

De oefentherapeut brengt uw patiënten in beweging!

De Zorggroep Oefentherapie (ZO) is een coöperatie van eerstelijns oefentherapeuten in de regio Zuid-Holland West. De oefentherapeut adviseert en begeleidt patiënten bij het verbeteren van hun houding en bewegingsgewoonten. Bij de behandeling werkt de oefentherapeut, als dat wenselijk is, samen met de (huis)arts, mantelzorgers of andere zorgverleners. Op www.zorggroeпоefentherapie.nl ziet u de specialisaties en aandachtsgebieden van oefentherapeuten bij u in de buurt.



de oefentherapeut

Van preventie tot herstel

Aanleren van gezond beweeggedrag vanuit een goede lichaamshouding is de specialiteit van de oefentherapeut. Afhankelijk van de hulpvraag en de situatie van de patiënt ligt de focus tijdens de behandeling op preventie, herstel, pijnreductie of beter omgaan met pijn en beperkingen. Oefentherapie gaat uit van het biopsychosociaal model, welke past binnen de persoonsgerichte zorg. De oefentherapeut richt zich in de behandeling zowel op biomedische aspecten als op psychosociale factoren die de klachten en het genezingsproces (kunnen) beïnvloeden. De oefentherapeut leert de patiënt gezondheidsvaardigheden aan die toepasbaar zijn in het dagelijks leven.

Bewezen effectief

Oefentherapie is een erkende en beproefde paramedische behandelwijze. Het is wetenschappelijk aangetoond dat oefentherapie effectief is bij een groot aantal aandoeningen en dat het de kwaliteit van leven kan verbeteren¹. Om de kwaliteit van de zorg te waarborgen zijn alle bij ZO aangesloten oefentherapeuten geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici.

Bij welke klachten kunt u patiënten doorverwijzen?		
<p>Algemeen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ (lage) rugklachten ✓ hoofdpijn, nek- en schouderklachten ✓ heup- en knieklachten ✓ arbeidsgerelateerde klachten / KANS ✓ verbetering van de ademhalingstechnieken ✓ verbetering van de houding en het beweeggedrag ✓ valpreventie 	<p>Orthopedische aandoeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ houdingsanomalieën ✓ degeneratieve afwijkingen ✓ groeistoornissen ✓ standsafwijkingen van gewrichten ✓ Thoracic Outlet Syndrome (TOS) ✓ sùrménage ✓ hypermobiliteit ✓ contracturen 	<p>Specialisatie Bekkenoefentherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ klachten in bekkengebied o.a. bekkenpijn, stuit, SI, schaambeen ✓ pre/postpartum bekkenklachten ✓ bekkenbodempromblematiek o.a. incontinentie, obstipatie, verzakkingsklachten en dyspareunie
<p>Reumatologische aandoeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ reumatoïde artritis ✓ arthrosis deformans ✓ bechterew ✓ fibromyalgie 	<p>Respiratoire aandoeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ COPD ✓ long COVID ✓ ademhalingsinsufficiëntie ✓ hyperventilatie 	<p>Specialisatie Kinderoefentherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ stoornissen en achterstand in de (senso)motorische ontwikkeling ✓ problemen met fijne en grove motoriek o.a. schrijfvaardigheid
<p>Houdings- bewegingsproblemen door ziektes en aandoeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ artrose ✓ osteoporose ✓ ziekte van Scheuermann ✓ scoliose ✓ hypermobiliteit ✓ gevolgen van chronische aandoeningen 	<p>Neurologische aandoeningen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ cervicaal syndroom/brachialgie ✓ ischialgie / lumbosacraal radiculair syndroom (LSRS) ✓ HNP (conservatief, pre/postoperatief) ✓ migraine ✓ CVA / MS / spierziekten ✓ Parkinson (ParkinsonNet) ✓ functionele neurol. stoornis (FNS-net) 	<p>Specialisatie Psychosomatische oefentherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK) ✓ fibromyalgie / ME / CVS ✓ lichamelijke klachten t.g.v. angst- en paniekstoornis, overspanning, burn-out, verlies, depressieve stemming en/of slaapproblemen
<p>Netwerk Chronische Pijn</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ chronische pijnklachten ✓ leren omgaan met pijn ✓ voor- en/of natraject revalidatie 	<p>Netwerk Slaapoefentherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ in- en doorslaapproblemen door slechte slaaphygiëne, stress, spanning, overprikkeling, piekeren en pijn ✓ te vroeg / vermoeid wakker worden ✓ bioritmeproblematiek ✓ langdurig gebruik slaapmedicatie 	<p>Specialisatie Geriatrie-oefentherapie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ geriatrische houding- en bewegingsgerelateerde problemen

¹ 'Substitutie van zorg Fysio-en oefentherapie op de juiste plek' Ecorys (2020) en 'Het substitutiepotentieel van uitgebreidere inzet van fysio-en oefentherapie' Equalis (2021).

Houdingsinsufficiëntie

‘Mijn vrouw vond dat ik steeds krommer ging lopen, aan het eind van de dag voelde mijn rug vaak stijf aan. De oefentherapeut gaf mij oefeningen om mijn rug soepeler te maken en beter te kunnen strekken. Ik leerde een optimale manier van zitten, bukken, staan en lopen aan. Mijn dag start ik met oefeningen en ben mij meer bewust van mijn houding. Ik loop met een trotse houding naast mijn vrouw en zij naast mij.’



Bekken(bodem)klachten

‘Sinds mijn tweede zwangerschap heb ik bekkenpijn, ook heb urineverlies tijdens lachen en springen. Ik dacht dat het erbij hoorde. Mijn bekkenoefentherapeut leerde mij oefeningen aan om de spieren rondom mijn bekken beter te laten samenwerken, ook tijdens dagelijkse activiteiten. Een goede toilethouding en oefeningen zorgden dat ik meer controle kreeg over mijn bekkenbodemspieren. Ik speel weer zorgeloos met mijn kinderen.’

Werkgerelateerde klachten

‘Een uurtje achter de computer was genoeg om mijn nek stijf en pijnlijk aan te laten voelen, mijn vingers tintelden en mijn hoofd voelde zwaar. Mijn oefentherapeut analyseerde mijn werkplek en zag dat mijn bureau te hoog, mijn toetsenbord te ver weg en mijn beeldscherm te laag stonden, ook bleef ik zitten tijdens mijn pauzes. Naast het aanpassen van mijn werkplek, leerde ik oefeningen die ik tussendoor kon doen om mijn nek soepel te houden.’

Valpreventie

‘Ik werd de laatste maanden steeds onzekerder bij het lopen. De oefentherapeut bekeek thuis mijn looppatroon en leerde mij steviger te lopen met mijn stok en rollator. Ik kreeg oefeningen om mijn beenspieren te versterken en mijn balans te verbeteren. Lopen gaat nu zekerder, waardoor ik met plezier mijn dagelijkse ommetje maak.’

Motorische ontwikkelingsachterstand

‘Mijn zoontje struikelde steeds bij het voetballen en de gymleraar zag dat hij moeite had om mee te komen. De kinderen oefentherapeut zag dat hij houterig bewoog door een te hoge spierspanning en trage reflexen. Spelenderwijs deed hij oefeningen om zijn motoriek te verbeteren, ook thuis gingen wij aan de slag. Hij heeft nu meer zelfvertrouwen en plezier in bewegen en doet mee met zijn leeftijdsgenootjes.’



Ouderen

‘Na mijn heupoperatie kwam de oefentherapeut aan huis om mij opnieuw te leren lopen met een stok. Ik kreeg oefeningen die ik liggend op bed kon doen, om de kracht en samenwerking van de spieren rondom mijn heupen te verbeteren. De staande en lopende oefeningen doe ik achter een stoel of bij het aanrecht, ze zijn goed in mijn dag in te passen.’

Spanningsklachten

‘Ontspannen, daar heb ik toch helemaal geen tijd voor als fulltime werkende vader van drie pubers? Ik merkte dat ik steeds meer gespannen werd en kreeg op een gegeven moment een paniekaanval op het werk. Mijn psychosomatisch oefentherapeut leerde mij ademhaling- en focusoefeningen aan die ik ook tussendoor kon doen. Praktische adviezen rondom dagindeling en inzicht gevende gesprekken over stress en ontspanning hielpen mij om rust te krijgen in mijn dag.’

Chronische Pijn

‘Zolang ik mij kan herinneren heb ik pijn in mijn nek en schouders. Bij de oefentherapeut aangesloten bij het Netwerk Chronische Pijn werd ik mij bewust van mijn grenzen. Ik heb geleerd om beter met mijn klachten om te gaan en mij te richten op wat ik kan en niet op de pijn die er altijd is. Mijn levenskwaliteit is erop vooruitgegaan, ik geniet nu meer van de kleine geluismomentjes.’

Slaapproblemen

‘Zodra ik het licht uitzet gaat mijn hoofd aan, ik ben een echte piekeraar. Na een drukke dag heb ik moeite om in slaap te vallen. De slaapoefentherapeut gaf mij praktische (slaaphygiëne)adviezen en ontspanningsoefeningen. Nooit geweten dat mijn dagindeling zoveel invloed heeft op mijn slaapproblemen. Ik sloom op in de avond en doe zo nodig een oefening, waardoor ik meer ontspannen in bed lig. Ik ga mijn nachten weer met vertrouwen tegemoet.’

