

1 April 2018

2e kwartaal



# MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

---

Wij zijn te bereiken op  
telefoonnummer:  
**0174-630740**  
(van 8.00 Tot 22.00 uur)

en via de **email:**  
**mtc@fysiomoveon.nl**

## Lente in zicht



De eerste sneeuwklokjes zijn zo hoopvol.  
Als alles nog kaal en stil is in de natuur,  
komen deze tere bloemetjes al tevoorschijn.  
Ook de blauwe druif laat zijn groene sprietjes zien,  
het druifje komt later.



In verband met de feestdagen die in het tweede kwartaal van 2018 vallen is het Medisch Trainingscentrum gesloten op:

- Maandag 2 April :Tweede Paasdag
- Vrijdag 27 April :Koningsdag
- Donderdag 10 Mei :Hemelvaartsdag
- Maandag 21 Mei :Tweede Pinksterdag

U kunt uw training inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut, email of telefonisch. Vergeet tijdens de training uw bidon en **handdoek** niet!

## Wist u dat?

Het infobulletin brengt u elk kwartaal op de hoogte van een onderwerp, nieuwe ontwikkelingen, aardige weetjes van de MTT en fysiotherapie.

## “Hooikoorts & Medical Taping”

### De effecten van CureTape® in het kort:

- Activering/regulering van de bloedcirculatie en lymfeafvoer.
- Verbetering van de spierfunctie.
- Ondersteuning van gewrichtsfunctie.
- Pijndemping.
- Neurofysiologische en segmentale beïnvloeding.

Dit laatste is het geval bij Medical taping bij hooikoorts.

Cure Tape® bevat geen medicinale toevoegingen en toch blijkt dat 84% flinke verlichting heeft door Medical Taping bij hooikoortsklachten. Het antwoord op de vraag hoe dat kan, lijkt vooral te zitten in de kalmerende werking die CureTape heeft op het allergisch reactiemechanisme en het bindweefsel. Bovendien prikkelt de tape via de huid het zenuwstelsel.



Het begint meestal in de lente door het stuifmeel van bomen, grassen en planten. Het menselijk lichaam vormt automatisch antistoffen tegen stuifmeel, maar bij mensen met hooikoortsklachten reageert het lichaam heel heftig. Er is sprake van een soort over-reactie van het afweermechanisme, waardoor de slijmvliezen veel meer slijm gaan produceren. Dat zorgt voor een reeks van klachten, zoals een loopneus, niezen, verstopte neus, branderige- of traanogen. Zelfs vermoeidheid en koorts zijn veelgehoorde problemen. Het komt soms zelfs voor dat mensen het hele jaar door last hebben van hooikoorts.

### Hoe kan Medical Taping bij hooikoorts werken?

De kinesiotape, die direct op de huid wordt aangebracht stimuleert huidsensoren, die op hun buurt het neurogene stelsel in het lichaam prikkelen.

Er is een segmentale- en een mechanische verklaring voor de mogelijke werking van de tape.

#### De segmentale verklaring:

In het lichaam bestaan segmentale relaties. Er is een wisselwerking tussen de spieren, botten, huid, organen en regelsystemen. Tot die regelsystemen behoren het sympathische zenuwstelsel (zorgt voor o.a. meer lucht in de longen) en het parasympathische zenuwstelsel (zorgt voor rust en herstel).

De parasympathische aansturing verloopt over de 10e hersenzenuw (nervus vagus). Deze belangrijke zwevende langste hersenzenuw, ontspringt uit de hersenstam en heeft vertakkingen naar vitale organen in het lichaam. De behandeling met tape bestaat uit segmentale ondersteuning door een dorsale rug tape die wordt aangebracht in dit longgebied. Een mogelijke verklaring van verminderde klachten kan worden gezocht in de kalmerende werking van het allergisch reactiemechanisme. Het sympathische systeem komt tot “rust”.

#### De mechanische verklaring:

In de literatuur wordt gesproken over het bindweefsel (fascia) dat een grote rol speelt bij de immunologische afweer. De fascia komt voor in verschillende structuren en diktes, het is een netwerk dat door het gehele lichaam loopt. Een verstoring in dit netwerk kan klachten geven in het lichaam, waardoor spanningsverschillen ontstaan. Het lichaam kan deze spanning zelf oplossen, maar behandeling is vaak nodig voor een sneller herstel van de balans.

De fascia bevat veel sensoren. Door het aanleggen van de tape op de huid geef je een sensorische prikkel aan de fascia, waardoor een andere spanning ontstaat; het bindweefsel komt tot rust. Dit heeft dan weer een positieve invloed op het immuunsysteem, waardoor het lichaam bij hooikoorts minder zal reageren en stoffen aanmaakt voor een allergische reactie.

Vermoedelijk heeft de spanning van de fascia en/of de prikkeling van de sensoren in de huid een positief effect op de invloed van het immunoglobuline IgE (= een afweerstof) en daardoor indirect op het vrijkomen van histamine.

### Hoe vaak tappen?

Het is gebleken dat na 1x tappen (aan het begin van het allergieseizoen) al een positief effect merkbaar is, maar door een tweede tape na 1 week nogmaals toe te passen kunnen klachten nog sterker afnemen. Geadviseerd wordt om de tape minimaal 5 dagen te laten zitten en na een week de volgende tape (indien nodig) aan te brengen.

De fysiotherapeuten werkzaam bij Move On kunnen de hooikoorts tape bij hooikoorts patiënten aanbrenge. Vraag erna of bel 0174-630740



IN DEZE PRAKTIJK SUCCESVOL TOEGEPAST

EENVOUDIGE TOEPASSING!

MEDICATIE VRIJ!

ECHE HULP BIJ  
**HOOIKOORTS?**

BINNEN HET MEDICAL TAPING CONCEPT IS EEN TAPETOEPASSING BEKEND DIE HOOIKOORTS-  
KLACHTEN STERK KAN VERMINDEREN OF ER ZELFS VOOR KAN ZORGEN DAT U KLACHTENVRIJ  
HET SEIZOEN DOORKOMT. VRAAG UW THERAPEUT VOOR MEER INFORMATIE. OOK VINDT U MEER  
INFORMATIE OP [WWW.FYSIOTAPE.NL/HOOIKOORTS](http://WWW.FYSIOTAPE.NL/HOOIKOORTS).

Cure  
Tape

**Manuele Lymfdrainage volgens Vodder** (MLDV) of oedeemtherapie genoemd.  
Kan ook de bijholtes en de voorhoofdholtes reinigen.

MLDV is een zachte massagevorm, die het lymfestelsel stimuleert. Het heeft als doel de vochtdoorstroming te stimuleren en eventuele stagnaties op te heffen, weerstand te verhogen, de stress te verlagen en het hormonale stelsel te optimaliseren.

Lymfedrainage is nodig om teveel aan vocht beter c.q. sneller via het lymfestelsel af te voeren. Verder is de therapie niet alleen gericht op de drainerende werking van het lymfestelsel, maar ook op de voedende en zuiverende werking van al het lichaamsvocht. Voor meer informatie [www.mldv.nl](http://www.mldv.nl)

Patricia den Hertog en Astrid Barendse geven deze behandeling en kan als ondersteuning heel goed werken.

Bronvermelding: [www.mldv.nl](http://www.mldv.nl)

Het volgende bulletin wijden wij aan

“Samen Gezond”



## 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 eens zo'n goed doel nader te belichten. Dit kwartaal praten we met Helga Knoll. Helga is al jaren actief bij "Kunsthuis achttien". Het kunsthuis is gevestigd in de "Kunstgarage", aan het Zuideinde 6 in Naaldwijk. Naast kunsthuis achttien zit ook het "Creatief Centrum 't Atelier" en "Kunstenaarscollectief Wit" in de Kunstgarage.

Kunsthuis achttien is een veelzijdig podium voor hedendaagse beeldende kunst in het Westland. Zij richten zich op de 'startende' en de 'gevorderde' liefhebber en op 'gevestigde' en 'nieuwe' kunst. Van kunstenaars van binnen en van buiten de regio. Het Kunsthuis organiseert niet alleen 10 exposities in de Kunstgarage, maar het Kunsthuis is ook op locatie actief.

Helga is als gastvrouw bij Kunsthuis achttien begonnen, later werd ze vrijwilligers coördinator en sinds januari 2018 is ze actief in de sponsoring.

Helga zoekt zowel materiële als financiële sponsors.

Bij materieel kun je denken aan hapjes en drankjes voor bij de opening van de vele exposities. Financiële ondersteuning kan door vriend te worden van het Kunsthuis. U kunt een "particuliere vriend" of "bedrijfsvriend" worden.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot [www.kunsthuis18.com](http://www.kunsthuis18.com)

Binnen "Creatief Centrum 't Atelier" geeft Helga cursussen zoals haken en breien.

Verder is Helga 4 a 5 jaar actief bij de nationale Zomerbloemen tentoonstelling. Deze tentoonstelling vindt plaats van 6 tot 9 september 2018 in de Oude Kerk op het Wilhelminaplein te Naaldwijk.

(Vorig jaar heeft u sportschoenen verzameld voor het team van Helga en werd de "Vila Gladiola" uitgebeeld.)

Dit jaar is het thema "Flower Power" en zoekt Helga drie kunstenaars bij het thema. 1 Beeldende kunstenaar en 2 schilders.

Helga geeft zelf ook workshops op aanvraag: "Klei je blij" en "Brei je blij"  
Bent u geïnteresseerd vraag via Move On het telefoonnummer van Helga Knoll.

Helga exposeert zelf van 22 maart t/m 25 april 2018 in Galerie de Pomp in Warmond. [www.galeriedepomp.nl](http://www.galeriedepomp.nl)

## De overactieve bekkenbodem

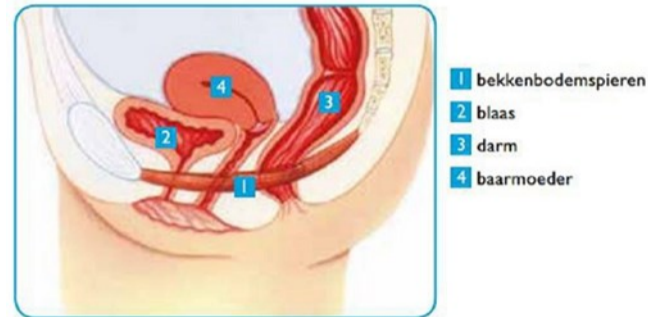
Overactief. Dat betekent dus dat de bekkenbodem te strak staat, niet goed kan ontspannen terwijl dat wel belangrijk is.

### Gevolgen:

Een overactieve bekkenbodem kan leiden tot een veelheid aan klachten. Soms herken je een enkele klacht uit het rijtje, soms zie je dat er wel heel veel punten van herkenning zijn.

Voorbeelden van klachten die ontstaan bij een overactieve bekkenbodem:

- pijn in de onderbuik, lage rug en rond de geslachtsorganen
- pijn hogerop in de buik of rug
- moeite met een rustige en diepe ademhaling
- steeds terugkerende urineweginfecties
- vaginistische klachten bij vrouwen
- onvermogen om tot een orgasme te komen
- erectiestoornissen
- pijn bij het vrijen (en dat geldt voor zowel mannen als vrouwen)
- obstipatie
- moeite hebben om bij ontlasten alles eruit te krijgen
- ontstaan van scheurtjes in de anus waardoor het ontlasten extreem pijnlijk is
- ontstaan van aambeien



### Verzuring en pijn:

Een overactieve bekkenbodem kan verschrikkelijk vervelend zijn en vaak heb je niet in de gaten dat het de bekkenbodem is die je zo veel ellende bezorgt. Als een spier te lang te hard aangespannen staat zonder dat er ontspanning is kan er verzuring optreden. Je kent die opmerking vast wel bij de commentaren op de tv bij wielrennen of schaatsen. De sporters hebben last van zure benen en kunnen bijna niet meer vooruit. Zo pijnlijk is het dan. Datzelfde geldt ook voor bekkenbodemspieren. Maar zoals je bij sporten begrijpt dat bij veel inspanning er verzuring ontstaat zo lastig is het om door te hebben dat je bekkenbodem aan het verzuren is. Bekkenbodemspieren zitten behalve in het bekken zelf, ook vast aan je stuitje. Een bekkenbodem die steeds aangespannen staat trekt dus ook de hele dag aan je stuitje. Hierdoor kan er nog meer pijn ontstaan en kan deze zich ook uitbreiden naar je lage rug.

Bekkenbodemspieren worden, net als andere spieren, erg moe van het steeds maar aangespannen zijn. Daardoor kunnen ze niet meer adequaat reageren. Wanneer je moet plassen, of wanneer je wilt ontlasten. Je gaat dan hard persen om het eruit te willen krijgen. En dat is weer niet goed voor alle organen in je onderbuik. Veel, vaak en hard persen kunnen op den duur voor een verzakking zorgen, en dat willen we immers niet.

Ook bij het vrijen is het lastig als de spieren te strak staan. Bij vrouwen is het dan vrijwel niet mogelijk om zonder pijn te vrijen, maar ook de reflexen die zorgen voor een orgasme bij man en vrouw gaan minder goed werken.

Een overactieve bekkenbodem is voor een bekkenfysiotherapeut zeer herkenbaar, maar voor veel andere zorgverleners niet direct het eerste waar aan gedacht wordt.

### Oorzaken:

Veel patiënten vragen zich af hoe het toch komt dat je een overactieve bekkenbodem krijgt. Dat kan per persoon erg verschillen: er zijn veel mogelijke redenen die hier de oorzaak van kunnen zijn. Ik ga er een paar noemen:

- lage rugklachten
- bekkenpijn die in de zwangerschap sterk aanwezig was
- knijpgedrag al van kinds af aan als gewoonte te hebben opgebouwd
- stress op het werk of privé
- veel zorgen
- niet veilig opgegroeid zijn
- veel gepest zijn
- een moeizame bevalling hebben meegemaakt
- meemaken van 'life events', een overlijden van een dierbare, een ziek kind, betrokken zijn geweest bij grote trauma's
- seksuele traumata, aanranding, incest of verkrachting.



Er zijn vele manieren om tot een goede ontspanning te komen. Op de site [bekkenbodemonline.nl](http://bekkenbodemonline.nl) en op de BekkenbodemApp. staan er een aantal geschreven en/of ingesproken.

### Therapie:

Als het niet lukt, schroom dan niet naar een bekkenfysiotherapeut te gaan.

Zij zijn getraind om je hierin te begeleiden.

Je kunt ook een bekkenfysiotherapeut zoeken via de app, [defysiotherapeut.com](http://defysiotherapeut.com) of [keurmerkfysotherapie.nl](http://keurmerkfysotherapie.nl)

### Voor meer informatie:

Cisca Arkesteijn-van Hijningen, geregistreerd bekkenfysiotherapeut

[www.pelvica.nl](http://www.pelvica.nl)

06-54322679

[pelvica.fysio@gmail.com](mailto:pelvica.fysio@gmail.com)