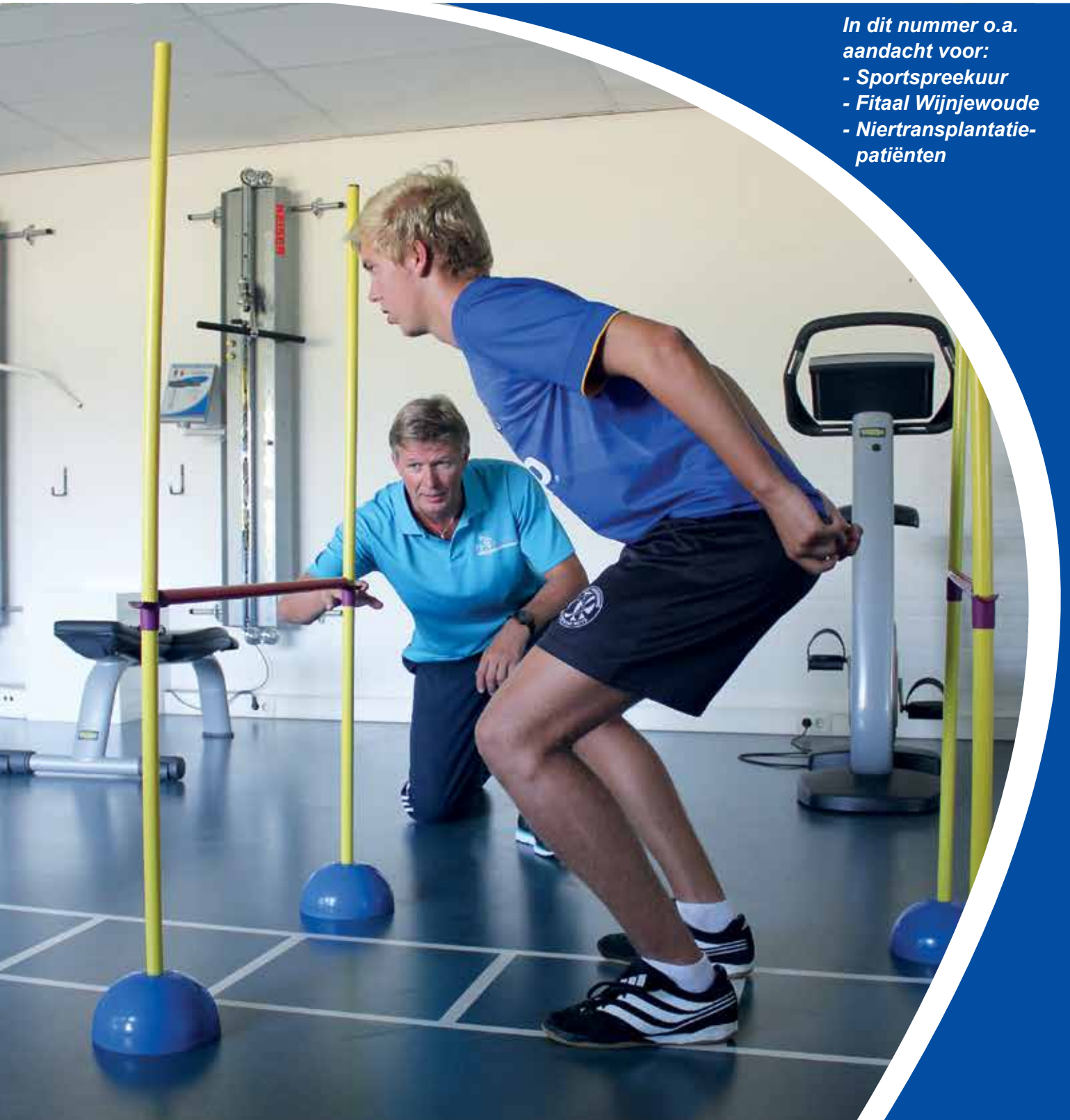




In dit nummer o.a.
aandacht voor:

- Sportspreekuur
- Fitaal Wijnjewoude
- Niertransplantatie-
patiënten





Het sportspreekuur: een plus voor sportverenigingen

Het sportspreekuur krijgt steeds meer bekendheid doordat Fitaal de afgelopen jaren meer samenwerkingsverbanden aangaat met verenigingen. Oedo Mulder, sportfysiotherapeut, is helder in de doelstelling van de samenwerking met de sportverenigingen. “We willen een optimale medische begeleiding van sporters realiseren. De verenigingen die een samenwerkingsverband met ons zijn aangegaan, hebben de garantie dat een geblesseerde speler binnen 24 uur, meestal dezelfde dag nog, door een van onze fysiotherapeuten gezien wordt.”

Eerste screening blessure

“Op maandagavond kunnen sporters gebruik maken van het sportspreekuur. Bij een blessure die in het weekend is ontstaan, kan de sporter maandagavond meteen terecht bij een van onze (sport)fysiotherapeuten voor een eerste screening. Soms kunnen we volstaan met het geruststellen van de sporter omdat de ernst van de blessure meevalt. Of wij geven advies over een mogelijke vervolgbehandeling van de blessure. Het komt natuurlijk ook voor dat een blessure dusdanig ernstig is dat wij de sporter doorverwijzen naar de huisarts of een sportarts”, aldus Oedo.



Laagdrempelig

Het sportspreekuur is laagdrempelig en wordt door veel leden van aangesloten verenigingen als een goede service gezien. "Ook sporters vanuit de lagere categorieën komen op het sportspreekuur. Sommige sporters hebben al maanden klachten, maar kunnen niet duiden waar het vandaan komt. De klachten zijn te licht om er mee naar een huisarts te gaan. Het sportspreekuur is dan een prima optie. Wij kunnen deze sporters vaak met een advies of een paar oefeningen al helpen", gaat Oedo verder, "en als we denken dat de onderliggende oorzaak specialistisch onderzoek vereist, dan verwijzen we door naar een arts." Het sportspreekuur is voor alle sporters van de vereniging en wordt op maandagavond aangeboden. Het eerste bezoek aan het sportspreekuur op maandagavond is gratis. "Bij de jeugd zie je tijdens de groei regelmatig overbelastingsblessures ontstaan. Ouders weten soms niet wat ze moeten, want deze klachten beginnen meestal sluimerend. Ook hier kunnen we ouders na een eerste screening vaak al geruststellen."

"Het sportspreekuur is laagdrempelig en wordt door de verenigingen als een goede service voor de leden gezien."

Terugkoppeling

Kinderen tot 16 jaar dienen een begeleider mee te nemen naar het sportspreekuur, dit kan een ouder of verzorger maar ook een trainer of leider zijn. "Op die manier weet je zeker dat het advies dat je geeft, duidelijk overkomt." In overleg met de sporter wordt soms een terugkoppeling gegeven aan de sportverzorger of trainer. Vooral bij revalidatie na een blessure is het belangrijk dat de trainingsbelasting verantwoord wordt uitgevoerd. Oedo kent de mentaliteit van sporters: "Veel sporters willen zo snel mogelijk weer volledig meedoen. Dat staat vaak een goed herstel in de weg. Wij vinden het dan ook van belang dat de trainer en

verzorger op de hoogte zijn van welke belasting de sporter aan kan om teleurstellingen te voorkomen."

Samenwerkingsverband

Het sportspreekuur is een onderdeel van het samenwerkingsverband dat een sportvereniging met Fitaal aangaat. Naast dit sportspreekuur worden ook ondersteunende kracht- en conditietrainingen aangeboden en, indien er behoefte aan is, kan een van de sportfysiotherapeuten een informatieavond voor kaderleden bij de vereniging organiseren. "Hierbij kun je denken aan onderwerpen als blessurepreventie, sportspecifieke blessures of een cursus eerste hulp bij sportongevallen. Deze avonden worden altijd als zeer nuttig en zinvol ervaren! En ik zal er eerlijk bij zeggen, dit zijn ook voor ons leerzame avonden", vertelt Oedo. "Praktijkervaringen delen en samen naar mogelijke oplossingen kijken, levert voor alle partijen een plus op."



Sportspreekuur maandagavond

Om iedere sporter voldoende aandacht te kunnen geven, is het van belang vooraf te weten wie er komt en met wat voor soort blessure. De geblesseerde sporter kan hiervoor een afspraak maken door (0512) 54 11 58 te bellen of een mail te sturen naar sportspreekuur@fitaal.nl. Deze eerste screening op maandagavond is gratis. In de samenwerkingsovereenkomst met de sportverenigingen is vastgelegd dat de sporter binnen 24 uur door een (sport)fysiotherapeut kan worden gezien. Als deze afspraak niet tijdens het sportspreekuur is, wordt het reguliere tarief voor een eerste screening in rekening gebracht. De (sport)fysiotherapiebehandelingen worden vergoed uit de aanvullende verzekering van uw zorgverzekeraar. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van uw aanvullende zorgverzekering.





Met krachttraining minder blessures

De korfbalvereniging Drachten heeft sinds twee jaar een samenwerkingsovereenkomst met Fitaal. Met ingang van dit seizoen heeft de vereniging besloten de samenwerking te intensiveren. "Korfbal op topsportniveau blijft voor ons een uitdaging. Niet alleen de seniorenselectie krijgt extra krachttrainingen dit seizoen, we willen deze plus ook bieden aan de selecties van de A-junioren en de B-aspiranten", aan het woord is Alle Broersma, voorzitter van de KV Drachten.

Sterker

"Het is nog te vroeg om te beoordelen of de prestaties op het veld echt beter zijn geworden als gevolg van deze extra trainingen. Wat wij wel duidelijk constateren is dat de spelers veel minder blessuregevoelig zijn, ze zijn sterker geworden", gaat Alle verder. "In het moderne korfbal gaat het in de onderlinge duels behoorlijk hard-tegen-hard. Het is mooi om te zien dat onze spelers die duels vol durven aangaan."

Trainingsprogramma

De eerste selectie van de KV Drachten traint twee avonden in de week. Op een van deze avonden verzorgt Marrit van Dijk, fysiotherapeut bij Fitaal, een uur ondersteunende krachttraining. "Na dit uur wordt een korte rustpauze ingelast waarna de training door de hoofdtrainer gegeven wordt. Deze manier werkt prima! Het kost de spelers geen extra avond en iedereen is altijd aanwezig." De ondersteunende training bestaat uit oefeningen voor een betere rompstabiliteit maar ook balans en coördinatie komen aan bod.

Topkorfbal

"Als vereniging blijven wij in discussie over topkorfbal. Onze B-aspiranten zijn twee jaar geleden Nederlands Kampioen geworden. De eerste lichter daarvan gaat nu naar de A-junioren.

Juist in deze leeftijdscategorie maakt het lichaam een enorme groeispurt, waardoor motoriek en coördinatie nog wel eens een terugval beleeft. Met de ondersteunende krachttraining denken we deze jeugd goed te begeleiden om optimaal te kunnen blijven presteren", aldus een enthousiaste Alle.

Voor het komende seizoen wordt voor de selecties een trainingsprogramma van vier blokken van zes weken door Marrit opgesteld. Zij zal de trainingen opstarten en de trainers hierin trainen, zodat deze zelf de krachttraining kunnen uitvoeren. Periodiek zal Marrit de trainingen bezoeken om daar waar nodig bij te sturen.

"Spelers zijn veel minder blessuregevoelig, ze zijn sterker geworden."

Deskundig advies

De intensievere samenwerking betreft niet alleen de krachttraining die breder ingezet gaan worden. Ook maakt de KV Drachten het komende seizoen gebruik van het sportsprekuur. Dat betekent dat de korfbalers bij een blessure binnen 24 uur terecht kunnen bij een van de (sport)fysiotherapeuten van Fitaal voor een eerste advies. "Binnen onze vereniging gaan we dit nu ook meer onder de aandacht brengen. Het sportsprekuur is voor alle leden, jong en oud, selectiespeler of recreant." De samenwerking verloopt prima. "Marrit is bij ons inmiddels een bekend gezicht. De trainer, verzorger en de fysiotherapeut weten elkaar snel te vinden om ervaringen over en weer uit te wisselen. Dat is niet alleen goed voor de geblesseerde sporter, dat komt het team en daarmee de vereniging ook ten goede."

Afspraken samenwerkingsovereenkomst

De voorzitter gaat verder: "De ondersteunende trainingen voor de selectieteams kunnen we aanbieden dank zij onze businessclub die als doel heeft het topkorfbal in Drachten te ontwikkelen en te promoten. Door de samenwerkingsovereenkomst uit te breiden met het sportsprekuur bieden we alle leden van de vereniging iets extra's.

En dat de overeenkomst ons verplicht onze leden te wijzen op Fitaal mochten ze fysiotherapie nodig hebben, lijkt me niet meer dan logisch. Voor samenwerking heb je twee partijen nodig."



Belangstelling?

Fitaal heeft samenwerkingsverbanden met verschillende sportverenigingen in Smallerland. Een samenwerkingsovereenkomst is maatwerk. Voor een vrijblijvend gesprek over de wensen en mogelijkheden voor uw vereniging kunt u contact opnemen met een van onze sportfysiotherapeuten Rixt Wolters of Oedo Mulder, telefoon (0512) 54 11 58. Mailen mag natuurlijk ook: info@fitaal.nl

Fitaal Wijnjewoude



In de aangrenzende gemeente Opsterland ligt tussen Drachten en Oosterwolde het dorp Wijnjewoude. Sinds drie jaar heeft Fitaal hier zitting op de bovenverdieping van het Multifunctioneel Centrum 'De Swingel', tegenover de huisartsenpraktijk Wijnjewoude-Hemrik. Sinds maart van dit jaar zijn Nynke Blom en Jacco Nijkamp hier als fysiotherapeut werkzaam.

Gezicht in het dorp

Nynke vertelt: "Wijnjewoude is een samengevoegd dorp uit de twee streekdorpen Duurswoude en Wijnjeterp. De huisarts staat centraal in het dorp. Veel andere faciliteiten werden gezocht en gevonden in omliggende dorpen als Ureterp, Bakkeveen en Haulerwijk. Het was dus even wennen dat de fysiotherapie in het dorp zelf bezocht kon worden. De mensen in Wijnjewoude zijn wat afwachtender. Zij laten zich vaak nog door de huisarts verwijzen naar de fysiotherapeut."

"Op dit moment zien we met name de wat oudere generatie in onze praktijk. Ik zie natuurlijk iedereen graag gezond en zonder klachten. Toch denk ik dat we de mensen die nog volop in het arbeidsproces zitten en daarnaast vaak sportief actief zijn, ook wat extra's kunnen bieden", vult Jacco aan. "De samenwerking met de huisartsenpraktijk is een eerste stap. We zijn daarnaast van plan contact te leggen met de sportverenigingen. We hopen met een sportsprekureur Fitaal wat meer gezicht te geven in Wijnjewoude."

Complementair duo

Jacco en Nynke vullen elkaar in specialisaties mooi aan: Jacco is bezig met de Master opleiding tot manueel therapeut en Nynke heeft naast de functionele manuele therapie veel ervaring met

zwangerschapsgerelateerde klachten en psychosomatiek.

"Mensen laten zich vaak nog door de huisarts verwijzen naar de fysiotherapeut."

Samenwerking huisartsenpraktijk

Falk Lewin, huisarts van de huisartsenpraktijk Wijnjewoude-Hemrik heeft zich altijd verbaasd over het feit dat in dit redelijk grote dorp zo weinig faciliteiten zijn. "Van harte hoop ik dat met de nieuwe weg het dorp straks wat aantrekkelijker wordt voor ondernemers en zorgaanbieders." Het gebied van de huisartsenpraktijk strekt zich uit over vijftien kilometer. "Omdat Wijnjewoude een langgerekt dorp is, is het voor sommige patiënten dichterbij om in Ureterp of Bakkeveen de fysiotherapeut te bezoeken. Voor heel veel patiënten is de vestiging van Fitaal tegenover onze praktijk zeer welkom. Bijkomend voordeel is dat we onderling heel snel intercollegiaal overleg hebben, mocht dit nodig zijn. We kunnen tijdens de koffiepauze zo even de straat oversteken."



Fitaal Wijnjewoude, Meester Geertswei 4

Telefoon (06) 18 42 77 11

Fysiotherapeuten:

Nynke Blom, maandag- en donderdagmorgen

Jacco Nijkamp, dinsdag en vrijdag





Actieve zorg na transplantatie

In het noorden en oosten van het land zijn acht fysiotherapiepraktijken benaderd om de begeleiding van niertransplantatiepatiënten in het onderzoek 'ACTieve zorg na transplantatie (ACT)' van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) te verzorgen. In Friesland kunnen niertransplantatiepatiënten het revalidatieprogramma volgen in Drachten bij Fitaal De Sportlaan. De patiënten worden begeleid door fysiotherapeut Els van Gammeren. Zij volgde in het UMCG een scholing voor het begeleiden van patiënten na niertransplantatie.

Transplantatiepatiënten

Nierziekte gaat vaak gepaard met langdurige moeheid, waardoor nierpatiënten minder bewegen. Hierdoor nemen spierkracht en uithoudingsvermogen vaak sterk af. In sommige gevallen kunnen zelfs alledaagse bezigheden zoals boodschappen doen of een trap op lopen ontzettend zwaar worden. Een transplantatie verbetert de overlevingskansen van een nierpatiënt en verbetert de kwaliteit van leven. Maar het geeft soms ook aanleiding tot zorgen over bijvoorbeeld afstoting." Els vertelt dat de mentale impact van de transplantatie vaak onderschat wordt door de buitenwereld.

Indeling in drie groepen

Het onderzoek van het UMCG duurt voor de niertransplantatiepatiënt in totaal vijftien maanden. Zij kunnen zich binnen een jaar na transplantatie vrijwillig hiervoor aanmelden. In het onderzoek worden de patiënten middels loting in drie groepen ingedeeld; per groep zijn in totaal 73 niertransplantatiepatiënten nodig. De eerste groep is de beweeginterventiegroep, de tweede groep is de beweeg- en voedingsinterventiegroep en de derde groep is de controlegroep. Deze laatste groep ontvangt de standaard medische zorg en het advies om voldoende te bewegen. Els: "Ik zie alleen patiënten die in de beweeginterventiegroep of de gecombineerde groep zijn ingedeeld. De eerste drie maanden begeleid ik patiënten twee keer in de week in de praktijk waarin tijdens een intensief programma gewerkt wordt aan het opbouwen van spierkracht en het verbeteren van de conditie. Daarna begeleid ik ze in het zelfstandig voortzetten van de lichamelijke actievere leefstijl."

Patiënten die in de gecombineerde groep zijn ingeloot, krijgen naast het sportprogramma ook voedingsbegeleiding van een diëtiste.



Onder begeleiding weer sporten

Gedurende deze vijftien maanden wordt bij de patiënt op vastgestelde meetmomenten het uithoudingsvermogen, de spierkracht en de balans door Els gemeten. De resultaten hiervan stuurt Els naar het UMCG. "Veel deelnemers ervaren het intensieve programma ook als zodanig. Tegelijk vinden ze het heel fijn om onder begeleiding te kijken hoe zwaar ze zich lichamelijk weer kunnen en mogen inspannen. Na een aantal weken voelen ze dat de functionaliteit in het dagelijks leven toeneemt. Dat blijven steeds weer mooie momenten."

“Na een aantal weken deelname aan het intensieve programma voelt de patiënt dat de functionaliteit in het dagelijks leven toeneemt.”

Leefstijl- en voedingsadviezen

"Na de operatie krijgen transplantatiepatiënten medicatie voorgeschreven om het risico op afstoting zo klein mogelijk te houden. Deze medicatie zorgt soms voor het vasthouden van vocht en een toename in eetlust. Ook houden patiënten soms vast aan ongezonde voedingsgewoonten van voor de transplantatie. Deze combinatie vergroot het risico op gewichtstoename in het eerste jaar na de transplantatie", vervolgt Els. De ervaring leert dat het volhouden van een actieve leefstijl erg moeilijk is. Om de patiënten hierin een steuntje in de rug te bieden, krijgen zij aansluitend aan deze drie maanden nog twaalf maanden begeleiding bij het leefstijlprogramma.

Els is op een professionele manier heel betrokken.

"Eind 2012 heb ik de specifieke opleiding hart- en longtransplantatiepatiënten afgerond. Ik merk dat ik bij deze opleiding extra basiskennis heb opgedaan waardoor ik transplantatiepatiënten op een goede en positieve manier kan begeleiden naar het patiënt-af zijn. Ook uit de mentale dipjes proberen we samen weer motivatie te halen. Ik focus graag op oplossingen."



Onderzoek moet uitwijzen

Voor een nierpatiënt is het moment van transplantatie een keerpunt in het leven en een kans om met de juiste begeleiding letterlijk weer op krachten te komen. Maar dat komt er vaak niet van, bijvoorbeeld omdat men niet durft om zonder deskundige begeleiding te gaan sporten.

Er zijn aanwijzingen dat fysieke training na niertransplantatie gunstige effecten kan hebben op het uithoudingsvermogen en de spierkracht en daarmee de kwaliteit van leven. Om de langetermijneffecten en kosteneffectiviteit van een revalidatieprogramma voor niertransplantatiepatiënten wetenschappelijk aan te tonen, wordt door het UMCG een interventiestudie uitgevoerd, genaamd ACTieve zorg na transplantatie (ACT). Met de resultaten van dit onderzoek zou het revalidatieprogramma een structureel onderdeel kunnen worden van de routinebehandeling van niertransplantatiepatiënten en derhalve opgenomen kunnen worden in de basiszorgverzekering.

Het ACT project is een samenwerking van het UMCG met Nefrovisie en wordt gefinancierd door de Nierstichting Nederland en het Innovatiefonds Zorgverzekeraars.

Nieuwbouw kinderfysiotherapie



We hebben besloten de kinderfysiotherapie onder te brengen bij Fitaal De Sportlaan.

De bouwplannen liggen ter goedkeuring bij de gemeente en naar verwachting start de bouw in oktober. Vanaf maart 2016 hopen we de nieuwe ruimte te kunnen gebruiken. Omdat de nieuwbouw aan de buitenzijde van het pand plaatsvindt, zal de overlast van de bouwwerkzaamheden minimaal zijn. De nieuwbouw aan de hoofdvestiging heeft als bijkomend voordeel dat de kinderfysiotherapeut sneller en intensiever kan samenwerken met de fysiotherapeuten die Fitkids begeleiden.

Vronie de Jong werkt 20 uur als kinderfysiotherapeut en ziet ongeveer 30 kinderen per week. In mei is Tessa Stegehuis als kinderfysiotherapeut aangenomen in verband met de toenemende drukte. Tessa werkt in eerste instantie één middag per week.

De 4 Mijl van Groningen

Naar aanleiding van onze oproep in de vorige nieuwsbrief hebben tien leden en patiënten zich aangemeld voor deze 4 Mijl. Zij worden tijdens het evenement begeleid door fysiotherapeuten van Fitaal. Een aantal fysiotherapeuten van Fitaal gaat de 4 Mijl van Groningen ook zelf lopen. Wij wensen alle deelnemers alvast veel succes!



Manueel therapeut

Vanaf 1 juli jl. is Tharra de Vries teruggekeerd bij Fitaal als fysio- en manueel therapeut. Tharra werkt op maandag en donderdagmiddag bij Fitaal De Sportlaan en op dinsdagochtend en vrijdagmiddag op de locatie Fitaal Sûnenz.

Hoofdvestiging:

Fitaal De Sportlaan

Sportlaan 1a, 9203 NV Drachten
Telefoon: (0512) 54 11 58
E-mail: sportlaan@fitaal.nl

Nevenvestigingen:

Fitaal De Drait

Marne 36, 9204 BE Drachten
Telefoon: (0512) 51 91 51
E-mail: drait@fitaal.nl

Fitaal De Trisken

Voorhuis 4, 9205 BV Drachten
Telefoon: (0512) 52 33 33
E-mail: trisken@fitaal.nl

Fitaal Rottevalle

Arendswijk 64, 9221 TW Rottevalle
Telefoon: (0512) 34 16 02
E-mail: rottevalle@fitaal.nl

Fitaal Wijnjewoude

Meester Geertswei 4, 9241 GL Wijnjewoude
Telefoon: 06 18 42 77 11
E-mail: wijnjewoude@fitaal.nl

Kinderfysiotherapie Fitaal

Morra 83, 9204 KV Drachten
Telefoon: (0512) 51 06 83
E-mail: kinderfysiotherapie@fitaal.nl

Raadpleeg onze website voor meer informatie over de verschillende locaties: www.fitaal.nl.

Fitaal is aangesloten bij de onderstaande organisaties:

- Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF)
- Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT)
- Nederlandse Vereniging voor Kinderfysiotherapie (NVFK)
- Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)
- Netwerk Sportfysiotherapie Friesland
- Reumanetwerk Friesland
- De Blessurepraktijk.nl



De nieuwe gevelbebording van Fitaal De Sportlaan.



Fitaal De Sportlaan



@fitaaldrachten