



NIEUWSBRIEF, juni 2017

Beste patiënt / cliënt van Lijf & Leven,

Alweer bijna zomer: tijd voor een update over het reilen en zeilen binnen de praktijk Lijf & Leven Vianen. De praktijk is na ruim drie jaar een stabiele factor binnen Vianen en omstreken met haar hoge kwaliteit van zorg voor patiënten.

Team Lijf & Leven Vianen

Het team in Vianen is na de laatste personeelwisselingen al een jaar stabiel en raakt steeds beter op elkaar ingespeeld. Door gebruik te maken van onze gezamenlijk kennis kunnen we zo samen zorgen voor een maximaal resultaat voor de patiënt. En mocht onze kennis op een specifiek gebied niet voldoende zijn dan verwijzen we door binnen ons regionale netwerk. We hebben inmiddels korte lijnen met verwijzers via zorgmail of via een van de zorgketens. En we blijven ons verder ontwikkelen met bijscholingen en opleidingen zoals:

- Agnita (Oefentherapie Cesar) heeft zowel de cursus Sensorische Informatieverwerking bij Kinderen alsook de cursus Houdingsproblematiek bij Kinderen en Jongeren gevolgd (zie verder).
- Ellen heeft de cursus ACT bij chronisch pijn afgerond (zie verder).
- Jan is bezig met de 6 daagse cursus ThuiszorgTherapeut in Driebergen en participeert inmiddels in het Buurtzorg + team, samen met Ellen. Dit team is inmiddels uitgebreid met een ergotherapeut: Binke van Seumeren.
- Wissam heeft de cursus COPD en Astma afgerond en volgt binnenkort de opleiding ClaudicatioNet (vaatlijden).
- Jan gaat in december de cursus Dry needling van de nek- en kaakregio volgen.
- En natuurlijk hebben we allemaal de jaarlijkse AED- en reanimatietraining gedaan.

Wat speelt er momenteel rond onze specialisaties?

Handtherapie

De kennis over aandoeningen van de handen en de handtherapie is de laatste jaren sterk verbeterd. We zijn in staat veel klachten op te heffen of te verminderen met specifieke therapie voor allerlei handaandoeningen zoals Carpaal tunnel syndroom, Duimbasis artrose, Quervain tendinitis, Midcarpaal instabiliteit. Ook na een trauma kan handrevalidatie zeer belangrijk zijn om de maximale functie van de hand terug te krijgen. Handtherapie vereist specifieke kennis en kunde om de juiste diagnose te stellen en vervolgens de juiste behandeling te starten.

Onze collega Wissam Paulus heeft zijn seniorstage bij Xpert Clinic /Handcentrum Zeist gedaan. Nu behandelt hij veel patiënten met pols-,hand- en elleboogklachten in onze praktijk op de locatie Vianen (4 dagen per week) en Maatschap van Tongeren in Zeist (1 dag per week). Tevens maakt Wissam spalken op maat als het nodig voor de revalidatie van bepaalde klachten.

Acceptatie en Commitment therapie (ACT) bij chronische pijn

Voor mensen met chronische pijn en een verlies aan lichamelijke activiteit is bij Lijf & Leven een aantal jaren geleden het programma “*Terug in Actie*” ontwikkeld, een geprotocolleerde aanpak van training en pijnvoorlichting, waarbij in 18 weken geleerd wordt om ondanks de pijn toch lichamelijk actief te worden en daarbij te leren welke invloed gedrag op pijn heeft. Fysiotherapie kan chronische pijn verlichten door te werken aan een betere conditie en meer lenigheid, en te leren beter en meer ontspannen te bewegen. Een onderdeel van deze cursus is het leren ontspannen met mindfulness.

Maar niet iedereen kan het leven met chronische pijn op deze manier oppakken, sommige mensen blijven toch vooral **vechten** tegen de pijn en **shoppen** van de ene hulpverlener naar de andere om **een oplossing** te vinden. Want helaas blijven er vaak restklachten. Voor deze specifieke groep is er nu de blended aanpak van een zelfhulpprogramma online, ontwikkeld door de psycholoog P. Burken, dat samen met de psychosomatisch werkend fysiotherapeut opgeleid in deze ACT methode, wordt gevolgd. Ellen Toet heeft deze cursus afgerond in april 2017.

De online-therapie omvat een inleiding, gevolgd door acht lessen over chronische pijn, beperkingen door pijn en acceptatie. De opdrachten worden teruggekoppeld naar de fysiotherapeut. Kijk voor meer informatie over deze specifieke aanpak: www.actbijpijn.nl
Voor informatie of aanmelden: Ellen Toet, Lijf & Leven Vianen.

Houdingsklachten bij jongeren: tablet-nek, game boy-rug

Tegenwoordig leven we in een snelle maatschappij die altijd in beweging is, behalve ons lichaam zelf! De afgelopen 20 jaar zijn we door het ruime aanbod aan beeldschermen (tv, pc ,tablet enz.) steeds meer gaan zitten. Zitten is een inactieve houding waarbij de zwaartekracht ons naar voren trekt, waardoor de rug vaak gebogen wordt. Dit heeft als gevolg dat de wervelkolom steeds meer moeite heeft om in haar natuurlijke S-vorm terug te keren. Met afwijkingen in de stand van de wervels, afwijkingen van de tussenwervelschijven en het ruggenmerg als gevolg. Wat op ten duur kan resulteren in klachten en een lagere belastbaarheid van de rug.

Met name de jeugd heeft hier last van omdat de rug onvoldoende in een juiste stand kan uitgroeien, waardoor er meer klachten zijn aan de wervelkolom onder deze groep. Daarbij komt dat er minder of geen aandacht is voor houding door jeugdartsen, scholen, gymleerkrachten, waardoor afwijkingen in een steeds later stadium worden gesignaleerd.

Agnita Vernooij heeft vanuit de cursus houdingsproblematiek geleerd hoe zij afwijkingen kan opsporen en behandelen van met name de (groeierende) wervelkolom. Heeft u vragen over uw eigen houding of van uw zoon of dochter; Agnita kan een houdingsanalyse doen waarbij specifiek gekeken wordt naar de stand van de wervelkolom. En bij afwijkingen een adequate behandeling inzetten.

Vergoeding vindt plaats vanuit de basisverzekering voor jongeren onder de 18, vanuit de aanvullende zorgverzekering bij > 18 jaar.

Vianen Beweegt

Lijf & Leven heeft weer mee gedaan aan “*Vianen Beweegt*” van Sportservice Vianen. Vianezers kunnen hierbij vijf weken lang vrijblijvend kennis maken met veel sportaanbieders uit Vianen. Onze praktijk deed mee met een oefengroep Bewust Bewegen en een Medische Fitness groep. Een aantal deelnemers gaat ook door bij ons met gezond bewegen zodat de actie geslaagd genoemd kan worden!

Heeft u deze actie gemist en wilt u de oefengroep Bewust Bewegen of de Medische Fitness groep vrijblijvend uitproberen? Neem contact op met de praktijk en vraag naar de mogelijkheden.

Buurtzorg+ Vianen

De samenwerking tussen Lijf & Leven en Buurtzorg+ loopt uitstekend. Ellen Toet en Jan Dubbers zijn als thuiszorgfysiotherapeut (www.thuiszorgtherapeut.nl) aangesloten bij Buurtzorgteam Vianen, dat verder bestaat uit thuiszorgmedewerkers en een ergotherapeut. Door de samenwerking bieden we zorg op maat waarbij de hulpverleners elkaar aanvullen. Hierdoor is er beter inzicht in elkaars toegevoegde waarde voor bijvoorbeeld ouderenzorg in de thuissituatie. Het team bekijkt wat het functioneren van thuiswonende patiënten belemmert en bedenkt maatwerk-oplossingen zoals aanpassingen in huis en gerichte oefentherapie, waardoor patiënten beter kunnen bewegen en een betere conditie krijgen. Patiënten kunnen zich direct aanmelden waarna het Buurtzorg+-team zelf de indicatiestelling doet: makkelijk, efficiënt, kleinschalig, en vooral klantvriendelijk met focus op goede zorg! Voor meer informatie: kijk op <http://vianen.buurtzorg.net/> of www.buurtzorgnederland.com.

Wist u dat.....

- de airco alweer op volle toeren draait in de oefenzaal?
- ons teamuitje in Amersfoort, met het complete team (12 therapeuten) een daverend succes was?
- sommige sportievelingen zich al meer dan drie jaar iedere week in het zweet werken tijdens de medisch fitness les op vrijdagochtend?
- Wissam sinds kort op maat gemaakte braces voor de hand en de pols kan maken?
- het heel goed gaat met Daantje, de dochter van Jan, met name omdat ze Jan lekker door laat slapen vanaf week zes?
- Sportmasseur Jolanda Smit om de week een avond sportmassages bij Lijf & Leven verzorgt?
- De fysio- en oefentherapie meestal onder de Aanvullende Verzekering en soms onder de Basis Verzekering valt?

Aan de hand van uw BSN nummer kunnen wij direct zien welke polis u heeft en voor welke vergoeding u in aanmerking komt. Daardoor weet u direct en vooraf waar u aan toe bent.

Met vriendelijke groet,

Team Lijf & Leven

Agnita Vernooij - Wissam Paulus - Ellen Toet - Jan Dubbers.

Zie voor meer informatie onze website: lijfenleven.com