

Informatieblad Fysiotherapie

Bewegen lijkt vanzelfsprekend

Het goed functioneren van het lichaam is voor veel mensen de gewoonste zaak van de wereld. Maar niet voor iedereen. Bewegen kan ook een last zijn. Vaak kunnen die klachten uitstekend worden behandeld. Dat is het specialisme van de fysiotherapeut.

Fysiotherapie: een introductie

Fysiotherapie wordt al eeuwen toegepast. Bijvoorbeeld in de vorm van oefeningen of massage. Een fysiotherapeut adviseert, begeleidt of behandelt stoornissen in houding en/of bewegen. Dat kan zijn bij blessures van spieren, pezen, banden en gewrichten. Ook gevolgen van functiestoornissen aan het zenuwstelsel, bloedvaten, longen, hart en huid kunnen worden behandeld. De klachten waarmee patiënten bij de fysiotherapeut komen zijn zeer uiteenlopend:

pijn, krachtsvermindering, ademhalingsproblemen, zwellingen en beperkingen in de beweging. De aandoeningen kunnen bijvoorbeeld zijn ontstaan tijdens sporten, het uitoefenen van werkzaamheden of door veroudering.

De fysiotherapie heeft zich als paramedisch beroep sterk ontwikkeld. Voor een deel heeft dit te maken met de strenge basiseisen die aan een fysiotherapeut worden gesteld. Zo is de opleiding tot fysiotherapeut een vierjarige dagopleiding aan een Hogeschool voor Gezondheidszorg (HBO). Ook de beroepsorganisaties van fysiotherapeuten bewaken voortdurend de kwaliteit. Mede dankzij hun inspanningen bestaan er nu gedragsregels voor fysiotherapeuten, klachtenprocedures voor patiënten, na- en bijscholingsprogramma's en kennis-uitwisselingsprojecten.

De fysiotherapie investeert al jaren in professionaliteit en verbetering van dienstverlening. Die ontwikkeling is nog steeds in volle gang. Centraal staat uw belang: nu en in de toekomst.

De behandeling

Jaarlijks bezoekt 13% van de Nederlanders een fysiotherapeut. De fysiotherapeut oefent zijn beroep uit in een praktijk, bij mensen thuis of in een zorginstelling, zoals een ziekenhuis, revalidatiecentrum, bejaardenhuis of verpleeghuis.

Een behandeling van een fysiotherapeut duurt ongeveer 25 minuten. Tijdens de eerste afspraak brengt de fysiotherapeut alle klachten in kaart. Daarna volgt een lichamelijk onderzoek. Vervolgens wordt er in samenspraak met de patiënt een plan voor behandeling opgesteld. Al tijdens het eerste bezoek kan hiermee worden begonnen. Indien noodzakelijk neemt de fysiotherapeut tijdens de verdere behandeling contact op met uw huisarts of specialist. Bijvoorbeeld wanneer er onvoldoende medische informatie beschikbaar is of in het geval van complicaties. Het aantal behandelingen is afhankelijk van de klacht en de ernst ervan.

In een zorginstelling heeft een fysiotherapeut een belangrijke taak binnen het gehele team van specialisten en zorgverleners. Mede door de inzet van de fysiotherapie kan de opnameduur in een instelling steeds korter worden.

Naast de behandeling van klachten besteed de fysiotherapeut ook veel aandacht en zorg aan het voorkomen dat de patiënt nog eens met dezelfde klachten wordt geconfronteerd. Dit preventieve karakter van de fysiotherapie is een middel om de kosten van de gezondheidszorg te beperken.

Therapie op maat

Een fysiotherapeut levert maatwerk. Geen enkele patiënt is hetzelfde. Daarom wordt er bij iedereen individueel gekeken welke behandelingsmethode de voorkeur heeft. Er bestaan verschillende mogelijkheden. De meest voorkomende therapieën zijn:

- **Bewegingstherapie**
Deze behandelingsmethode wordt ook wel oefentherapie genoemd en is de belangrijkste pijler van de fysiotherapie. Doel ervan is bijvoorbeeld het beïnvloeden van de bewegingsmogelijkheden van de gewrichten, het vergroten van de spierkracht, een beter evenwicht of een betere ademhalingsstechnieken en het leren ontspannen. Vaak wordt hierbij gebruik gemaakt van trainingsapparatuur. Voor een goed resultaat is oefenen thuis essentieel.
- **Massage**
Massage is al eeuwen een hulpmiddel tegen pijn. Doel van massage is, naast pijn dempen, het bevorderen van de bloedsomloop in weefsels en het verminderen van de spierspanning.
- **Fysiotherapie**
Onder fysiotherapie vallen onder meer warmtebehandeling, ijspakking, elektrotherapie, lichttherapie en geluidsgolftherapie. Deze technieken worden vooral ingezet om weefsels te laten herstellen en pijn te verlichten.

Deze therapieën kunnen apart of gecombineerd worden toegepast.

Partners in gezondheid

De huisarts, specialist of tandarts verwijst u door naar de fysiotherapeut voor een behandeling. Soms is het nog onduidelijk of een bepaalde klacht door middel van fysiotherapie kan worden behandeld. Er kan dan een consultatief onderzoek bij de fysiotherapeut worden aangevraagd om te kijken of de therapie zin heeft. Wanneer dit het geval is, volgt verdere behandeling.

Vanaf 1 januari 2006 kunt u ook zonder verwijzing bij de fysiotherapeut terecht. Bij beëindiging van de therapie stuurt de fysiotherapeut meestal een brief naar de verwijzer met een verslag van het verloop en het resultaat van de behandeling. Ook bevat de brief een advies over eventuele vervolgbehandeling. Tussen de fysiotherapeut en de verwijzer bestaat meestal een hechte relatie.

Een goed contact tussen u en de fysiotherapeut is van minstens even groot belang. Zonder vertrouwensband en open communicatie wordt het moeilijk een behandeling tot een succes te laten worden. In alle fasen van de therapie wordt u daarom betrokken bij de stand van zaken en het vervolg. Samen met de fysiotherapeut werkt u aan het herstel van uw gezondheid. Ieder met een eigen verantwoordelijkheid, maar met hetzelfde doel: beter worden.

Vergoeding

De behandeling wordt geheel of gedeeltelijk vergoed door ziektekostenverzekeraars. Dit hangt af van de voorwaarden in uw verzekeringspolis. Uw verzekeraar kan u hierover verder informeren.

Bron: patiënteninformatiefolder KNGF