



28 december 2018

Beste patiënt / cliënt van Lijf & Leven,

Op de valreep van 2018 nieuws vanuit onze praktijk Vianen.

### **Robin Mullens: master Manuele Therapie behaald**

De manueeltherapeut is een fysiotherapeut die na zijn opleiding nog een aanvullende opleiding heeft gevolgd voor manuele therapie. De manueeltherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van pijn- en bewegingsklachten en in het bijzonder klachten van de wervelkolom. Dit wordt gedaan door bijvoorbeeld mobilisatie, manipulatie en oefentherapie gericht op houding, kracht, stabiliteit en coördinatie.

Manuele therapie kan een oplossing bieden als u verminderde bewegingsvrijheid heeft. De manueeltherapeut bekijkt het hele lichaam en kan dan een heldere analyse maken van uw klacht, maar bekijkt ook de samenhang met andere gewrichten en zoekt verbanden. De manueeltherapeut kijkt dus verder dan alleen uw specifieke klacht.

### **Onze nieuwe collega stelt zich voor: Fleur Kraaijenhagen, oefentherapeut Cesar en Psychosomatische therapie**

Let u wel eens op uw eigen houding tijdens dagelijkse bezigheden als zitten, staan of tillen? Mijn naam is Fleur en ik ben oefentherapeut Cesar. Vanaf januari ben ik werkzaam bij Lijf en Leven op de locaties Vianen en Veenendaal. In mijn werkzaamheden als oefentherapeut streef ik ernaar uw klachten te behandelen, met een brede blik naar de mentale, lichamelijke en sociale omstandigheden die daarbij komen kijken. Momenteel volg ik naast mijn werk de master Psychosomatiek om mijn streven waar te kunnen maken. Mijn motto is daarom ook: luister naar je eigen lijf, zodat het niet hoeft te schreeuwen.

Kijk op de site voor een verder introductie.

### **Nieuw: Soepel & Fit**

Met rustige bewegingsoefeningen op de stoel gaat u ontdekken waar u nog soepeler kunt worden. Voor een betere zithouding en stimulatie bloedsomloop. Werk aan spieren, gewrichten en balans. Een moment van opladen en stressvermindering, ook mogelijk als je beperkt bent in je bewegingen.

Een lichaam wat soepel is geeft meer vrijheid en u wordt zich meer bewust van uw lichaam. Ook zal er aandacht worden besteedt aan de ademhaling zodat uw lichaam even geen prestaties hoeft te leveren maar dat er aandacht is voor wat er allemaal wel mogelijk is.

Actief bezig zijn en ontspanning ervaren, dat is Soepel & Fit, voor lichaam en geest!

*Elke woensdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur in Vianen door Mathilde.*

### **Nieuw: Inlooppreekuur fysiotherapeut**

Het eerste inlooppreekuur is op 4 februari van 20:30 tot 21:00. Voorlopig eens per maand, bij succes frequenter. U kunt hier vrijblijvend en zonder kosten een klein onderzoek laten doen en overleggen over de juiste aanpak van uw klacht.

### **Nieuw: TENS bij chronische pijn**

TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Bij deze behandeling wordt met behulp van zwakke elektrische stroompjes de pijn verminderd.

Het verstoort de zenuwgeleiding die maakt dat u pijn voelt, stimuleert de afgifte van pijnstillende stoffen door het lichaam en heeft een spierontspannende werking. Het is belangrijk dat u weet dat TENS niet de oorzaak van de pijn kan wegnemen, het kan wel de pijn verminderen. TENS-therapie kan ook samen gaan met andere therapieën, bijvoorbeeld met pijnmedicatie. Uw arts schrijft deze therapie voor en verwijst u door, de fysiotherapeut zorgt voor de praktische uitvoering en begeleiding.

Als de therapie de pijnklachten vermindert, wordt een TENS-apparaat bij uw zorgverzekeraar aangevraagd. Vaak vergoedt deze het apparaat helemaal. Als er geen effect is, bespreekt de pijnspecialist de volgende stap in het behandelplan samen met u. TENS wordt bij Lijf & Leven uitgevoerd door Ellen Toet.

### **ClaudicatioNet:**

Robin Mullens gaat in mei 2019 ook de Claudicatio opleiding doen voor het geven van gesuperviseerde looptraining aan mensen met vaatproblemen. Ellen Toet doet dit nu al in onze praktijken Vianen en Ede. Zie [www.claudicationet.nl](http://www.claudicationet.nl)

### **Neurorevalidatie door Mathilde Straatman**

De ontwikkelingen binnen de neurorevalidatie zijn in volle gang. Inmiddels heeft Mathilde de nieuwe folder bij de huisartsen langsgebracht en ze heeft zich kunnen aansluiten bij het multidisciplinair 'Niet-aangeboren-hersenletsel' netwerk Utrecht (MNNU).

Dit betekent dat zij als onderdeel van het netwerk een breed scala van therapeuten en verpleegkundigen in haar bestand heeft om in te zetten als het nodig is. Ook zijn er een aantal bijeenkomsten waarin veel besproken en geleerd wordt. Daarnaast zal zij in maart starten met een grote cursus neurorevalidatie, zo kunnen we het behandelproces weer naar een hoger niveau tillen!

### **Komend voorjaar opnieuw: Vianen Beweegt**

Lijf & Leven doet ook komend voorjaar mee aan "Vianen Beweegt" van Sportservice Vianen. Vianezers kunnen hierbij vijf weken lang vrijblijvend kennis maken met veel sportaanbieders uit Vianen. Let op de folder in uw brievenbus en meldt u snel aan, vol is vol!

### **We wensen u een gezond en beweeglijk 2019,**

#### **Team Lijf & Leven**

Robin Mullens - Ellen Toet - Mathilde Straatman - Fleur Kraaijenhagen

### **Zie voor meer informatie onze website: [lijfenleven.com](http://lijfenleven.com)**

Heeft u vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Bel ons (0347-769019) of mail naar [info.vianen@lijfenleven.com](mailto:info.vianen@lijfenleven.com).