

Oedeemtherapie

Helaas kunnen wij geen oedeemtherapie meer aanbieden.
Dit betekent dat wij geen behandelingen meer uitvoeren met betrekking tot oedeem, noch het aanmeten van kousen.

Onze huidige patienten hebben wij doorverwezen naar Huidzorg Drenthe.

Manuele therapie

Ieder lichaam beweegt anders — bij sporten, lopen, tillen of de kleinste dagelijkse handelingen. Dat maakt dat klachten aan gewrichten of de wervelkolom bij iedereen een andere oorzaak en uiting kunnen hebben. Manuele therapie helpt wanneer bewegen niet meer soepel gaat of juist te veel beweeglijkheid en daardoor instabiliteit ontstaat.

Wat doen we precies

Manuele therapie richt zich op het behandelen van gewrichten en de wervelkolom én op het verbeteren van houding en bewegingspatroon. Met gerichte onderzoeken kijken we waar de beperking of juist overbeweeglijkheid zit.

Wat merk je ervan

Vaak ervaar je snel verschil: pijn neemt af, beweging wordt soepeler en je houding verbetert. Naast directe verlichting werken we aan langdurige oplossingen zodat klachten minder snel terugkomen.

Voor wie is het geschikt

- Mensen die merken dat bewegen moeilijker gaat.
- Mensen met pijn of stijfheid in rug, nek, schouder of heup.
- Mensen met (te) grote beweeglijkheid die daardoor instabiel voelen.

Onze aanpak

We combineren hands-on technieken met oefentherapie en praktische tips voor dagelijks bewegen. Zo versterken we de juiste spieren en verbeteren we je houding stap voor stap.

Graag willen we twee fitness groepen onder de aandacht brengen die wij aanbieden.

Fun Fit:

Tijdens deze fitness les combineren we fitness met spelelementen. In plaats van de standaard oefeningen werken deelnemers met gevarieerde activiteiten in spelvorm, waardoor trainen niet alleen effectief is, maar ook gezellig en motiverend.

Door het spelelement bijvoorbeeld in de vorm van bingo- of bordspelactiviteiten, blijft de drempel om te bewegen laag en wordt tegelijkertijd gewerkt aan kracht, mobiliteit en uithoudingsvermogen. De oefeningen worden aangepast op elke sporter en zijn/haar belastbaarheid. Of je nu rustig wilt opbouwen, werkt aan herstel of juist wat extra uitdaging zoekt: iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen tempo.

Deelnemers trainen op hun eigen tempo in een veilige en sociale setting.

Fun Fit biedt daarmee een plezierige en haalbare manier om fitter te worden en een actieve leefstijl op te bouwen.

Balansfit:

Tijdens deze les gaan we bezig met het verbeteren van het balans, kracht en coördinatie. De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van dagelijkse bewegingen en het verminderen van het risico op vallen.

We doen tijdens de les leuke en uitdagende oefeningen die het balans goed testen. Veel oefeningen zijn gebaseerd op verschillende gebeurtenissen tijdens je alledaagse leven.

Denk aan een verhoging, een stoep, een onverharde weg, het omdraaien en rijden. Al deze dingen zitten verwerkt in de les. Door deze praktische oefeningen trainen deelnemers vaardigheden die direct toepasbaar zijn in hun dagelijkse activiteiten.

De oefeningen worden aangepast aan het niveau en de belastbaarheid van de deelnemer. De lessen zijn laagdrempelig, iedereen mag en kan hier aan mee doen.

Deze les biedt een veilige en begeleide omgeving om te werken aan stabiliteit, mobiliteit en vertrouwen in bewegen.



Valanalyse

Bij Fysiotherapie De Leeuwerik neemt Julia Hofstede, geriatriefysiotherapeut, de valrisicobeoordeling (valanalyse) af. Voor de patiënten zijn hier geen kosten aan verbonden.

De valrisicobeoordeling is een verdiepend onderzoek na een valincident. Hierbij wordt gekeken waar, wanneer en waardoor de val plaatsvond, en welke lichamelijke, omgevings- of gedragsfactoren een rol speelden. Tijdens de beoordeling worden factoren zoals balans, spierkracht, mobiliteit, medicatie, valangst en woonsituatie onderzocht.

Op basis van de uitkomst krijgt de deelnemer persoonlijk advies of een verwijzing naar passende training of zorg, om vallen te helpen voorkomen. De uitkomsten worden teruggekoppeld via VIP.

Personen met een hoog valrisico komen in aanmerking voor de uitgebreide valrisicobeoordeling. (Een hoog valrisicotest bepaal je middels de valrisicotest via de website veiligheid.nl)

Om een valrisicobeoordeling af te kunnen nemen is een verwijzing via VIP noodzakelijk, waarin specifiek de valrisicobeoordeling wordt aangevraagd. (Zie onderstaande)

Verwijzing
Omschrijf de verwijzing

Voor welke zorgstraat wilt u verwijzen? *

Valpreventie x ↻

Zorggroep *

RHO Topicus demo Valpreventie x ↻

Reden van verwijzen *

Valrisicobeoordeling x ↻