

In deze derde nieuwsbrief van Fysio B-Active Together een update over Perifeer arterieel vaatlijden (beenpijn), Artrose knie en heup, Shockwave behandeling, Bijeenkomst seniorenclub Lengel met als thema valpreventie, Heel Montferland Beweegt, socialmedia en toestemmingsverklaring gegevensuitwisseling.

Aanbod Perifeer arterieel vaatlijden

Eind november 2021 is de cursus Perifeer arterieel vaatlijden gevolgd bij Chronisch Zorgnet. Hiermee kan ik deskundige begeleiding en zorg aanbieden bij pijn in de benen door vaatlijden.

Vergroot uw
loopafstand
en train uw
benen meer



Perifeer arterieel vaatlijden (PAV) wordt veroorzaakt door slagaderverkalking, waardoor patiënten etalagebenen (claudicatio intermittens) kunnen ondervinden. Klachten zoals pijn of kramp in de beenspieren treden op tijdens het lopen en verdwijnen na enige tijd stilstaan. Naar schatting heeft drie procent van de 55-plussers last van PAV en veertien procent van de 70-plussers. Roken, te weinig beweging en ongezonde voeding zijn risicofactoren voor PAV.

Voor nadere informatie zie: <https://chronischzorgnet.nl/nl/aandoeningen/perifeer-arterieel-vaatlijden/fysiotherapie-etalagebenen>

Voor wie?

Mensen die pijn in de benen hebben met name bij het lopen en hiervoor een verwijzing via de huisarts of vaatspecialist hebben gekregen.

Artrose knie en heup

Heeft u pijnklachten rondom de knie en heup, in mijn praktijk en sportschool Active help ik u te herstellen en actiever te worden. U heeft reeds langere tijd of meerdere periodes pijn rondom de gewrichten. Misschien bent u bij de huisarts geweest of in het ziekenhuis en is er artrose, gewrichtsachteruitgang vastgesteld. Dit betekent echter niet dat u altijd met pijn hoeft te leven of bewegen.





Doelstellingen

Visolie

Glucosamine

Trainen

MSM

Chondroïtine

Afhankelijk van uw klachten en activiteit en uw levensdoelen gaan wij de behandeling vormgeven. Wat kunt u verwachten van de therapie?

- Aandacht voor voeding, leefstijl ter ondersteuning herstel
- Mobiliteitsoefeningen
- Opbouw van spierkracht en conditie
- Vertrouwen krijgen
- Dagelijkse functionele oefeningen
- Ruimte voor gevoelens

Voor wie?

Mensen waarbij artrose is gediagnosticeerd of verdenking is. U heeft niet altijd een verwijzing van de huisarts nodig. De behandelingen worden voor 12 keer vergoed uit de basisverzekering, maar u dient dan wel uw eigen risico te betalen.

Shockwave behandeling

De shockwave techniek is een reeds langer bestaande behandelvorm waar de afgelopen jaren steeds meer evidentie voor de effectiviteit is aangetoond. Een shockwave behandeling is bijzonder effectief gebleken bij de volgende peesklachten: hielspoor, schouderklachten met verkalkingen van de pezen, tenniselleboog en/of golferselleboog, peesproblemen aan de voorzijde van de knie onder de knieschijf (runnersknee), achillespeesklachten, shinsplint, klachten aan de voorzijde van het onderbeen, trochantorpijn, aanhechtingsklachten zijkant bovenbeen ter hoogte heup.

Bij shockwave worden mechanisch trillingen toegediend aan het pijnlijk weefsel om het lichaam extra impulsen te geven voor herstel. Ik gebruik shockwave als ondersteuning in mijn behandeling. Voor nadere informatie wil ik u verwijzen naar sportzorg: <https://www.sportzorg.nl/sport-bewegen/bibliotheek-archief/shockwave-eswt-en-sportblessures>

Een shockwave behandeling is onderdeel van een fysiotherapie behandeling. De behandel frequentie is 1 x per 7-10 dagen. Gemiddeld zult u na 4-6 behandelingen een optimaal behandelresultaat verkrijgen.

Bijeenkomst seniorenclub Lengel

Op dinsdag 19 april ben ik, op uitnodiging van de seniorenclub te Lengel, langs geweest in 't Bosman Huus. In mijn presentatie is stil gestaan bij de onderwerpen: valrisico, valscreening, valangst en rugklachten.



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg



Als u zelf u valrisico, valangst en valscreening wilt beoordelen kunt u de volgende vragenlijsten en testen doen om dit beter in beeld te krijgen:

Short Physical Performance Battery

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

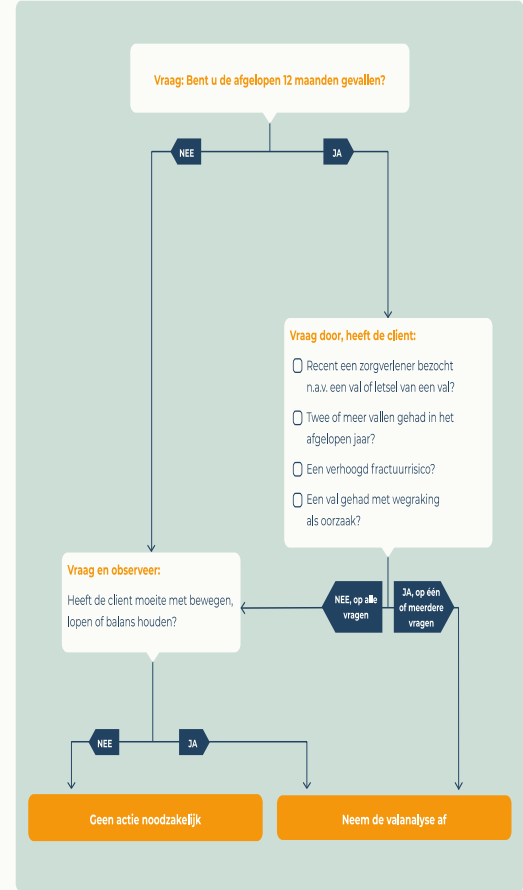
Balans B
Laat je cliënt minimaal 10 seconden met de voeten in semi-tandempositie staan.

Balans C
Laat je cliënt minimaal 10 seconden met de voeten in tandempositie staan.

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.

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 test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan.

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.



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	Een beetje bezorgd	Tamelijk bezorgd	Erg bezorgd
		1	2	3	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.



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg

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



Meedoen in Montferland

Sociaal
partner

Fysio B-Active Together doet mee aan de Meedoenregeling in gemeente Montferland. Fysiotherapie is hiermee toegankelijk voor mensen met een kleine beurs via de Meedoenregeling. Kijk voor de mogelijkheden op de website:

<https://meedoeninmontferland.info/regelingen/meedoenregeling/>

Als u vragen heeft over bovenstaande, stuur mij gerust een berichtje.

Max Vitaal

Neem eens
een kijkje op
het Max
Vitaal
platform

Wist u dat Fysio B-Active Together het beweeg akkoord voor Montferland ondersteunt en heeft ondertekend? Wat houdt dit in? Ik ga mijn best doen om mensen te enthousiasmeren voor beweging in alle diverse vormen. Hiervoor kijk ik breder dan de fysiotherapie en probeer mensen te helpen zoeken naar juiste passende beweging in bestaand bewegingsaanbod en heb hiervoor een training samengesteld om wandelen te ondersteunen.



"Starten met Wandelen" onder begeleiding van Fysio Fitness

Fysio B-Active Together

📍 Active Sport & Healthcenter - 's Heerenberg

€ Gratis

📅 Donderdagmorgen van 11.00 tot 12.00 uur.

⚠️ Inschrijven vanaf 20 februari - 00:00u



📄 [Meer info](#)

<https://www.maxvitaal.eu/activiteiten>

Uit de Media

Nieuws

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



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) peesklachten? 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.



Active Sport en Healthcenter

0314 - 66 45 21

www.active-center.nl

Samenwerking
=
gezondheidswinst



Fysio B-Active Together

06 - 823 95 733

www.bartfysio.nl

Samenwerking betekent gezondheidswinst bij Active Sport en Healthcenter

Wilt u fitter en gezonder worden dan bent u bij ons van harte welkom. Door de combinatie van fitness en fysiotherapie bent u bij ons veilig en in goede handen.

Active Sport en Healthcenter biedt een zeer divers trainingsaanbod voor jong en oud met mogelijkheden voor iedereen op elk niveau. Bovendien is Active Sport en Healthcenter 24-uur 7 dagen per week open.

Fysio B-Active Together behandelingen:

- Sportklachten
- Artrose knie en heup
- COVID-19 revalidatie
- Dry Needling
- Nek en rugklachten op basis van Mulligan
- Etalage benen
- Longaandoeningen (COPD)

Wij hopen u snel te zien in onze mooie Active Sport en Healthcenter aan de Lengelseweg te 's Heerenberg waar u met plezier aan uw gezondheid en conditie kunt werken.

Lengelseweg 102
7041 DS 's-Heerenberg

Active Sport en Healthcenter 0314 - 66 45 21 www.active-center.nl

Fysio B-Active Together 06 - 823 95 733 www.bartfysio.nl



06 - 82 39 57 33



info@bartfysio.nl



www.bartfysio.nl



Lengelseweg 102
7041 DS 's Heerenberg



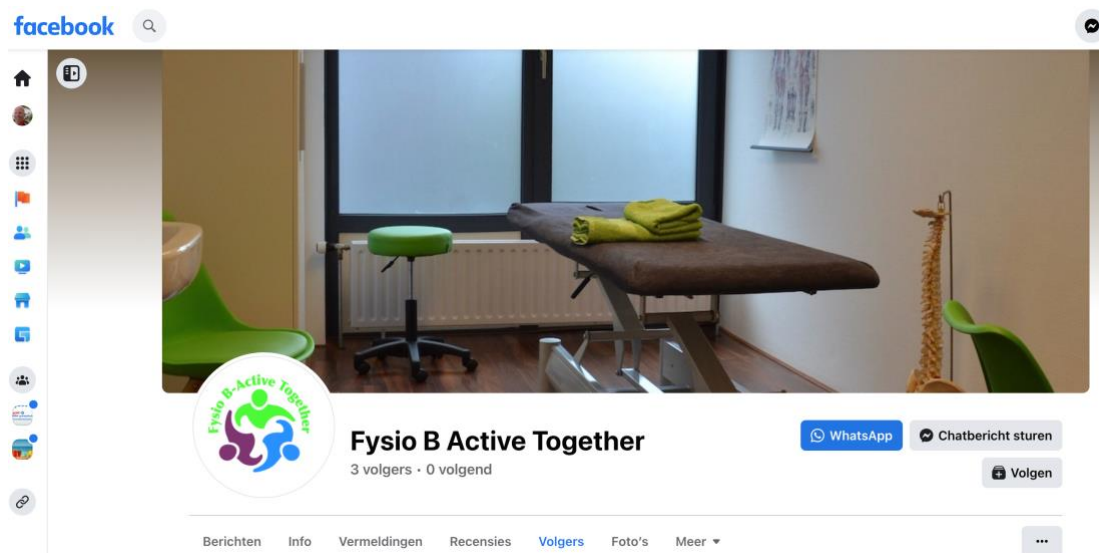
Toestemmingsverklaring gegevens uitwisseling

Verandering
Openen
toegangs-
deur

Vanaf heden zal ik patiënten vragen om een Toestemmingsverklaring gegevens uitwisseling te ondertekenen. Uw gegevens worden uitgewisseld voor diverse doeleinden namelijk voor communicatie, beoordeling behandeling via Qualiview, aanlevering gegevens voor de Landelijk Database Fysiotherapie (LDF), Chronisch zorgnet en een DirecteToegangFysiotherapie (DTF) bericht aan de huisarts. In de brief staat nadere informatie omtrent het gebruik van uw gegevens. De uitwisseling van gegevens wordt soms door uw verzekeraar opgenomen in contracten. Middels de toestemmingsverklaring wil ik duidelijkheid en inzicht geven wat er met uw gegevens op een vertrouwelijke manier wordt gedaan. Ik zou het fijn vinden als u de toestemmingsverklaring voor akkoord wilt tekenen middels ondertekening. Ook als u geen gegevens wenst uit te wisselen. Het vastleggen van de gegevens uitwisseling is eenmalig, maar doorlopend en zal daarna tot wederopzegging geldig zijn.

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



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