

 Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie
De fysiotherapeuten van Nederland

Vakblad voor de fysiotherapeut - ledenblad KNGF

Jaargang 32
december 2023
nr 10

FYSIOPRAXIS

**Succesvol herstel naar
zelfredzaamheid in de VVT**



vervolg van pag. 13



Foto: Wiep van Apeldoorn

BABBOE Dog

'Mariëtte wilde met de bakfiets gaan fietsen'

Kimberley: 'Sinds maart werk ik bij Aktiefysio. Mijn collega Ivana begeleidde Mariëtte al, en ik liep mee en nam haar als patiënt over. Mariëtte wilde met de bakfiets gaan fietsen, naast de normale training. Er zat een stuk angst bij haar. Ik zei haar: 'Er is maar een manier om het te leren'. Eerst wandelde ik naast haar, en toen dat goed ging, moest ik rennen. Ik gaf haar tips, complimenten en motiveerde haar. Ik zei tegen haar dat ze rustig de verkeerssituatie moest beoordelen en de tijd moest nemen. En dat ze niet moest uitgaan van mensen die op de weg scheuren. Dan wachten die maar twee tellen. We werken doelgericht. We zorgen dat de rugklachten wegblijven door middel van spierversterkende oefeningen zoals lunges, squats, mountain climbers en push-ups. We nemen samen de oefeningen door. Mariëtte is vaak al boven in de zaal. Dan bespreken we hoe het vandaag gaat en waar haar behoefte ligt. We werken nu aan het volgende doel. In 2024 wil ze graag suppen in Loosdrecht.'

...in haar vak-
...komt wel
...dat ook
...en
...goed kan
...van
...en een snel-

...na bijvoor-
...aak in het
...maar
...tijd een
...dig'

...het
...aar de
...als Jan,
...ope-
...likken
...de
...met

...ie.

Verderop in dit nummer
geeft fysiotherapeut
Kimberley Westland
toelichting op de aanpak
(zie pag. 21)



'Het was echt een overwinning op mezelf'

Mariëtte (56): 'Veertig jaar geleden ben ik geschept door een auto en daardoor heb ik niet-aangeboren hersenletsel. Mijn neuroloog zei: je bent een wonder. Ik revalideerde en kreeg een druk leven, maar kon dat helemaal niet aan. Door mijn hersenletsel ben ik snel overprikkeld. Meerdere keren kreeg ik een burn-out. Zes jaar geleden viel ik volledig uit. Na negen maanden revalideren ben ik afgekeurd. Nu gaat het beter dankzij een dagplanning met veel structuur. Ik heb twee keer per week fysiotherapie en eens per week hydrotherapie. De ergotherapeut heeft mij begeleid bij mijn dagindeling. Ik had veel rugpijn en soms hoofdpijn. Nu gaat dat goed. Mijn hart ligt in Friesland. Afgelopen zomer was mijn doel om de Fiets Elfstedentocht op mijn elektrische bakfiets af te leggen met mijn hulphond Loulou.

Ik deed al oefeningen onder begeleiding van Kimberley in de oefenzaal. Maar ik heb specifiek getraind met haar om te leren fietsen op een elektrische bakfiets, omdat ik door overprikkeling snel afgeleid ben. Kimberley liep naast me en heeft ervoor gezorgd dat ik het kon. De prikkels bij de start kon ik niet handelen, maar de route fietsen ging heel goed. Mijn man heeft met mij meegefietst. Mijn hulphond Loulou en hond Guus zaten in de bakfiets. De prikkels bij de start kon ik niet handelen, maar de route fietsen ging heel goed. Mijn man heeft met mij meegefietst. Mijn hulphond Loulou en hond Guus zaten in de bakfiets. De finish was onbeschrijflijk, het was echt een overwinning op mezelf.'