



Nieuwsbrief Fytalis - September 2017

In elke nieuwsbrief vertellen wij u over een van onze behandelprogramma's. Deze keer is dat shockwave therapie: een nieuwe therapie waarbij gebruikt wordt gemaakt van zogenaamde 'schokgolven'. Ook hebben wij weer een aantal weetjes voor u en leest u over onze aangepaste openingstijden.

Behandelprogramma: Shockwave en echografie

Wat is shockwave therapie?

Bij shockwave therapie worden er door middel van een behandelkop schokgolven op de klacht gericht. Deze golven stimuleren weefselherstel, verbeteren de bloedcirculatie en vergruizen verkalkingen. Op deze manier worden pijnklachten bestreden.

Het gebruik van shockwave door fysiotherapeuten is relatief nieuw. Internationaal onderzoek heeft aangetoond dat deze nieuwe therapie effectief is voor klachten die met andere therapieën soms moeilijk behandelbaar zijn.

Voor welke klachten kan shockwave therapie worden ingezet?

Shockwave therapie kan een oplossing zijn bij onder andere: hielpijn (hielspoor), pijn onder de voet, pijn onder de knieschijf, chronische pijn aan de achillespees, chronische elleboogpijn, chronische schouderklachten, chronische nek- of rugpijn en slijmbeursontstekingen.

Shockwave therapie bij Fytalis

Fytalis biedt shockwave therapie gecombineerd met echografie. De aandoening wordt op een foto vastgelegd en indien mogelijk gemeten, zodat het behandelresultaat ook objectief kan worden vastgesteld. Door gebruik van echografie kan de bron van de klacht exact gelokaliseerd worden, waardoor de behandeling optimaal resultaat heeft.



Bent u benieuwd of shockwave therapie ook voor uw klacht(en) een oplossing kan zijn? Vraag er naar bij een van onze fysiotherapeuten.

Weetjes

- **We moeten meer bewegen én onze spieren trainen**

Volwassenen zouden minstens tweeënhalf uur per week matig of zwaar intensief moeten bewegen. Voor kinderen geldt dagelijks een uur. Dit adviseert de Gezondheidsraad in een recent verschenen rapport. Onder matig intensief bewegen valt bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Sporten als hardlopen worden gezien als zwaar intensief. Door voldoende beweging wordt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressie verkleind.

Naast tweeënhalf uur per week matig of zwaar intensief bewegen, zouden volwassen ook meer oefeningen moeten doen om de botten en spieren te versterken. Deze oefeningen zijn gericht op het verbeteren van kracht.

- **Runningtherapie**

Sinds kort geeft Esther Reijmerink Runningtherapie bij Fytalis. Runningtherapie is het therapeutisch inzetten van een rustige duurloop onder begeleiding van een psychosomatisch fysiotherapeut, als aanvullende behandelvorm voor mensen met psychische en/of lichamelijke klachten. Binnen 12 weken leert u een duurloop (30 minuten) vol te houden.

Bent u gestrest, vermoeid, angstig of somber en heeft u moeite om in beweging te komen? Dan is Runningtherapie misschien iets voor u! Voor deze therapie is hardloopervaring niet nodig. Deze laagdrempelige therapie is onder andere bedoeld voor mensen met: aspecifieke klachten, somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten (SOLK), stress, vermoeidheid, agressie/impulsiviteit en hyperactiviteit

De training is elke maandagavond van 20:00 tot 21:00 uur. Voor vragen of aanmelding kunt u terecht bij de balie.

Agenda

- De openingstijden van onze balie zijn veranderd. Van maandag t/m vrijdag is de balie bezet tussen 07:45 en 15:00 uur. Ook telefonisch zijn wij bereikbaar op deze tijdstippen. Buiten deze tijden kunt u een boodschap inspreken. Wij bellen u dan de volgende werkdag terug. U kunt ons ook een e-mail sturen naar info@fytalis.nl.
- De openingstijden van de praktijk en de oefenzaal:

Maandag:	07:45 - 21:00 uur
Dinsdag:	07:45 - 21:00 uur
Woensdag:	07:45 - 18:00 uur
Donderdag:	07:45 - 21:00 uur
Vrijdag:	07:45 - 18:00 uur

