

Fysiotherapie

Uw fysiotherapeut adviseert, behandelt en begeleidt.

Het menselijk lichaam is een verbazend knap en goed georganiseerd geheel van spieren, botten en gewrichten waar we dagelijks op moeten kunnen rekenen. Lopen, staan, springen, bukken, het zijn volkomen vanzelfsprekende bewegingen. Dat bewegen niet zo vanzelfsprekend is, beseft u pas als u ergens last van krijgt. Als het lichaam even niet meewerkt. Degene die alles afweet van “de mens in beweging” is de fysiotherapeut. Bij hem of haar kunt u terecht voor de behandeling van klachten, maar ook om (ernstiger) klachten te voorkomen.

Voor wie is fysiotherapie?

Jaarlijks gaan zo'n 1,5 miljoen mensen, jong en oud, naar de fysiotherapeut. Omdat ze klachten hebben vanwege de houding of omdat een beweging problemen oplevert. Het kan gaan om sportblessures, klachten opgedaan tijdens het werk, een “verkeerde” beweging, of simpelweg omdat het lichaam ouder wordt. Het gevolg is dat u ergens pijn heeft, minder goed kracht kunt uitoefenen of een bepaalde beweging minder goed of helemaal niet kunt maken. Er kan sprake zijn van een zwelling, soms zijn er problemen met de ademhaling. Een fysiotherapeut zal de oorzaak onderzoeken.

Wat doet uw fysiotherapeut?

Bij de eerste afspraak vormt de fysiotherapeut een zo volledig mogelijk beeld van uw klachten en probeert een mogelijke oorzaak duidelijk te krijgen. Dit gebeurt door het stellen van vragen gevolgd door een onderzoek. Op basis hiervan stelt u samen met de fysiotherapeut een behandelplan op. Dit is maatwerk! Elke klacht is anders en zo reageert ook elk lichaam anders.

De fysiotherapeut kan u op diverse manieren helpen. Wie al eens behandeld is denkt vaak als eerste aan oefeningen doen en massage. Globaal zijn er drie soorten behandelingen: Bewegingstherapie, Massage en Fysische Therapie. Vaak worden deze drie vormen gecombineerd. Naast deze therapievormen bestaat een belangrijk deel van de therapie uit geven van advies, voorlichting en begeleiding om herhaling of verergering van de klachten te voorkomen. Op lange termijn bent u daar natuurlijk het meeste bij gebaat.

Verder is het belangrijk dat u zelf meewerkt aan het verminderen van uw klachten. Dit doet u door oefeningen te doen en gewoon goed aan te geven wat u voelt en uitleg te vragen wanneer u iets niet duidelijk is. Goede communicatie tussen u en uw fysiotherapeut en een actieve participatie tijdens de behandeling draagt bij aan uw herstel.