



PAULIDES + PARTNERS

FYSIOTHERAPIE EN BEWEGINGSCENTRUM



www.PaulidesPartners.nl

071-5617336

volg ons:  

Loopgroep gestart voor mensen met etalagebenen

Heeft u de diagnose claudicatio intermittens? Dan is het nu ook mogelijk om hiervoor in een **groep** te trainen bij Paulides + Partners.

Claudicatio intermittens veroorzaakt klachten als pijn, kramp, vermoeidheid of onaangenaam gevoel in één of beide benen tijdens het lopen. Deze klachten ontstaan soms al na een stukje lopen, bij snel lopen of tegen een helling oplopen. Bij telkens even stilstaan verdwijnen deze klachten weer en daarom wordt deze aandoening ook wel 'etalagebenen' genoemd.

De oorzaak is verkalking in de slagaders (atherosclerose) door ophoping van vetten, bloedcellen en bloedplaatjes op plaatsen waar de vaatwand beschadigd is.

Door de pijnklachten in het been is men geneigd minder te bewegen en het lopen te vermijden. Toch is het juist belangrijk om te blijven bewegen; uit onderzoek blijkt namelijk dat met looptherapie goede resultaten te behalen zijn.

Naast individuele claudicatio looptraining in onze zaal aan de Van Beethovenlaan kunt nu dus ook kiezen voor deze loopgroep.

Wanneer komt u in aanmerking? Als u de diagnose claudicatio intermittens (Fontaine I t/m IV) heeft, minimaal 50 meter kunt lopen én gemotiveerd bent om in een groep te oefenen. De groepstraining bestaat uit individuele looptrainingen en loopoefeningen in spelvorm. Duur van de training is ca. 1 uur.

U wordt begeleid door **Muriël van Eeuwijk** of **Sarah Verschoor**, onze fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in claudicatio intermittens en tevens lid zijn van het **Claudicationet**.

De loopgroep vindt plaats op woensdag van 13.30-14.30 uur in de gymzaal van basisschool De Vos, Multatulilaan 94 te Voorschoten.

Voor aanmelding of informatie kunt u zich wenden tot het secretariaat info@paulidespartners.nl of telefonisch: 071-5617336.



Nieuwe collega's



Paul Lasschuijt

Paul is zowel fysiotherapeut als orthopedisch manueeltherapeut. Hij is in 1989 afgestudeerd aan de Hogeschool van Amsterdam en sinds 2003 orthopedisch manueeltherapeut. Door middel van na-en bijscholing op het gebied van orthopedie en pijnklachten, met meer dan 25 jaar werkervaring, heeft hij zich ontwikkeld tot een allround therapeut. Kenmerkend voor de orthopedische manuele therapie is het verbanden leggen tussen verschillende ketens van gewrichten, spieren en zenuwbanen. Puzzelen naar de oorzaak met oog voor de mens achter de klacht en hierdoor gericht kunnen behandelen, is zijn passie.



Pieter Kruit

Mijn naam is Pieter Kruit en ik ben 24 jaar oud. Na de middelbare school begon ik met de studie economie & bedrijfskunde in Amsterdam maar eindigde in de opleiding fysiotherapie. Bij dit vak lag mijn hart veel meer. Tijdens mijn studententijd ben ik zeer actief geweest bij de Amsterdamse Studenten Roeivereniging Nereus. Ik heb hier vier jaar op hoog niveau geroeid en verschillende commissies gedaan. Nog steeds ben ik erg sportief. Zo zit ik regelmatig in de zomer op de racefiets in de vlakke Nederlandse polder of tussen de heuvels van de Ardennen. In de winter ga ik met regelmaat hardlopen of ben ik talloze rondjes aan het schaatsen op schaatsbaan. In oktober 2016 ben ik bij Paulides + Partners begonnen als waarnemer. Al snel kon ik als vaste fysiotherapeut aan het werk. Op dit moment bezit ik nog geen specialisaties en zet ik mij breed in, om zoveel mogelijk te leren van alle facetten van het vak.

Wel of geen scan van je schouder?

Momenteel is moderne medische beeldvorming zoals MRI, echografie en CT-scan zeer toegankelijk. Ook voor de schouder zijn deze technieken nuttig om de directe gevolgen van trauma's duidelijk te maken zoals dislocaties (schouder uit de kom) botbreuken en peesscheuren.

Minder geschikt zijn deze onderzoeken bij schouderproblemen die geleidelijk ontstaan. Vooral als deze vormen van onderzoek worden gebruikt om te uit te zoeken waar de klachten *vandaan* komen. Regelmatig worden in de uitslag bevindingen weergegeven zoals (oude) peesscheuringen en slijmbeursverdikking of slijmbeursontsteking. Nu wil het geval dat deze bevindingen net zo vaak voorkomen bij mensen zonder schouderpijn. Deze conclusie komt uit een recente studie waarbij schoudergewrichten zijn onderzocht van mensen zonder schouderklachten. Maar liefst 96% van deze proefpersonen vertoonde afwijkingen zoals peesscheuren en slijmbeursverdikking.

Dit betekent dat wat wordt gezien in het onderzoek meestal niet de oorzaak van het probleem is. In de meeste gevallen kunnen de bevindingen van beeldvormende onderzoeken niet verklaren waar de pijn vandaan komt. Het oplossen van de klachten heeft dus niet altijd te maken met het oplossen van wat er op een scan of foto te zien is.

De aanpak van het probleem moet niet worden gezocht aan de 'binnenkant' maar meer in het beweegpatroon van de schouder. Een juiste analyse van beweeglijkheid en kracht van de schouder, in relatie tot de functie die wordt gevraagd, zal de oplossing dichterbij brengen.

Paul Lasschuijt en **Martijn Anker** zijn gespecialiseerd in schouderproblematiek.



Dry needling

Onze collega's **Erik van der Pot** en **Arjen van de Paverd** hebben kortgeleden de cursus *dry needling* gevolgd zodat de mogelijkheid voor behandeling met deze methode bij Paulides+ Partners wordt voortgezet. *Dry needling* is een aanvullende behandelmethode van de fysiotherapeut waarbij de spieren worden aangeprikt met een dunne droge naald. Hierdoor kunnen de spieren snel en langdurig ontspannen. Deze methode wordt veel gebruikt bij *triggerpoints*, dit zijn verkrampte plekjes in de spier.

Onderzoek knieartrose en co-morbiditeit

Onze praktijk doet mee aan een onderzoek van Reade, VU Medisch Centrum en LUMC.

In dit onderzoek worden patiënten met knieartrose en co-morbiditeit (bijkomende aandoeningen) behandeld met oefentherapie. In een vooronderzoek bleek dat de oefentherapie, mits aangepast aan de co-morbiditeit, veilig uitgevoerd kon worden en zeer effectief was in het verminderen van pijn en in het verbeteren van fysiek functioneren.

Onder co-morbiditeit wordt bij dit onderzoek verstaan: hartaandoeningen, COPD, Diabetes type 2 en overgewicht.

Deelnemende fysiotherapeuten: **Arjen van de Paverd** en **Adé van der Plas**.

Kanker en revalidatie

De bewijzen stapelen zich op: doelgericht trainen zorgt voor minder klachten tijdens en na kankerbehandeling. De steeds betere effecten van oncologische behandelingen zorgen ervoor dat meer mensen in Nederland de ziekte kanker langer overleven. Intussen is uit onderzoek bekend dat de gevolgen en bijwerkingen van de kankertherapie, zoals langdurige vermoeidheid, conditie- en spierkrachtverlies, positief beïnvloed worden door revalidatie. Ook tijdens de chemotherapie blijkt begeleid trainen gunstige effecten te hebben op conditie, pijn, misselijkheid en snellere terugkeer naar dagelijkse activiteiten.

Adé van der Plas en **Petra Gielink** (lid OncoNet) hebben aanvullende cursussen gevolgd in training en begeleiding tijdens de chemotherapie en na de kankerbehandeling. Tijdens de trainingen hebben wij ook aandacht voor de gevolgen van het ziekteproces binnen uw persoonlijke situatie.

Wanneer er geen zicht meer is op genezing en een palliatief behandeltraject wordt ingezet kan middels training ook gewerkt worden aan conditie en spierkracht, waarbij uw kwaliteit van leven centraal staat. Wij begeleiden u in het omgaan met de beperkingen die het ziekteproces dan met zich mee brengt. Petra heeft hiervoor in 2016 de **Masterclass Palliatieve zorg** gevolgd. www.onconet.nu

Zwanger & Fitness

Vanaf januari 2017 biedt Paulides+ Partners 'Zwanger en Fitness'; een mogelijkheid om tijdens en na de zwangerschap onder begeleiding van **Petra Gielink** individueel te trainen in onze fitnesszaal aan de van Beethovenlaan. Trainingstijd tussen 17:00 en 19:00 uur op maandag. Andere tijden in overleg. Indien er sprake is van specifieke bekkenklachten rond de zwangerschap kan een afspraak voor fysiotherapie gemaakt worden, met of zonder verwijzing.