

Een nadere kennismaking met uw fysiotherapeut

Jaarlijks gaan 2,5 miljoen mensen naar de fysiotherapeut. Omdat zij problemen hebben met bewegen. Het merendeel van de patiënten wordt door de huisarts naar de fysiotherapeut verwezen.

De meest voorkomende problemen hebben betrekking op de wervelkolom. Lage rugpijn zonder uitstraling is de meest voorkomende verwijsdiagnose. De fysiotherapeut kan veel voor u betekenen bij alle soorten bewegingsproblemen. Bewegingsproblemen kunnen te maken hebben met gewrichten. Hierbij moet u niet alleen denken aan de schouder, elleboog, pols, heup, knie en enkel, maar bijvoorbeeld ook aan de gewrichten in uw handen, voeten, nek, bekken, rug en kaak.

Uiteraard kunnen problemen met het bewegen ook te maken hebben met uw spieren. Ook hiervoor bent u bij een fysiotherapeut aan het juiste adres.

Tot slot kunnen problemen bij beweging ook veroorzaakt worden door iets anders dan spieren of gewrichten. Het is niet eenvoudig om hier een opsomming van te maken dus is het goed om te onthouden dat de fysiotherapeut de specialist is in beweging en dat u met ál uw bewegingsproblemen bij de fysiotherapeut terecht kunt.

Specialist in beweging

Het menselijk lichaam is een verbazend knap en goed georganiseerd geheel van spieren, botten en gewrichten waar we dagelijks op moeten kunnen rekenen. Lopen, staan, springen, bukken, het zijn vaak volkomen vanzelfsprekende bewegingen. Dat bewegen niet zo vanzelfsprekend is, beseft u pas als u ergens last van krijgt. Als het lichaam even niet meewerkt. Degene die daar alles van afweet, is de fysiotherapeut: de specialist in beweging. Bij hem of haar kunt u terecht voor de behandeling van klachten, maar ook om (ergere) klachten te voorkomen. Hier leest u daar meer over. Wat de fysiotherapeut doet, hoe een behandeling in z'n werk gaat en hoe de kwaliteit ervan gewaarborgd is. Kortom, een nadere kennismaking met uw fysiotherapeut.

Voor wie is de fysiotherapeut?

Omdat ze klachten hebben vanwege hun houding of omdat een beweging problemen oplevert. Het kan gaan om sportblessures, klachten opgedaan tijdens het werk, klachten vanwege een ongeval of ziekte, een 'verkeerde' beweging of simpelweg omdat het lichaam ouder wordt. Uw fysiotherapeut adviseert, behandelt en begeleidt u zodat u weer zo goed mogelijk uw dagelijkse leven kunt voortzetten. Gewoon boodschappen doen, op een verantwoorde manier sporten, weer aan het werk of, als u in een instelling verblijft, zelfs eerder naar huis. U leert hoe u door verantwoord te bewegen verdere problemen kunt voorkomen of beperken.

Uw fysiotherapeut Specialist in beweging

Afhankelijk van uw situatie gaat u naar een fysiotherapeut in een eigen praktijk of in een zorginstelling (ziekenhuis, revalidatiecentrum, verzorgingshuis of verpleegtehuis). In sommige gevallen komt de fysiotherapeut bij u thuis. Een behandeling duurt ongeveer een half uur per keer. Bij de eerste afspraak vormt de fysiotherapeut een zo volledig mogelijk beeld van uw klachten, door u eerst te onderzoeken en vragen te stellen. Op basis daarvan kan de fysiotherapeut samen met u een behandelplan opstellen. Dit is maatwerk. Wel werken veel fysiotherapeuten met vaste richtlijnen als basis, maar uiteindelijk is elk mens weer anders. Elke klacht is anders en elk lichaam reageert anders.

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is vaak oefentherapie. Deze is bedoeld om de bewegingsmogelijkheden van gewrichten te beïnvloeden en spierkracht te vergroten. En ook om een betere houding aan te leren, een beter evenwicht te realiseren en soms om een betere ademhalings techniek te leren of te ontspannen. Als onderdeel van de behandeling doet u zelf

oefeningen thuis. Deze worden toegespitst op uw situatie en mogelijkheden. Het gaat erom dat u zich ervan bewust wordt wat de beste manier van bewegen is en vertrouwen krijgt in uw lichaam. Ter ondersteuning van de oefentherapie kan de fysiotherapeut ook gebruik maken van massage en fysiotherapie. De fysiotherapeut geeft ook preventief advies en voorlichting. Door gerichte begeleiding leert u voldoende en verantwoord te bewegen. Zo wordt u zich ervan bewust wat wel goed is en wat problemen veroorzaakt. Dit om herhaling of verergering van uw klachten te voorkomen. Daar bent u natuurlijk op lange termijn het meest bij gebaat. Het doel is dat u weer zoveel mogelijk zelfstandig kunt doen. Het is het belangrijk dat u zelf meewerkt aan het verminderen van uw klachten. Door oefeningen te doen. En gewoon goed aan te geven wat u voelt en uitleg te vragen wanneer iets niet duidelijk is. Goede communicatie tussen u en uw fysiotherapeut draagt bij aan uw herstel.

Hoe komt u bij de fysiotherapeut terecht?

U gaat met een klacht eerst naar de huisarts, die u kan doorverwijzen naar de fysiotherapeut. Ook kan uw specialist u doorverwijzen. Als u advies wilt, is het mogelijk om zelf contact op te nemen met een fysiotherapeut voor een afspraak. De huisarts/specialist en fysiotherapeut wisselen geregeld onderling patiënten-informatie uit en hebben overleg over eventuele complicaties. Als de behandeling is afgerond, doet de fysiotherapeut weer verslag aan de verwijzer en geeft aanwijzingen voor eventuele vervolgbehandeling.

Verschillende soorten gespecialiseerde fysiotherapeuten

Binnen de fysiotherapie zijn er meerdere verbijzonderingen, dit zijn specialisaties binnen de fysiotherapie. Op dit moment zijn de erkende verbijzonderingen de manueel therapeut, kindfysiotherapeut, sportfysiotherapeut, fysiotherapeut voor ouderen (geriatrisch fysiotherapeut) en bekkenfysiotherapeut. Daarnaast zijn er fysiotherapeuten die zich hebben toegelegd op de erkende deelgebieden van psychosomatiek, lymfologie, hart- en vaatziekten en tandheelkunde. De erkende verbijzonderingen staan vermeld in het Kwaliteitsregister Fysiotherapie. De fysiotherapeut die zich heeft toegelegd op lymfologie staat vermeld in het aantekeningenregister.

Uw lichaam verdient de beste behandeling

Fysiotherapeuten willen een positieve bijdrage leveren aan bijvoorbeeld gezond bewegen, het terugdringen van ziekteverzuim en het voorkomen van blessures. Op die manier helpt uw fysiotherapeut u om uw lichaam zo goed mogelijk functionerend te houden. Uw lichaam verdient de beste behandeling.

Als u meer informatie wilt, vraag dat dan aan uw fysiotherapeut.