

Praktijkgids

downloadversie
aangemaakt februari 2014



fysiotherapie
manuele therapie
oefentherapie Mensendieck
medische trainingstherapie
fysiofitness



Inhoud

Welkom bij Fysiowymbrits	3
Fysiotherapie	4
Manuele therapie	
Oefentherapie Mensendieck	5
Medische trainingstherapie	6
Fysiofitness	
Een afspraak maken	8
Uw eerste bezoek	
Vervolgafspraken	9
Privacy	
Verzekering	10
Klachten	11
Openingstijden	12
Contactgegevens	
Medewerkers	

Welkom bij Fysiowymbrits



In deze praktijkgids stellen wij ons aan u voor: een team van enthousiaste therapeuten dat zich inzet om uw lichamelijke klachten en beperkingen te verlichten en te helpen voorkomen. Hiervoor hebben we de nodige specialismen in huis, waarmee we kunnen inspelen op uw wensen en verwachtingen.

Ieder van ons is **BIG-geregistreerd** en opgenomen in het Centraal Kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie; de praktijk is **HKZ gecertificeerd**.

Wij zijn aangesloten bij **Het Gezonde Net**, een netwerk van ruim 125 praktijken die kennis en ervaring over behandeling en praktijkvoering delen.

Wij staan voor kwaliteit; het is immers ons doel om u snel en effectief verder te helpen!

Binnen de fysiotherapie, manuele therapie, oefentherapie Mensendieck, medische trainingstherapie en fysiofitness bieden wij de volgende verbijzonderingen:

- *Fysiotherapie op haptonomische basis*
- *McKenzie (rug- en nekklachten)*
- *Methode Stenvers (schouderklachten)*
- *Mulligan (verbeteren beweeglijkheid gewrichten)*
- *NDT (ontwikkelingsneurologische behandeling)*
- *Runningtherapie*
- *(Sport) revalidatie*
- *Sportpsychologie*
- *Medical Taping Concept*
- *Dry Needling*
- *Balans- en stabiliteitstraining*
- *Bekkenklachten rond zwangerschap*
- *Doelgroepbegeleiding bij o.a. de ziekte van Parkinson (aangesloten bij ParkinsonNet), COPD, claudicatio intermittens, diabetes mellitus, oncologische aandoeningen, reuma, osteoporose en overgewicht.*

Meer informatie over de verbijzonderingen vindt u op onze website www.fysiowymbrits.nl.

Zere knie...

“Van school mochten alle kinderen tot groep acht meedoen met Snuffelsport. Ik deed mee aan Freerunnen en zwaaide van de rekstok. Toen ik landde, ging ik door mijn knie. De dokter zei dat ik naar de fysiotherapeut moest gaan. Daar heeft zij (de fysiotherapeut) naar mijn knie gekeken en moest ik oefeningen doen.

Zij dacht dat de kniebanden waren opgerekt en er was iets met mijn knieschijf, daar heeft ze tape omheen gedaan. Ook heb ik getraind in de oefenzaal, want ik wilde weer heel graag basketballen. Na een paar weken ging het gelukkig weer een stuk beter. Nu kan ik alles weer doen.”

Fysiotherapie

De algemeen fysiotherapeut is deskundig op het gebied van bewegen. Hij behandelt patiënten die in het dagelijkse leven belemmerd worden bij het bewegen. Hij gaat samen met u aan het werk om u zo snel en zo goed mogelijk resultaat te laten behalen.

Bij het opstellen van een behandelplan kijkt hij samen met u naar uw wensen, uw lichamelijke situatie en uw mogelijkheden. Met zijn behandeling, adviezen en oefeningen zorgt hij ervoor dat u weer beter kunt bewegen.

Manuele therapie

De manueel therapeut is de specialist bij klachten en beperkingen die met de wervelkolom en de extremiteiten te maken hebben. Hij beheerst specifieke manuele vaardigheden om stoornissen in de functies van gewrichten te diagnosticeren en te behandelen.

Oefentherapie Mensendieck

Pijnklachten aan spieren en gewrichten ontstaan vaak door een verkeerde lichaamshouding of door veel voorkomende, belastende, bewegingen. Soms treden deze op in combinatie met een lichamelijke beperking. Door oefentherapie Mensendieck leert u zelf uw klachten te verminderen doordat u zich bewuster wordt van uw lichaamshouding.

Diagnose hernia...

“Opeens voelde ik tijdens een onverwachte beweging iets verschuiven in mijn onderrug gevolgd door een pijscheut in mijn linkerbeen. De huisarts had bij aankomst direct de diagnose hernia gesteld. Pijnstillers als voorschrift en direct contact opnemen met de fysiotherapeut was haar advies.

Nog dezelfde dag werd er tijd vrijgemaakt. Aan het einde van die dag stond de therapeut aan mijn bed. Hij verrichtte een kort

Ik tilde verkeerd...

“Ik ben 55 jaar en werk in de zorg en daar moet ik vaak tillen. Omdat ik steeds vaker en meer last kreeg van lage rugpijn, was ik bang dat er iets inwendig niet goed zat. Ik ben naar de huisarts gegaan en hij verwees me door. Bij oefentherapie Mensendieck word je je bewust van hoe je beweegt en hoe je tilt.

Het bleek dat ik dat helemaal verkeerd deed. Het tillen van de boodschappen lukte niet meer, en zelfs ons hondje kon ik niet meer tillen. Ik krijg oefeningen mee naar huis voor mijn rug- en buikspieren en mijn bekken. Na zes behandelingen gaat het al stukken beter. En mijn hondje kan ik ook alweer tillen.”

onderzoek en probeerde met verschillende houdingen en oefeningen de pijn te verminderen. Tevens kreeg ik advies over hoe op te staan en hoe in en uit bed te komen.

Na een tijd kon ik uit bed. Ik kon weer goed staan en lopen en kon goed mijn oefeningen doen. Het ging het steeds beter. Met de goede begeleiding en adviezen kon ik na een paar weken gaan trainen in de oefenzaal om mijn lichaam sterker te maken en mijn conditie weer terug te krijgen. We zijn nu weer een paar weken verder en zijn goed vooruit gegaan.”

COPD en sporten...

“Toen ik kind was, was men van mening dat inspanning bij COPD-klachten niet gezond was. Gelukkig weet men tegenwoordig beter. Ook al is er de neiging bij benauwdheid rustig aan te doen, toch heb ik ervaren dat juist bewegen en een gepaste vorm van inspanning ervoor zorgen dat ik het minder benauwd heb en me in totaliteit fitter voel.

Eigenlijk ben ik via een zijweggetje met medisch trainen in aanraking gekomen. Na een operatie was het nodig om mijn spieren weer te trainen. Toen merkte ik dat ik me steeds fitter en minder benauwd voelde. Ik train nu twee keer in de week. Voor mij heeft het regelmatig trainen mijn levenskwaliteit verhoogd.”



Medische trainingstherapie

In aanvulling op de individuele behandeling kan medische trainingstherapie gewenst zijn.

Bijvoorbeeld na een blessure, langdurige klachten, terugkerende klachten, een operatie of chronische aandoening. In de medische trainingstherapie is ons doel met aangepaste oefeningen de functie van het bewegingsapparaat gunstig te beïnvloeden. De oefeningen worden zorgvuldig gedoseerd en zijn gericht op uw persoonlijke doelstellingen. Dit kan verschillen van zelfstandig functioneren tot het hervatten van een sport.

Fysiofitness

Bij ons hebt u de mogelijkheid om te sporten in een klein groepje, waardoor er voldoende tijd en ruimte is voor individuele begeleiding door een fysiotherapeut.

Pijn in mijn been...

“Vanwege sterke pijn in mijn bovenbeen ben ik naar de huisarts gegaan. Ik liep er al een tijdje mee. Ik kon niet meer in de tuin werken omdat ik zo'n last had. De huisarts stuurde me door naar de fysiotherapeut. Als je zo oud bent als ik - ik ben 86 - dan beweeg je normaal niet meer zoveel.

Nu kom ik hier 2 keer per week om te oefenen. Alles gaat op mijn eigen tempo en ze houden rekening met wat ik aankan. Door op de loopband te lopen, te fietsen en mijn benen te trainen is de pijn in mijn been helemaal weg. Ik verheug me erop dat het straks weer lente wordt. Dan kan ik weer lekker in de tuin aan de slag.”



Elk jaar 2 kilo erbij...

“Ik ben nu 39 en de laatste tien jaar ben ik ongemerkt elk jaar zo'n 2 kilo aangekomen. Ik heb een zittend beroep en sinds we kinderen hebben, is het minder gemakkelijk om 's avonds te gaan sporten.

Sinds kort ga ik één keer per week sporten bij Fysiowymbrits en dat bevalt me erg goed. Tijdens mijn intake heb ik samen met mijn persoonlijke begeleider een 'plan de campagne' opgesteld om op een verantwoorde manier de overtollige kilo's weer kwijt te raken.

Ik merk nu al dat ik fitter word, het is net of ik even op gang geholpen moest worden. Ik pak nu ook sneller de fiets of ga een stuk wandelen in mijn vrije tijd. Terwijl ik voorheen meende dat ik daar geen tijd voor had!”

Een afspraak maken

Voor het maken van een afspraak zijn wij bereikbaar op nummer **0515 - 53 18 32**.

Omdat we tijdens behandelingen niet altijd in staat zijn de telefoon op te nemen, maken we gebruik van voicemail. U kunt uw naam en telefoonnummer inspreken; wij nemen dan zo snel mogelijk contact met u op.

U kunt zich natuurlijk ook aanmelden via ons e-mailadres: info@fysiowymbrits.nl



Uw eerste bezoek

Wij kennen bij Fysiowymbrits géén wachtlijst. In de meeste gevallen kunt u binnen drie werkdagen na aanmelding worden behandeld. U kunt zelf hulp invoeren van de fysio- c.q. oefentherapeut of u kunt op verwijzing komen van een huisarts of specialist. Indien u zonder verwijzing komt zullen wij beoordelen of uw klacht geschikt is voor behandeling.

Tijdens de intake brengen we uw klachten in kaart aan de hand van een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek. We bespreken de uitkomst hiervan met u en stellen in overleg een behandelplan op. We kijken ook meteen naar de vergoedingsmogelijkheden die uw (aanvullende) verzekering biedt.

Als blijkt dat er voor ons relevante medische informatie ontbreekt, nemen we, alleen met uw instemming, contact op met uw huisarts of specialist.

Wat neemt u mee?

- een geldig identiteitsbewijs
- een verwijzing (indien nodig)
- relevante medische informatie (bv. röntgenfoto's)

Uw vervolgafspraken

Wat neemt u mee?

- uw afsprakenkaartje
- als u komt trainen: sportkleding, schone, geschikt sportschoenen en een handdoek

Wat doet u als u verhinderd bent?

Een behandelafpraak moet u tenminste 24 uur van tevoren afzeggen. Lukt dit niet, dan zijn wij genoodzaakt u 75% van de behandelkosten in rekening te brengen.

Wat gebeurt er als uw therapeut afwezig is?

Als uw therapeut onverwacht verhinderd is, nemen we contact met u op om een vervangende afspraak te maken. In geval van langdurige afwezigheid van uw therapeut proberen wij een passende oplossing te vinden.

Privacy

Het spreekt voor zich dat uw gegevens bij ons in vertrouwde handen zijn. Ook wij hebben een geheimhoudingsplicht. We houden uw huisarts op de hoogte van het verloop van de behandeling, mits u daar toestemming voor verleent.

Aan derden, denk hierbij aan Arbodiensten of verzekeraars, verstrekken wij alleen gegevens met uw instemming middels een door u ondertekende en gedateerde verklaring van goedkeuring.

Uiteraard kunt u uw dossier altijd inzien.



Uw verzekering

Kinderen en jongeren

Kinderen en jongeren onder de 18 jaar hebben recht op een volledige vergoeding voor de behandelingen van een chronische aandoening.

Indien de klacht geen chronische aandoening betreft, worden er maximaal achttien behandelingen per aandoening per kalenderjaar vergoed.

Volwassenen

Volwassenen met een chronische aandoening krijgen na de eerste 20 behandelingen de fysiotherapie/oefentherapie vergoed uit de basisverzekering.

De eerste 20 behandelingen kunnen worden betaald uit de aanvullende verzekering. Alleen indien u niet aanvullend verzekerd bent, moet u in dit geval de eerste behandelingen zelf betalen.

Bij alle overige aandoeningen is de vergoeding afhankelijk van het aantal behandelingen die uw aanvullende verzekering vergoedt.

Wij helpen u

U heeft te maken met een ingewikkelde regelgeving en met de polisvoorwaarden van uw aanvullende verzekering. Mocht u vragen hebben over de vergoedingen, dan proberen we u zo goed mogelijk te helpen.

Fysio-wymbrits heeft met bijna alle zorgverzekeraars een contract afgesloten. De behandelingen die worden vergoed worden dan ook rechtstreeks bij uw zorgverzekeraar gedeclareerd. Daarvoor ontvangt u dus geen nota. Indien u niet voldoende verzekerd bent, worden de behandelingen bij u zelf in rekening gebracht.



Klachten

Heeft u een klacht over de behandeling, of bent u over iets anders niet tevreden, dan horen wij dit graag. U kunt er zeker van zijn dat we uw klacht vertrouwelijk behandelen en in overleg met u naar een passende oplossing gaan zoeken.

Hebt u er moeite mee uw klacht te bespreken met uw eigen fysiotherapeut, dan kunt u terecht bij een van de andere fysiotherapeuten in de praktijk.

Onze praktijk is aangesloten bij de klachtenregeling van onze beroepsvereniging, het KNGF. Indien uw ontevredenheid niet weggenomen is verwijzen wij u door naar deze klachtenregeling.

Meer informatie hierover vindt u op de website

www.defysiotherapeut.com



Openingstijden

IJlst, Dassenboarch 23b

(Fysiotherapie/oefentherapie, medische trainingstherapie, fysiofitness)

Maandag t/m donderdag	van 8.00 tot 21.00 uur
Vrijdag	van 8.00 tot 17.00 uur
Zaterdag	op aanvraag

Scharnegoutum, Lege Dyk 43

(Fysiotherapie, medische trainingstherapie, fysiofitness)

Maandag	van 8.00 tot 18.30 uur
Dinsdag	van 7.00 tot 17.00 uur
Woensdag	van 8.00 tot 12.00 uur
Donderdag	van 7.00 tot 18.30 uur
Vrijdag	van 8.00 tot 12.00 uur

Woudsend, A.H. Trompstraat 30

Maandag	van 13.00 tot 18.00 uur
Woensdag	van 9.00 tot 18.00 uur

Oppenhuizen, MFC 'it Harspit', P. Walmastrjitte 8a

Maandag	van 13.00 tot 17.00 uur
Vrijdag	van 8.30 tot 12.00 uur

IJlst, ouderenlocatie Nij Ylostins, Ylostinslaan 1

Dinsdag	van 8.00 tot 17.00 uur
Donderdag	van 8.00 tot 12.00 uur

Contactgegevens

Postadres:	Dassenboarch 23b, 8651 CB IJlst
Telefoon:	0515 - 53 18 32
Email:	info@fysiowymbrits.nl
Website:	www.fysiowymbrits.nl
Twitter:	@fysiowymbrits

Medewerkers

Hiltsje Fopma
Irma van Lippen
Inge Modderkolk
Tjeerd Tjeerdsma
Simone Vereecken
Klaas van Damme
Bart Tromp



Het Gezonde Net

