

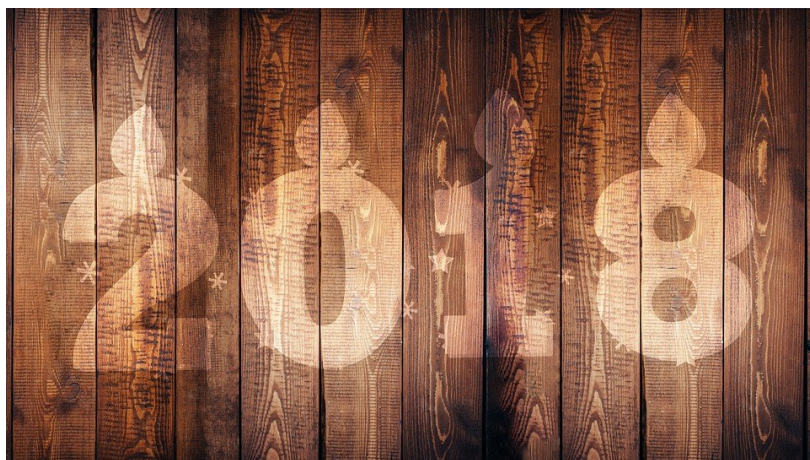
1 Januari 2018

1e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON



Wij zijn te bereiken op
telefoonnummer:

0174-630740

Op werkdagen van
08.00 tot 22.00 uur.
Spreek in, wij bellen u
terug.

en via de email:

mtc@fysiomoveon.n

Het team van Fysiotherapie &
Medisch Trainingscentrum Move On en Cisca Arkesteijn
wensen wij u een gezond & sportief 2018.

Wilt u uw training alleen afzeggen, maak dan gebruik
van ons e-mailadres: mtc@fysiomoveon.nl.
Wilt u uw training afzeggen en inhalen, maak dan ge-
bruik van ons telefoonnummer: 0174-630740.

Vergeet tijdens de training uw bidon en handdoek niet!

Het infobulletin komt éénmaal per kwartaal
uit en is bedoeld voor deelnemers van
Medisch Trainingscentrum Move On.

Redactie:
Astrid Barendse

Redactie-adres:
mtc@fysiomoveon.nl

De eerst volgende uitgave van het infobulletin
verschijnt 1 april 2018

"Afwikkelen van de voet en voetklachten"

De voet is het lichaamsdeel waarop men staat en dat gebruikt wordt voor het lopen. De voet is het naar voren gerichte uiteinde (onder de enkel) van het been.

De menselijke voet bestaat uit 26 afzonderlijke botten, 33 gewrichten, 107 banden en 19 spieren en pezen waarmee de bijzonder ingewikkelde bewegingen gemaakt worden om te kunnen lopen.

De menselijke voet valt te verdelen in drie gebieden:

- De Voorvoet bestaat uit 5 middenvoetsbeentjes en de tenen.
- De Middenvoet bestaat uit vijf (of meer) voetwortelbeentjes.
- De Achtervoet is draaipunt van de enkel en bestaat uit de twee grootste voetwortelbeenderen; het sprongbeen en het hielbeen.



Bronvermelding: Wikipedia

Het afwikkelen van de voet

Het afwikkelen van de voet kun je in vijf verschillende fasen indelen:

1. Je landt met de achtervoet/hiel op de grond.
2. De middenvoet en de voorvoet gaan naar beneden zodat je voet plat op de grond komt te staan.
3. De achtervoet/hiel komt los van de grond.
4. De middenvoet komt los van de grond.
5. En je zet af met je voorvoet.

Plaats je voet altijd recht naar voren op de grond en loop in een smal spoor. Nadat je je voet hebt afgewikkeld beweeg je je been vanuit een achterwaartse staand naar voren (zwaaibeen). Na de landing van je voet maakt je andere been dezelfde beweging.

Bronvermelding: Vereniging Koninklijke Wandel Bond Nederland

Voetklachten

Doorgezakte voeten:

Voeten kunnen in de lengte en de breedte doorzakken. Dit kan het gevolg zijn van slecht schoeisel, leeftijd en/of erfelijke factoren.

Wanneer je voet doorzakt kunnen er grote trekkrachten of fricties op spieren, pezen, banden en gewrichten ontstaan. Hierdoor kunnen deze structuren overbelast of ontstoken raken, waardoor vermoeidheidsklachten, pijn en/of vergroeiingen kunnen ontstaan.

Doorgezakte voeten worden ook aangeduid met overpronatie. Hiermee wordt het verstoorde looppatroon bedoeld dat ontstaat als de enkels naar binnen kantelen tijdens het lopen, waardoor de voetboog doorzakt.

Veel mensen hebben last van doorgezakte voeten en moeten niet verward worden met platvoeten.

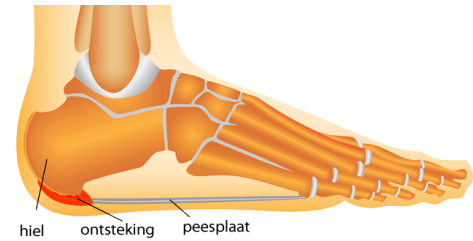
Platvoeten:

Gezonde voeten hebben een voetboog aan de binnenzijde van de voet, als je de voet op de grond laat rusten. Aan de buitenzijde ligt de voet bijna plat op de grond.

Bij een platvoet rust de voet vrijwel helemaal op de grond. De voetboog is dus een 'boog' meer, maar is verzakt.

Je hebt stijve platvoeten (als je op je tenen gaat staan, blijft de onderkant van de voet recht en plat) en soepele platvoeten (als je op je tenen gaat staan, wordt de voetboog weer zichtbaar). Soepele platvoeten komen het meeste vo





Hielspoor en peesplaatontsteking:

Hielspoor en peesplaatontsteking zijn twee verschillende aandoeningen aan de voet die vaak door elkaar worden gebruikt.

Hielspoor is een verkalking onder de hiel, bij de aanhechting van de pees die onder de voet doorloopt naar de voervoet. De zogenaamde peesplaat (plantar fascia). Die verkalking steekt een stukje uit en is de veroorzaker van pijn en een peesplaatontsteking is vaak het gevolg van hielspoor.

Bij een peesplaatontsteking (fasciitis plantaris) is er pijn in de hiel, zonder verkalking. De ontsteking zit op dezelfde locatie als waar hielspoor ontstaat, op het aanhechtingspunt van het hielbot.

De oorzaak van een peesplaatontsteking is altijd overbelasting van de peesplaat. Het weefsel raakt door de voortdurende spanning overprikkeld en kan het botvlies gaan ontsteken.

Het voorkomen van een peesplaatontsteking:

- Bij een staand beroep, draag goede ondersteunende schoenen.
- Zorg voor soepele kuitspieren door deze regelmatig te rekken.
- Voorkom overgewicht.

Bronvermelding: loop zonder pijn

Dit zijn enkele voetklachten, heeft u andere voetklachten waar wij als fysiotherapeut geen raad mee weten. Ga dan eens langs een podoloog.

De podoloog kan u meer uitleg geven over voetklachten en deze eventueel behandelen met een op maat gemaakte inlegzool.

Enkele voetoefeningen in zit:

- Voeten staan op de grond, til alle tenen van de grond en leg ze weer langzaam neer.
- Buig de tenen en krab met de toppen van de tenen zachtjes over de grond terwijl de hielen blijven staan.
- Til afwisselend de voorvoet en de hielen op.
- Til 1 voet van de grond en maak cirkels in de enkel. Houd daarbij het onderbeen zo stil mogelijk en maak bewust de beweging met de enkel.

Daarnaast is het heerlijk om de voetzool met de duimen te masseren.

Sommige organen staan in verbinding met een gedeelte van de voet:

- Rugpijn: masseer het midden van de hielen en de holle kant van de voeten.
- Stimuleer de nieren door precies in het midden van de voetzolen lichtjes druk uit te oefenen.
- Op de bal van de voet, en wel het gedeelte tussen de tweede en vierde teen, zit het gebied voor borsten en longen.
- Pal onder de grote teen bevindt zich het gebied dat in verbinding staat met het hart.
- Als de teennagels worden gemasseerd, krijgen de hersenen ook een oppepper.



Het volgende bulletin wijden wij aan

“Hooikoorts en Kinesiotape”

Goede doelen en vrijwilligers

Aangezien er bij Move On inmiddels heel wat klanten en/of patiënten rondlopen die op één of andere manier als vrijwilliger betrokken zijn bij een organisatie of stichting, lijkt het ons leuk om af en toe een zo'n goed doel nader te belichten.

Elly van der Bij is net als meer van onze mtt-leden vanaf de opening betrokken bij Hospice Beukenrode. **Hospice Beukenrode** is een 'bijna-thuis-huis', gelegen aan de Dijkweg 47 in Naaldwijk. Het is een unieke plek voor mensen die de laatste dagen van hun leven niet thuis kunnen doorbrengen.

Hospice Beukenrode biedt de gast, omringd door familie en vrienden, de gelegenheid de laatste fase van zij of haar leven menswaardig te laten verlopen op een veilige plek en in den warme, liefdevolle omgeving met verpleegkundigen en heel veel professionele vrijwilligers.

De meerwaarde van (het werken in) een hospice:

- Sfeervol en kleinschalig. De inrichting is licht, ruim, praktisch en comfortabel. Er is ruimte om eigen spullen mee te nemen.
- De tuin is mooi aangelegd en elke kamer heeft een privé- terras.
- De vrijwilligers, ervaren en toegewijd, zijn altijd dicht in de buurt. Dit geeft een gevoel van veiligheid. Er is een vaste groep van verpleegkundigen, een eigen huisarts en eigen disciplines zijn welkom.
- Mantelzorgers worden ontlast. Visite wordt ontvangen door vrijwilligers. Rusttijden worden gerespecteerd en er zijn logeermogelijkheden op de kamer bij de naaste, maar ook apart in de familiekamer.
- Er wordt vers gekookt en de gasten kunnen hun eet wensen aangeven. De familie en vrienden kunnen alle maaltijden mee gebruiken.
- In het hospice is ook oog voor de extra dingen die het leven ook in de laatste fase kunnen veraangenamen, zoals massages, ijsjes, muziek, aromatherapie, gezamenlijke activiteiten en wat de gast te wensen heeft.

Voor meer informatie kunt u terecht op www.hospicebeukenrode.nl



Behandeling van een blaasverzakking

Bij een blaasverzakking zijn verschillende soorten behandelingen mogelijk; bekkenfysiotherapie, medicijnen, een ring of een operatie. Welke behandeling wordt gekozen, hangt af van de ernst van de situatie.



Bekkenfysiotherapie

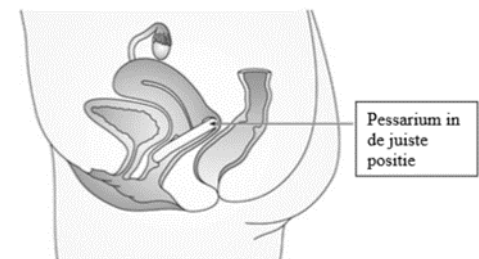
Als je een lichte verzakking hebt, kunnen oefeningen voor de bekkenbodemspieren helpen. Je leert hoe je de bekkenbodemspieren moet gebruiken zodat je minder klachten hebt van bijvoorbeeld druk, zwaar gevoel en urineverlies. Bij een ernstige blaasverzakking waarbij operatie noodzakelijk is, helpt bekkenfysiotherapie voor een optimaal herstel na de operatie, om recidieven te voorkomen.

Medicijnen

Een blaasverzakking kan verergeren tijdens de overgang, door afname van het oestrogeen, waardoor steunweefsel verslapt. Door middel van een behandeling met hormonen kun je dit weefsel weer versterken.

Ring of pessarium

Een verzakking kan ook behandeld worden met een pessarium. Dit is een kunststof ring die vaginaal wordt ingebracht en steun geeft. Door de ring wordt een verzakte blaas weer op de juiste plaats teruggebracht. Of je in aanmerking komt voor een pessarium, hangt af van de soort verzakking en de stevigheid van de bekkenbodem.



Operatie

Als bovenstaande behandelingen niet helpen bij de blaasverzakking, kan een operatie uitkomst bieden. De soort operatie is afhankelijk van je klachten, en het urologisch/gynaecologisch onderzoek.

Na de operatie moet je rekening houden met een herstelperiode van minimaal zes weken. Bij voorkeur wordt bij de operatie de *voorwandplastiek* toegepast. De gynaecoloog brengt de blaas in de goede positie. Enkele hechtingen houden de blaas op de goede plaats. De gynaecoloog verstevigt het gebied tussen de vaginavorwand en de blaas met hechtingen.

Bij ernstige verzakkingen, zeer zwak steunweefsel, of terugkerende verzakking na eerdere operatie, kan het soms niet meer mogelijk zijn een plastiek toe te passen.

Dan kan een *kunststof matje* het weefsel verstevigen.

Het kunststof matje heeft echter ook nadelen:

- Er kan erosie optreden; een (klein) deel van het matje kan bloot komen te liggen in de vagina, waardoor pijnklachten ontstaan.
- Er kan littekenweefsel ontstaan, waardoor de vagina nauwer wordt. Dit kan pijnlijk zijn en belemmerend voor de geslachtsgemeenschap.

Voor meer informatie:

Cisca Arkesteijn-van Hijningen, geregistreerd bekkenfysiotherapeut

www.pelvica.nl

06-54322679

pelvica.fysio@gmail.com

Bronnen:
Informatiefolder NVOG
Gezondheidsplein.nl