

1 Oktober 2020

4e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

HERFST



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

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

Afgelopen jaar is het 10 jarig jubileum van Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On gevierd. In verband met de Covid-19 konden helaas bepaalde activiteiten niet doorgaan. Maar we gaan op "volle kracht" vooruit met de EGYM Premium.

Openingstijdens de feestdagen:

Donderdag 24 december 2020 is het trainingscentrum gesloten vanaf 12.30 uur.

Vrijdag 25 december en zaterdag 26 december 2020 zijn wij gesloten.

Donderdag 31 december 2020 vanaf 12.30 uur gesloten.

Vrijdag 1 januari 2021 zijn wij gesloten.

U kunt deze training of andere afgemelde trainingen inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut, email of telefoon.

Namens het team van Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On wensen wij u een fijne herfst en winter met veel mooie herfst fietstochten en winterse wandelingen.



(foto: Canada Butchart Gardens oktober 2019)

Fasciatherapie

Astrid heeft de cursus Bindweefsel/Connective Tissue Level 1 gedaan.

Dat houdt in dat zij fasciatherapeut is voor de nek/schoudergordel (met als specialisatie oncologie).

Hieronder een toelichting van wat fasciatherapie inhoudt.

Fascia is het officiële woord voor de bindweefselvliezen die alle spieren, gewrichten, botten en organen omgeven. Deze vliezen vormen een netwerk in het lichaam en zorgen ervoor dat alles met elkaar verbonden is. Maar niet alleen verbindt het; het zorgt er ook voor dat spieren en zenuwen soepel en zonder wrijving langs elkaar kunnen bewegen. Fascia bevatten veel zenuwuiteinden.

In het dagelijks leven lukt het niet om één beweging met 1 spier te maken. Lange spieren en bindweefselketens zorgen dat een dagelijkse (functionele) beweging goed verloopt. Verstoringen in lokale spieren geven veranderingen in de gehele keten. Via het fasciale netwerk dat door het hele lichaam loopt zie je vaak storingen (stijfheid, pijn) op andere plekken in het lichaam.

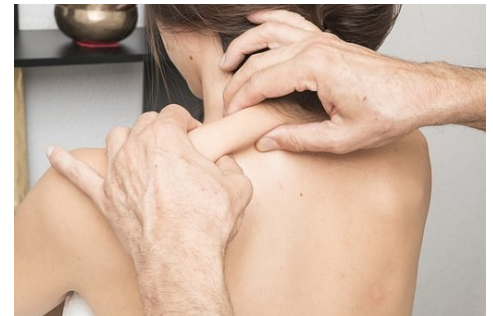


Ongunstige (werk)houdingen, trauma, stress, overbelasting, operaties/litteken of bewegingsarmoede kunnen leiden tot verstoorde balans in het fasciale netwerk. Triggerpoints# (= pijnpunten), bindweefselverhardingen en bindweefselverklevingen kunnen hier het gevolg van zijn.

Fascia wat in een slechte conditie is kan het volgende veroorzaken:

- * (Chronische) Pijn.
- * Beperkte beweeglijkheid.
- * Minder efficiënt bewegen.
- * Afname van de algehele fitheid.

Er zijn specifieke behandeltechnieken en oefeningen om de conditie van de fascia te verbeteren.



Fascia kan je gezond houden door:

- * Regelmatig water te drinken.

Gezond fascia moet voldoende water bevatten om in staat te zijn de dagelijkse belasting te verdragen. Uitgedroogde fascia geeft verklevingen, verhardingen en uiteindelijk ook pijnklachten. Door voldoende water te drinken houd je je bindweefsel soepel.

- * Ontspannen.

Als de ademhaling rustig is, is er nauwelijks verhoogde spier- en bindweefselspanning. Ontspanning vermindert daarmee de kans op klachten.

- * Gevarieerd bewegen.

Voldoende gevarieerd bewegen zorgt voor hydratatie (bevochtigen) van het bindweefsel. Tevens zorgt bewegen voor verglijding van de verschillende lagen fascia. Bewegen naar de uiterste posities (sporten—rekken—yoga) is belangrijk voor het mobiel houden van gewrichten, spieren en bindweefsel.



Triggerpoints#: kunnen ook behandeld worden door Dry Needling. Gerard, Rita en Lennard beheersen deze techniek.

Gecombineerde Leefstijl Intervisie

GLI

Patiënten vragen soms hulp bij het afvallen en/of het veranderen van hun leefstijl. De huisarts heeft dan meerdere verwijsmogelijkheden. Afhankelijk van de vraag van de patiënt kan een patiënt verwezen worden naar een diëtiste, fysiotherapeut of welzijn/beweegcoach. Er kan ook worden verwezen naar een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI).

Wat is een Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)?

Een GLI is een bewezen effectief, erkende interventie waarin de combinatie van bewegen, voeding en gedragsverandering centraal staat. Vanaf heden zijn wij onderdeel van een beweegkuur team. BeweegKuur is één van de bestaande GLI varianten.

BeweegKuur



De huisarts (of praktijkondersteuner) verwijst de patiënt naar het GLI BeweegKuur team, bestaande in ons geval uit diëtist Laura Vos, fysiotherapeuten Patricia den Hertog & Gerard Evers en leefstijlcoach Ellen Vollering. Zij bieden gezamenlijk het tweejarige programma van de BeweegKuur aan. Na verwijzing heeft de patiënt eerst een intake bij de leefstijlcoach. De huisarts ontvangt na de intake bericht van de leefstijlcoach of de patiënt daadwerkelijk gaat starten met de BeweegKuur.

Binnen de twee jaar van het programma werkt de patiënt in groepsverband en individueel aan een gezondere levensstijl en wordt hierbij bovendien individueel begeleid door de leefstijlcoach. Het programma richt zich op een combinatie van psyche, voeding en beweging.

Voor wie is GLI bedoeld?

Volwassenen met ten minste een matig verhoogd gewicht gerelateerd gezondheidsrisico (NHG richtlijn obesitas en Zorgstandaard Obesitas) kunnen verwezen worden naar GLI BeweegKuur.

Voorwaarden voor verwijzing naar GLI BeweegKuur:

- De patiënt is boven de 18 jaar en voldoet aan één van de landelijk opgestelde inclusiecriteria:
 - BMI tussen 25 en 30 kg/m² icm een grote buikomvang (≥ 88 cm voor vrouwen; ≥ 102 cm voor mannen);
 - BMI tussen 25 en 30 kg/m², met een normale buikomvang, icm comorbiditeit*;
 - BMI vanaf 30 kg/m² ongeacht buikomvang, ongeacht comorbiditeit*;
**hypertensie, dyslipidemie, diabetes, cardiovasculaire aandoeningen, artrose, slaapapneu*
- De patiënt heeft voldoende motivatie om voor twee jaar aan GLI BeweegKuur deel te nemen.
- De patiënt heeft bij voorkeur al andere opties geprobeerd om de leefstijl te veranderen en hier niet het gewenste resultaat behaalt.

Vergoeding

Deelname aan de BeweegKuur wordt vanuit de basisverzekering vergoed. Er is **geen** eigen risico. Er is met alle zorgverzekeraars contracten afgesloten voor GLI BeweegKuur, alle patiënten kunnen dus verwezen worden.

Let op! De sportclub wordt niet vergoed.

De GLI is gericht op het aanzetten en motiveren tot bewegen. Voor het daadwerkelijk bewegen moet de persoon eigen initiatieven ontwikkelen en zoveel mogelijk aansluiten bij de reguliere sport- en/of beweegmogelijkheden in zijn eigen omgeving. Fitness-abonnement, sportclub of sportkleding maakt namelijk geen deel uit van de vergoeding voor de GLI.

