



NIEUWSBRIEF, juli 2018

Beste patiënt/cliënt van Lijf & Leven,

Hierbij de nieuwsbrief met informatie vanuit de praktijken van Lijf & Leven fit en fysio.

Nieuwtjes en wetenswaardigheden

Jubileum!

Ingeborgh Rigter begon in 2005 met een waarneming bij Lijf & Leven. In december ging ze voor vast aan de slag, toen nog op de 1^e verdieping. En voor je het weet is het 12,5 jaar later. Jaren waarin ze zich steeds verder heeft geschoold in de Psychosomatische Fysiotherapie met o.a. Mobilizing Awareness, Mindfulness, Chronische pijn groepsaanpak, ACT, Motiverende gespreksvoering en Perfect Pilates. Ook heeft zij gezorgd voor de samenwerking met Buurtzorg. Wij hebben haar jubileum gevierd tijdens ons praktijkuitje op 12 mei jl. en hopen op minstens nog 12,5 jaar samenwerking.

2x Geslaagd!

Timon Schuurman heeft zijn Master Manuele Therapie behaald. Heerlijk dat hij na jaren studeren naast zijn werk nu wat meer vrije tijd krijgt. En dat komt zeker goed uit, hij en zijn vriendin verwachten hun eerste kindje in november!

Ook Robin Mullens, onze nieuwe collega bij Lijf & Leven Vianen, is geslaagd voor haar Master Manuele Therapie. Er zijn nu drie manueel therapeuten bij Lijf & Leven, want ook Brenda Schiettekatte heeft deze Masterstudie gedaan. Wilt u meer informatie over manuele therapie? Kijk dan [het filmpje](#) of vraag het uw therapeut.

Baliebezetting

Miranda van der Meulen is onze nieuwe secretariael medewerkster. Miranda Bekker en zij zorgen er samen voor dat nu de hele dag het secretariaat bemenst is, zo is de praktijk nog beter bereikbaar. Welkom!

Nieuwe ontwikkelingen en projecten

Nieuwe collega neurorevalidatie

Mathilde Straatman is 1 juli jl. begonnen als fysiotherapeut bij Lijf & Leven op de locaties *Vianen en Veenendaal*. Na haar studie Fysiotherapie heeft Mathilde de master Bewegingswetenschappen gevolgd aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Zij heeft zowel in haar opleiding tot fysiotherapeut en als bewegingswetenschapper het accent gelegd op de neurorevalidatie. Zij zal in Vianen en in Veenendaal naast algemene fysiotherapie ook de neurorevalidatie gaan opstarten. Dit betekent dat mensen die beperkingen en/of klachten hebben door bijvoorbeeld de ziekte MS, of door een beroerte/CVA, bij haar terecht kunnen.

Rugklachten-Project e-Exercise Lage Rugpijn

In een project (gefinancierd via een samenwerkingsverband met hogescholen) wordt de gebruikelijke behandeling fysiotherapie bij patiënten met lage rugpijn vergeleken met een combi behandeling in de praktijk en E-health. (e-Exercise Lage Rugpijn). Bent u geïnteresseerd in deelname aan dit onderzoek of wilt u meer informatie? Mail naar info@lijfenleven.com en wij sturen u vrijblijvend aanvullende informatie over wat deelname aan het onderzoek precies inhoudt. Het e-Exercise Lage Rugpijn project wordt uitgevoerd door Fontys Paramedische Hogeschool, MC Utrecht, Hogeschool Utrecht, en de Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra (Academische Werkplaats eerstelijns Fysiotherapie) in samenwerking met de Stichting Gezondheidscentra Eindhoven. Vanuit Lijf & Leven Ede nemen Liesbeth van den Broek en Brenda Schiettekatte deel aan het onderzoek.

Etalagebenen- ClaudicatioNet

"Etalagebenen" (vaatlijden in het been) komt steeds vaker voor. Het vernauwen van bloedvaten in de benen zorgt er voor dat er minder zuurstofrijk bloed naar de spieren in de benen kan. Hierdoor ontstaan pijnklachten bij inspanning zoals bijv. lopen, fietsen of traplopen. In onze vorige nieuwsbrief heeft u kunnen lezen dat patiënten met etalagebenen de eerste 37 behandelingen bij de fysiotherapeut vergoed krijgen vanuit de basisverzekering.

In *Veenendaal* heeft onze collega Lex Broens, samen met kaderhuisarts dr. Alikhil, een werkgroep samenwerking huisarts en fysiotherapeut opgezet. Dit om vaatproblemen beter te herkennen. Niet iedereen met vaatproblemen heeft namelijk al klachten! Wel geldt: hoe eerder actief aan de slag, hoe beter het resultaat. Door een actievere levensstijl kunnen klachten afnemen, of kunnen klachten worden voorkomen. Vanuit [ClaudicatioNet](#) krijgt u de best mogelijk zorg voor etalagebenen. Onze speciaal opgeleide fysiotherapeuten kunnen u daar goed bij helpen. Voor meer informatie kunt u vragen naar Milan Noordhoek, Ellen Toet of Lex Broens.

Kinderen-Kinderfysiotherapie

In september 2017 is Liesbeth vd Broek gestart met de opleiding master Kinderfysiotherapie aan de Hogeschool van Utrecht. Inmiddels heeft zij haar eerste jaar en de eerste stages afgesloten. Komt uw kind niet mee met gym op school of tijdens sport, of valt hij of zij vaak? Vanaf nu kan uw kind ook bij Lijf & Leven terecht met problemen in de motorische ontwikkeling. Ook zuigelingen en peuters met bv bij een voorkeurshouding of vertraging in het behalen van mijlpalen zoals rollen, zitten en gaan staan kunnen wij helpen. Liesbeth werkt samen met en verwijst door naar meer ervaren collega's wanneer dat nodig is.

Schouderklachten - Toetreding SchouderNetwerk Nederland

De schouder is een complex en het meest beweeglijke gewricht van het lichaam. Het achterhalen van de oorzaak van schouderklachten kan een hele puzzel zijn. Dennis en Timon hebben onlangs een gecertificeerde schoudercursus afgerond en zijn samen met Brenda aangesloten bij het orthopedische netwerk Gelderse Vallei. De schouderpolikliniek Gelderse Vallei is een onderdeel van dit regionale schoudernetwerk. Hier werken de orthopedisch chirurg, de fysiotherapeut en de radioloog samen. Wij kunnen direct patiënten doorsturen voor nader onderzoek. Sinds mei 2018 is schoudernetwerk Gelderse Vallei toegelaten tot SchouderNetwerken Nederland. De samenwerking vanuit de netwerken zorgt voor meer kwaliteit van behandeling voor onze patiënten. Het op een goede manier oefenen en trainen van de schouder is erg belangrijk om de beweeglijkheid en kracht te verbeteren en ervoor te zorgen dat de spieren het gewricht goed kunnen aansturen.

In je rug geschoten? Zweepslag? Sportblessure? Na het actieve weekend inloopspreekuur

Elke maandag is er inloopspreekuur in Veenendaal van 17:00-18:00 uur en in Ede van 18:00-19:00 uur. In een kort gesprek van 10-15 minuten kijken we naar de ernst van de klacht en eventueel de mogelijkheden van uw verzekering. Ook ontvangt u een advies op maat voor het vervolgtraject. Dat kan zijn een doorverwijzing naar de huisarts, een behandeltraject bij de fysiotherapeut of alleen een advies met eventueel oefeningen. Er zijn geen kosten aan het inloopspreekuur verbonden. Heeft u interesse of vragen over het inloopspreekuur? Neem dan telefonisch contact met ons op: 0318-642509.

Littekenbehandeling

Ons lichaam is opgebouwd uit verschillende structuren. Bindweefsel is de verbindende structuur die alles bij elkaar houdt, maar ook mogelijkheid geeft tot beweging. Verstoring in het bindweefsel (bijvoorbeeld een litteken) kan beperking in beweging en pijn opleveren. Dit ontstaat door bijvoorbeeld een trauma, operatie of bestraling.

Fascietechnieken, of bindweefselmassage volgens de methode van Willie Fourie, kunnen deze klachten verminderen. Vraag naar Iris Kollau.

Palliatieve zorg

Ellen Toet en Iris Kollau hebben de afgelopen tijd diverse scholingen gevolgd op het gebied van palliatieve zorg. Dit heeft veel nieuwe inzichten opgeleverd in onze behandelmogelijkheden in deze vaak moeilijke fase. Fysiotherapie heeft namelijk veel te bieden binnen de palliatieve zorg. *Palliatieve zorg is zorg die gericht is op het verlichten van klachten bij een levensbedreigende ziekte. Deze zorg is niet gericht op genezing, maar op de kwaliteit van leven. Palliatieve zorg is 'totale zorg' gericht op lichamelijke, psychische, sociale en spirituele veranderingen voor palliatieve patiënten én naasten.*

Trainen of revalideren? Let op je voeding!

Onze Geriatriefysiotherapeut i.o. Milan Noordhoek is afgelopen weken achter de schermen druk bezig geweest met de implementatie van een speciaal voedingsadvies voor patiënten. Hij heeft in samenwerking met een aantal voedings specialisten *een folder met voedingsadvies* opgesteld. Deze informatiefolder is zeer bruikbaar voor patiënten die op kracht en conditie getraind worden. Uit recent onderzoek blijkt namelijk dat de spieraanmaak voor een groot gedeelte afhankelijk is van een juiste voedingsinname! Zo kan de juiste voeding het wondherstel en spierherstel bevorderen. In de informatiefolder staat een duidelijke uitleg over eiwitten en het gebruik hiervan. Ook zijn 2 voorbeeldrecepten toegevoegd (leuk om uit te proberen!). Alle fysiotherapeuten van Lijf & Leven gebruiken nu ook een (korte) screeningsmethode, om te zien of iemand risico heeft op ondervoeding. Op deze manier kunnen wij u nog kwalitatief betere en persoonsgerichte zorg leveren. Wilt u meer informatie over dit onderwerp of de informatiefolder over 'Voeding & Bewegen'? Vraag dit dan aan uw therapeut!

Kijk voor meer info op onze [website](#), of bel ons 0318-642509.

Team Lijf & Leven

Liesbeth van den Broek, Iris Kollau, Ingeborgh Rigter, Brenda Schiettekatte, Timon Schuurman, Lex Broens, Milan Noordhoek, Dennis Rood, Mathilde Straatman, Robin Mullens, Agnita Vernooij en Ellen Toet.
Linda Kardos (yoga), Miranda Bekker en Miranda van der Meulen (administratie).