

Via deze nieuwsbrief wil ik belangstellenden informeren over de ontwikkelingen binnen de Mensendieckpraktijk Limmen.

Nieuwsfeiten

§ De praktijk viert eerste Lustrum

§ Verkozen tot therapeut van de maand januari bij mijntherapeut.nl

§ Minder RSI-klachten door sporten
Sporten kan ziekteverzuim verminderen. Uit cijfers van onderzoeksinstituut TNO blijkt dat werkenden die meer sporten, minder vaak RSI-klachten hebben. Zij lopen ook minder vaak tegen een burn-out aan. (bron: NPI-nieuwsbrief)

§ Steeds meer rugproblemen bij puberende jongeren
Het aantal gevallen van rugpijn bij kinderen neemt toe met de leeftijd. Bij kinderen jonger dan 7 komt het zelden voor, maar op 10-jarige leeftijd heeft 6

procent al eens last van rugpijn en bij 14-jarigen stijgt het naar 18 procent. Vooral rond de puberteit, als jongeren snel groeien, is er een toename. Bij meisjes is dat het geval op 12- en 13-jarige leeftijd, bij jongens op 13 en 14 jaar. Dat zegt K. Peers van het Departement Revalidatiewetenschappen van de KU Leuven. (bron: NPI-nieuwsbrief)

§ Ontspanningstechnieken doven hoofdpijn scholieren

Ontspanningstechnieken schijnen tieners te helpen met het bestrijden van frequente migraineaanvallen en hoofdpijnen ontstaan door spanning, blijkt uit onderzoek van de University of Science and Technology in Trondheim Noorwegen. (bron: NPI-nieuwsbrief)

Het eerste Lustrum

Het is inmiddels al weer 5 jaar geleden dat ik de praktijk overnam van Linda van Hartingsveld. Nog steeds werk met veel plezier en blijf ik mij ontwikkelen. Sinds 2005 heb ik mijn werkzaamheden uitgebreid met **bedrijfsoefentherapie** en **begeleiding online**.

Meer over deze werkzaamheden en over de praktijk kunt u lezen op www.mensendiecklimmen.nl onder het kopje: *Even voorstellen*



Dit eerste lustrum geef ik een feestelijk tintje mee. Dit doe ik met twee verschillende acties

1. **Vrijblijvend en gratis een afspraak**
Voor iedereen die meer wil weten over oefentherapie-Mensendieck of zich afvraagt wat de therapie u persoonlijk kan bieden is het nu mogelijk om gratis en vrijblijvend een consult aan te vragen. Neem hiervoor contact op met de praktijk en vraag naar uw mogelijkheden.

2. **Prijsvraag**
Er staat een prijsvraag op de website, waarmee verschillende prijzen te winnen zijn. De oplossing kan in de praktijk of via de mail **vóór 15 februari 2005** ingeleverd worden. Onder de goede inzenders worden prijzen verloot. (familie, vrienden en collega's zijn uitgesloten van deelname)

*Prijzen: 3x coachingskalender 2006
3x gratis e-consult on-line voor jezelf of om weg te geven*

Klacht belicht: ziekte van Parkinson

Steeds meer wordt er om kwaliteit en duidelijkheid van behandeling gevraagd. Vanuit dit oogpunt heeft de VvOCM enkele richtlijnen voor verschillende klachten beschreven. De praktijk werkt volgens deze richtlijnen. De recentst verschenen richtlijn is de richtlijn bij de ziekte van Parkinson. Vandaar dit keer mijn keuze om dit ziektebeeld te belichten.

Korte inleiding bij de ziekte van Parkinson

De verschijnselen van de ziekte van Parkinson treden op doordat een bepaalde chemische stof (dopamine) niet meer voldoende aangemaakt wordt in de hersenen. Dit heeft gevolgen op de functie en reactie van de spieren. De spieren krijgen geen signaal meer door wat te doen en gaan dan willekeurig bewegen, reageren niet of langzaam op de orders van bovenaf.

Enkele symptomen

- § Stoornissen in het bewegen en mentale functies
- § Beperkingen in verschillende dagelijkse activiteiten
- § Stoornissen in stem en spraak
- § Pijn

Enkele indicaties voor behandeling van Parkinson volgens de nieuwe richtlijnen

- § Beperking in uitvoer van activiteiten
- § Stoornissen en beperkingen die samenhangen met een afwijkende houding en - bewegingsgedrag
- § Inactiviteit of verminderde conditie
- § Verhoogd valrisico of angst om te vallen
- § Verhoogde kans op het ontstaan van decubitus of osteoporose

Oefentherapeutisch vragengesprek en onderzoek

Met verschillende vragenlijsten inventariseer en evalueer ik de beperkingen in activiteiten van de cliënt. Deze gegevens zijn een hulpbron bij het formuleren van de doelstelling voor de therapie.

Er zijn verschillende onderzoeksformulieren voor het in kaart brengen van:

- § problemen met het lichaamsbalans
- § kwaliteit van bewegen tijdens bepaalde activiteiten in het dagelijks leven
- § snelheid van bewegingen
- § conditietest bij cliënten zonder "bevriezingen"
- § comfortabele loopsnelheid

Behandeling

Het behandelplan is persoonsgericht.

Afhankelijk wat uit de vragenlijsten en onderzoeken naar voren komt wordt de behandeling toegespitst naar de wensen van de cliënt.

Te denken valt aan behandeling gericht op het verbeteren van de lichaamsbalans, lichaamshouding, transfers, conditie, handelingen uit het dagelijks leven, val-preventie training.

Meer informatie en interessante links naar ander pagina's over parkinson is te vinden op:

<http://www.parkinson-vereniging.nl>

Eerder verschenen nieuwsbrieven en extra informatie over de praktijk is te lezen op www.mensendiecklimmen.nl