



## *Nieuwsbrief Mensendieckpraktijk Limmen, Uitgave 1, juni 2003*

In deze nieuwsbrief wil ik, Sandra Roubos, meer informeren over mensendieckpraktijk Limmen. De informatie is bedoeld voor huisartsen, patiënten en uiteraard alle andere belangstellenden.

In 2002 heb ik de praktijk overgenomen van Linda van Hartingsveld. Ik heb naar alle huisartsen in de buurt een vestigingsbrief gestuurd en met enkele artsen een persoonlijk kennismakingsgesprek gehad.

Verder heb ik mij georiënteerd welke andere paramedici in de buurt van Limmen werkzaam zijn. Kennismakingsgesprekken heb ik gehad met mevrouw J. Rieke podotherapeut in Castricum, mevrouw G. Burauen, schoolarts te Heiloo en Limmen en mevrouw A. Hergaarden, natuurgeneeskundige te Heiloo.

### **Bijscholing en ontwikkeling in 2002 – 2003**

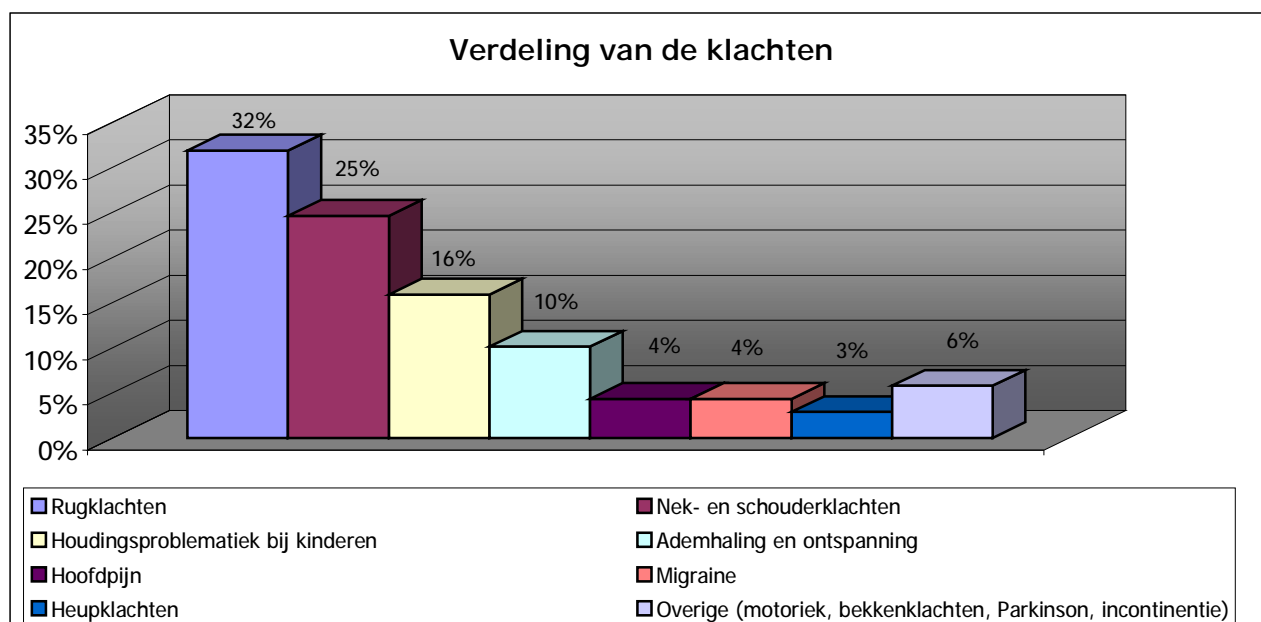
- cursus ademhalingstherapie van dhr. J.J. van Dixhoorn via de NPI afgerond;
- opzetten van deze nieuwsbrief;
- een dag meegelopen op de afdeling kinderfysiotherapie in het MCA;
- een rugoperatie in het MCA bijgewoond;
- symposium in het MCA over hyperventilatie bijgewoond;
- het plan om een internetsite op te zetten voor verdere informatie en uitleg over oefentherapie-Mensendieck en mijn praktijk;
- naar een informatiedag over het Rehab-centrum in Alkmaar geweest;
- actief binnen een intercollegiaal overleg mensendieck (iom), deze groep bestaat uit 11 collega's.

In 2002 hebben we verschillende casussen doorgenomen, o.a. loopstoornissen bij kinderen, hoofdpijnklachten en wat verstaan we onder ontspanningsoefeningen.

In 2003 zijn we begonnen met het bespreken van de richtlijnen die de NVOM heeft opgesteld, onder andere specifieke nek- en schouderklachten;

- activiteiten binnen beurscommissie van de NVOM per 1 januari 2003 gestaakt, vanwege het meer richten op de eigen praktijk.

## Praktijkgegevens



Een behandeling bestaat gemiddeld uit 14 zittingen. De eerste behandelingen vinden 1x in de week plaats, daarna wordt afgebouwd naar 1x per 2 weken, daarna 1x per 4 weken en een laatste controle behandeling na ca. 6 weken.

De meeste verzekeringsmaatschappijen vergoeden oefentherapie-Mensendieck tot en met 18 zittingen binnen hun basispakketten. Voor meer informatie kunt u met Sandra Roubos contact opnemen.

### Waarneming:

*In de periode van 1 augustus tot en met 31 augustus 2003 wordt de praktijk waargenomen door Nienke Duijn. Zij studeert in juni 2003 af als oefentherapeut-Mensendieck. Tijdens haar stage heeft zij haar stageopdracht vervuld bij mij in de mensendieckpraktijk van Wervershoof.*

### Klacht belicht: RSI

Een klacht die nog niet terug te vinden is in de statistieken van 2002, maar wel een die steeds vaker voorkomt is RSI (Repetitive Strain Injury). Dit is een klacht die goed behandeld kan worden met oefentherapie-Mensendieck.

Deze klacht wordt verdeeld in 2 aparte groepen, namelijk:

- specifieke aandoeningen van RSI: klachten waarbij duidelijk een beschadiging van weefsels van spieren, pezen, kapsels of zenuwen aantoonbaar is;
- aspecifieke RSI: Over de symptomen van deze klacht is men nog niet eenduidig. Wel is duidelijk dat hierbij geen sprake is van aanwijsbare weefselbeschadigingen.

RSI heeft geen eenduidige oorzaak. Vaak zijn het verschillende factoren bij elkaar die de klachten doen ontstaan.

#### **Enkele factoren die van invloed kunnen zijn op de klachten:**

- taakgebonden factoren:
  - herhaaldelijk uitvoeren van dezelfde handeling
  - langdurig in een en dezelfde houding werken
  - houding en gewrichtsstanden/ gereedschappen (vibratie)
  - krachttuioefenende werkzaamheden
  - werkduur/ al dan niet inlassen van werkpauses / aantal dienstjaren
- persoonsgebonden factoren:
  - perfectionistisch/ loyaal
  - eigen grenzen kennen en weten te stellen
- psychosociale factoren:
  - ervaren van werkzaamheden/ verantwoording/ ondersteuning
  - contact collega's

#### **Beperkingen in activiteiten ten gevolge van RSI:**

- Uitoefenen van je werk en/ of hobby's (toetsenbord werkzaamheden, vasthouden en gebruik maken van verschillende gereedschappen o.a. pincet of knijptang)
- Uitvoeren van huishoudelijke taken (wringen, knijpen, potten opendraaien)
- Persoonlijke verzorging (aankleden, veters strikken, haren kammen)

Doordat men niet alles meer kan doen, zoals men gewend is, kunnen er niet gewenste problemen ontstaan. Denk hierbij aan verslechtering van sociale relaties, wijzigingen in de vrije tijdsbesteding en carrière.

#### **Behandeling door oefentherapie Mensendieck**

- Het door therapeut inzicht krijgen en door patiënt bewustwording van:
  - lichaamssignalen
  - de taakgebonden -, persoonsgebonden - en psychosociale factoren
  - pijngedrag
  - gebruik van meubilair, pauzes en hulpmiddelen
- Lokale fysieke belasting verminderen door aanname van de meest gunstige gewrichtsstanden, juiste balans in spierspanning en een optimale coördinatie
- Fysieke en mentale overbelasting verminderen door middel van:
  - Ontspanningsoefeningen (algeheel en lokaal);
  - Ademhalingsoefeningen;
  - Verbeteren van de spierbalans;
  - Aanleren van een gunstige werkhouding en het juist leren gebruiken van het meubilair;
  - "Leefregels"
    - § afwisseling in houding en bewegingen
    - § afwisseling tussen activiteiten en rust
  - recreatieve activiteiten om te ontspannen, de belasting op peil te houden en of te bevorderen.