

# Nieuwsbrief



Margreet Spiering en Petra Stoel



**Dynamiek**  
oefentherapie  
samen in beweging

## ***4<sup>e</sup> Nieuwsbrief Dynamiek Oefentherapie, november 2016***

---

### **Petra is weer terug**

Misschien zijn jullie haar al weer tegengekomen maar Petra is sinds begin oktober weer terug van haar zwangerschapsverlof.

### **Specialisatie uitgelicht!**

In 1<sup>e</sup> nieuwsbrief van Dynamiek Oefentherapie gaven wij aan dat wij elke keer één specialisatie zullen uitlichten. Deze keer willen wij toelichten wat een oefentherapeut kan betekenen voor iemand met rugklachten.

Wij als oefentherapeuten zijn een specialist in houding en beweging. Wanneer een patiënt zich bij ons aanmeldt vindt er eerst een anamnese en onderzoek plaats. Bij het onderzoek wordt er gekeken naar de statische houding maar ook altijd naar een houding waarbij de patiënt de rugklachten ervaart. Bijvoorbeeld het bukken of het zitten. Wij als oefentherapeuten maken de patiënt bewust van de houding en de manier van bewegen in relatie tot de klachten. Het vraagt van de patiënt een actieve deelname om samen op zoek te gaan naar de oorzaak van de klachten. Wanneer dit duidelijk is leren wij de patiënt 'gezond bewegen'. Eigenlijk wordt de patiënt een eigen therapeut die leert om te gaan met de klachten en leert deze te voorkomen, zodat deze klachten niet terug komen. De bewegingsoefeningen die worden gegeven sluiten aan bij de persoonlijke situatie, zodat er ook geoefend tijdens dagelijkse handelingen. Zoals bijvoorbeeld in de werkomgeving (hoogte stoel/bureau, zithouding achter computer), in de thuissituatie (was ophangen, eten koken, stofzuigen), als in hobby's (sporten, autorijden, tuinieren). Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig maar ook effectief en kan direct worden toegepast.

### **Directe Toegankelijkheid Oefentherapie (DTO)**

Zoals u misschien wel weet, kunt u zonder verwijzing terecht bij de oefentherapeut. Wanneer dit gebeurt vindt er eerst een screening plaats door de oefentherapeut en zal er een verslag van deze screening naar de huisarts worden gestuurd. Het valt ons op dat wij geregeld patiënten krijgen die via de DTO komen maar wel degelijk zijn doorverwezen door de huisarts/arts, maar geen verwijsbrief hebben. Dit betekent dat wij de screening eerst moeten uitvoeren. Dit kost de patiënt een extra behandeling die veel beter kan worden besteed en de patiënt is al gescreend door de huisarts. Onze vraag is ook; Wilt u als u patiënt naar ons doorverwijst altijd een verwijsbrief meegeven. Alvast bedankt.