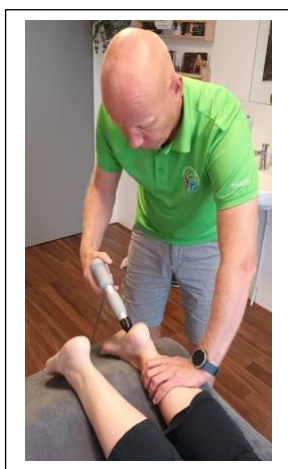
Voor hielspoor is er nog geen wetenschappelijke effectieve behandeling die voor iedereen werkt. Wat ik u kan bieden is een gecombineerde behandeling bestaande uit een combinatie van meerdere therapievormen afhankelijk van de oorzaak van uw klachten.

1. Shockwave
2. Flywheel training
3. Voetentraining
4. Dry needling
5. Massage
6. Medical taping
7. Oefentherapie

Shockwave

In de behandeling wordt shockwave toegepast waarbij mechanisch trillingen worden toegediend aan het pijnlijk weefsel om het lichaam extra impulsen te geven voor herstel. Ik gebruik shockwave als ondersteuning in mijn behandeling. De behandelfrequentie is 1 x per 7-10 dagen. Gemiddeld zult u na 4-6 behandelingen een optimaal behandelresultaat verkrijgen. Voor nadere informatie wil ik u verwijzen naar sportzorg:

<https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/bibliotheek-archief/shockwave-eswt-en-sportblessures>



Behandeling

Om het resultaat van shockwave therapie nog beter te laten renderen wordt een combinatie gemaakt met Flywheel training. Flywheel training is om een extra excentrische overload op de pees te geven voor verbetering herstel. Een combinatie met de reeds langer bestaande shockwave techniek is dit een effectieve behandeling. Voor shockwave behandeling voor hielspoor klachten is de afgelopen jaren steeds meer evidentie voor de effectiviteit aangetoond.





Voordelen shockwave

- kort durende behandeling t.o.v. natuurlijk herstel
- succes binnen 4-6 behandelingen
- snel pijnvermindering
- weinig bijwerkingen
- effectieve behandelmethode bij peesklachten

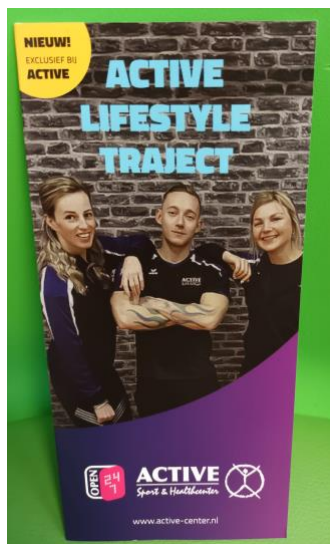


Shockwave dient gezien te worden als een hoofdtherapie maar ook als extra toevoeging aan de behandeling om zeer snel uw klachten te reduceren. Snelle reductie in pijnklachten zorgt voor sneller herstel door goede beweging en belasting. De combinatie van shockwave en flywheel training zorgt voor sneller herstel van peesklachten.

Nieuw Lifestyle traject bij Active

Graag wil ik bij jullie onder de aandacht brengen dat er bij Active een nieuw leefstijl programma aangeboden wordt. Dit nieuwe leefstijl programma biedt je de kans om op een verantwoorde manier een gezondere leefstijl te creëren. De doelen die je wilt bereiken, of het nu gaat om afvallen of aankomen, wij begeleiden jou in dit proces!

Toe aan een
verandering
in je leefstijl



Onze doelen van het programma:

- Wij leren je wat een gezond voedingspatroon is
- Wij helpen je lichaamsbeweging en training in te bouwen in jouw dagelijkse routine
- Wij helpen je bewust te worden van (gedrag)gewoontes
- Wij helpen je om op een gezonde manier te genieten van het leven, voeding, beweging en ontspanning
- Wij bieden je tips en tools om de nieuwe leefstijl vol te houden

Het werkt digitaal via een app en kan connecten met diverse activitytrackers.



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg



In de Media

Wist u dat Fysio B-Active Together in de media actief is. Hieronder volgen enkele berichten die "In de Media" zijn.

Fysio B-Active Together aan de Lengelseweg te 's Heerenberg

Nieuw Shockwave

Heeft u (langdurige) peesklasten? Bijvoorbeeld hielspoor, tenniselleboog of verkalking schouderpees. Probeer de nieuwe shockwave behandeling voor een snellere genezing en pijnreductie.

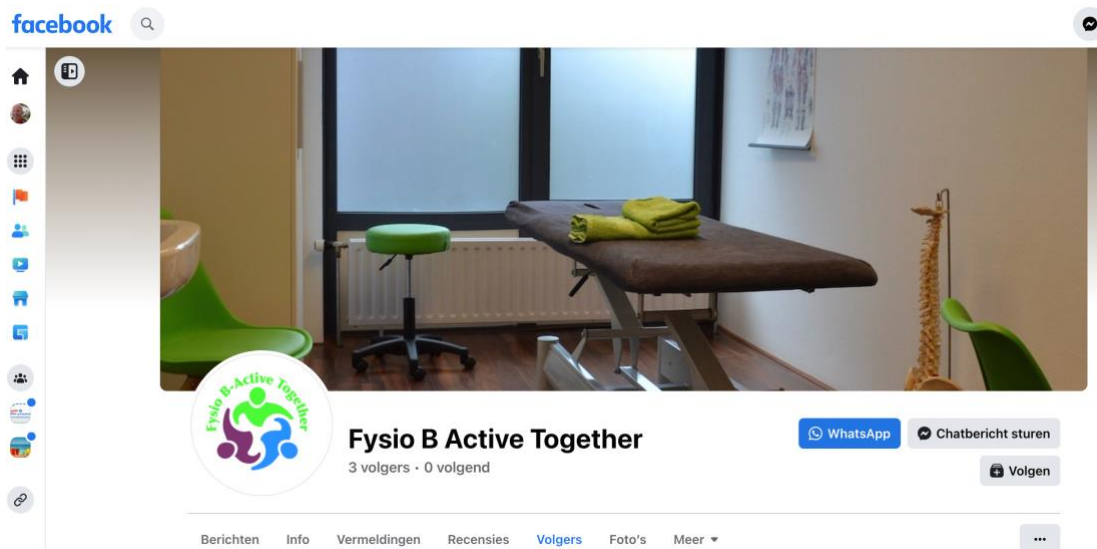


06 - 82 39 57 33
www.bartfysio.nl

Scan de QR-code om direct een afspraak in te plannen.



Nieuw Facebook



Volg mij:
Maandelijks
maakt elke
nieuwe
volger kans
op een
massage
behandeling

Delen en liken wordt gewaardeerd. Regelmatig worden hier nieuwe praktijkzaken, foto's, behandelingen en trainingstips op gepubliceerd. Nieuwsgierig, neem een kijkje.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100083768823057>



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg