

Nieuwsbrief Fytalis

Claudicationet

**Fytal
is
Voor
uw
Fytali
teit**

Timon van Ginkel is verantwoordelijk voor het Claudicationet, wat betekent Claudicatio intermittens en wanneer kunt u een afspraak maken?

Het Claudicationet is een landelijk dekkend netwerk van zorgverleners gespecialiseerd in de behandeling van patiënten met perifere arterieel vaatlijden (PAV). ClaudicatioNet therapeuten bieden gesuperviseerde looptherapie aan patiënten met PAV en onderscheiden zich door het begeleiden van patiënten in het verkrijgen en behouden van een gezonde leefstijl.



Wat is Claudicatio intermittens?

Bij iemand met etalagebenen worden de benen tijdens het lopen stram of pijnlijk, waardoor je telkens even stil moet blijven staan. Soms gaat het gepaard met kramp. Na een korte pauze trekt de pijn weg en kan je verder, maar na een poosje komt de pijn weer op. Sommige mensen met pijnlijke benen proberen zichzelf een houding te geven door in een winkelstraat van etalage naar etalage te lopen, vandaar de naam “Etalagebenen”.

Etalagebenen ontstaan door een probleem met de bloedtoevoer naar de beenspieren. Tijdens het lopen hebben de beenspieren meer zuurstof nodig en als de beenslagaders die zuurstof niet

kunnen aanvoeren, worden de spieren stram en pijnlijk. Als het lopen stopt, neemt de zuurstofbehoefte af en trekt de pijn weg.

Gesuperviseerde looptraining onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut van Claudicationet helpt om de pijnvrije en maximale loopafstand te vergroten en stelt een operatie uit en in sommige gevallen wordt deze zelfs voorkomen!

Wilt u graag een afspraak maken voor gesuperviseerde looptraining? Hiervoor heeft u wel een verwijzing nodig van de vaatchirurg of van de huisarts. Met deze verwijzing kunt u een afspraak maken met Timon van Ginkel.

Fytalis Voor uw Fytaliteit

Even voorstellen

Stéphanie Gaasbeek

Vanaf augustus is er een nieuwe collega gestart. Naast het vaste therapeuten van Martin van Veen en Timon van Ginkel, is Stéphanie Gaasbeek toegevoegd aan ons team. Al ruim zeven jaar heeft zij ervaring opgedaan in oedeemtherapie en fysiotherapie. De afgelopen twee jaar heeft ze ook een extra verdieping gezocht door de opleiding “holistisch therapeut” te volgen.

Met oedeemtherapie behandelt zij patiënten die (*lymf*)oedeem ervaren. De manuele lymfedrainage en oedeemtherapie is toepasbaar bij zeer veel klachten, al dan niet in combinatie met andere therapie vormen:

- Oedeem (posttraumatisch/ postoperatief)
- Oncologie (bij verschillende vormen)
- Lymfoedeem aan benen, armen, buik of gezicht
- Dystrofie-reuma (ontstekingen)
- Bloedcirculatiestoornissen (bv. Glaucoom, claudicatio intermittens, open wonden)
- Constipatie darmen, PDS en andere a-specifieke darmproblematiek
- Bloeduitstortingen
- Spierpijn en spierletsels
- Huidproblemen (bv. littekens)
- Lymftaping
- Lipoedeem
- Hoofdpijn en migraine

Daarnaast ondersteunt zij in het oncologische proces door *oncologische revalidatie*. Door het proces vroegtijdig te ondersteunen met oedeemtherapie en revalidatie, zullen de klachten minder (heftig) aanwezig zijn en in de toekomst minder recidief. Dit proces kan ondersteunt worden in de pré-, en postchemotherapeutische fase. Daarnaast meet zij *therapeutisch elastische kousen* aan. De elastische kousen zullen ondersteuning aanbieden bij:

- Lymfoedeem
- Chronische veneuze insufficiëntie
- Lipoedeem
- Nabehandeling bij een operatie
- Open been
- Pijnlijke, zware en/of vermoeide benen
- Reuma
- Varices
- Trombose
- Wondroos
- Zwangerschap

Als laatste kunt u patiënten verwijzen met psychosomatische klachten, langdurige stress klachten en vermoeidheidsklachten en kunnen de patiënten terecht voor DryNeedling van de extremiteiten, dit zullen wij bij Fytalis in combinatie doen met echografie.

Stagiaire Thomas

Mijn naam is Thomas Huisman, ik ben 28 jaar oud en loop stage bij Fytalis. Ik ben woonachtig in Arnhem en ik kom regelmatig met de fiets naar Wageningen. Ik ben vierdejaars student op de HAN. Tot februari zal ik stagelopen in de praktijk onder begeleiding van stagebegeleider Timon.

Als fysiotherapeut vind ik het opbouwen van een vertrouwensband belangrijk en vind ik het leuk om patiënten te behandelen in de praktijk.

Op zaterdag ben ik bij SKV aanwezig als verzorger en op zondag voetbal ik zelf bij VDZ.

Ik hoop jullie snel in de praktijk tegen te komen.

Thomas.

DryNeedling en Echografie

DryNeedling is een behandelmethode om triggerpoints te behandelen met klassieke acupunctuurnaalden. Triggerpoints staan in de volksmond bekend als spierknopen. Het zijn eigenlijk zeer lokale verkrampingen in spieren waar als gevolg van een gebrek aan doorbloeding en zuurstof een overgevoeligheid ontstaat. Van buitenaf zijn deze spierknopen voelbaar als pijnlijke harde bobbeltjes of strengetjes. Wanneer je er flinke druk opgeeft, kan dit een uitstralende pijn opwekken in een ander deel van het lichaam. Triggerpoints kunnen in alle spieren in het lichaam ontstaan, en altijd op vaste plaatsen.

Vaak is de oorzaak overbelasting, stress of een slechte houding, maar ook een val of ongeluk, te weinig beweging of slechte voeding kunnen leiden tot het ontstaan.

Met DryNeedling kunnen deze triggerpoints snel en effectief ontspannen.

Uit onderzoek blijkt dat DryNeedling het meest effectief is onder geleiding van echografie. Met echografie is het mogelijk om een triggerpoint goed te lokaliseren. Als de acupunctuurnaald geplaatst wordt, kan met ondersteuning van echografie zien of deze in de exacte locatie geplaatst wordt. De reactie en de ontspanning is duidelijk te zien via echografie.

Bij Fytalis kunt u terecht voor DryNeedling in combinatie met de ondersteuning van echografie. Voor een afspraak kunt u bellen of mailen met de praktijk.

De Decembermaanden

Tijdens de maand december staan de feestdagen weer voor de deur. Met kerstavond sluit de praktijk om 12.00 uur in de middag en oudjaarsavond zal de praktijk gaan sluiten tussen 12.00 en 14.00 uur. Uiteraard zal de praktijk gesloten zijn op eerste, tweede kerstdag en nieuwjaarsdag.

Het Team van Fytalis wenst u fijne feestdagen en een goed en gezond 2020 en wij zien u graag in het nieuwe jaar!