

Psychosomatische fysiotherapie

Psychosomatische fysiotherapie is gericht op het diagnosticeren en behandelen van lichamelijke klachten die verband houden met psychische factoren. Vooral langdurige en herhaaldelijk terugkerende klachten komen in aanmerking voor behandeling met psychosomatische fysiotherapie. Afhankelijk van de klacht werkt de gespecialiseerde therapeut samen met haptotherapeuten, huisartsen en psychologen.

Rug- en nekklachten, hoge spierspanning en hoofdpijn kunnen het gevolg zijn van psychische factoren.

Andere voorbeelden van psychosomatische klachten zijn:

- hyperventilatie
- hartkloppingen
- druk op de borst
- vermoeidheid
- slaapproblemen
- concentratieproblemen

Sportrevalidatie / postoperatieve revalidatie

Revalidatie vraagt om een juiste balans tussen behandeling, training en rust. Het Paramedisch Centrum biedt een multidisciplinaire aanpak voor optimale revalidatie na een operatie of sportblessure. Bovendien zijn er therapeuten met een extra specialisatie in knierevalidatie en schouderrevalidatie aanwezig.



Medische trainingstherapie

Medische trainingstherapie is een individueel trainingsprogramma in onze fitnessruimte. Een verbetering van beweeglijkheid, conditie en algeheel welbevinden spelen een belangrijke rol bij het herstel van een patiënt. Zodra de klacht het toelaat wordt er gestart met training onder begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut. De patiënt vervult een actieve rol in zijn eigen herstel. Na het afsluiten van de behandeling is het mogelijk om het trainen voort te zetten in de vorm van medische fitness.



Medische groepstraining voor COPD of Diabetes

Het Paramedisch Centrum geeft op vaste uren trainingen aan een groep patiënten met COPD en aan een groep patiënten met een vorm van Diabetes. Voor beide indicaties geldt dat bewegen een positieve invloed heeft op lichaam, conditie en welzijn. Onder leiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut wordt voor iedere patiënt in de groep een individueel programma samengesteld.

Een belangrijk aspect van de doelgroep-

trainingen is dat men weer plezier krijgt in het bewegen. Het sociale contact met andere patiënten speelt hierin een belangrijke rol. Medische groepstraining vindt plaats op verwijzing van een huisarts of specialist en wordt door de meeste verzekeringen vergoed.

Medische fitness

Als vervolg op medische trainingstherapie is het mogelijk een medisch fitnessprogramma te blijven volgen. De training vindt plaats op vaste uren met maximaal tien deelnemers onder leiding van een van onze fysiotherapeuten, waarbij iedere patiënt een individueel programma volgt. Het is mogelijk een maand- of kwartaalabonnement te nemen voor één, twee of meer trainingen per week.

Medische fitness wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.



Osteopathie

Osteopathie is een manuele geneeswijze die veel wordt toegepast als nieuwe of aanvullende geneeswijze bij langdurige of moeilijk behandelbare klachten. Daarnaast is osteopathie een geschikte behandelmethode voor baby's en moeders tijdens de zwangerschap of na de bevalling.

Om goed te functioneren moet alles in het lichaam bewegen volgens een natuurlijke dynamiek. Zogenaamde bewegingsblokkades kunnen ervoor zorgen dat weefsels onder verkeerde spanningen komen te staan. Verschillende klachten kunnen hiervan het gevolg zijn, zoals rug- en nekklachten, klachten aan spieren en gewrichten, hoofdpijn, buikpijn en

Janneke de Groot (46): "Ik werk in de zorg en doe veel werkzaamheden die lichamen belastend zijn. Een jaar geleden kreeg ik last van mijn rug. Door goede ervaringen in het verleden met osteopathie ging ik met de klacht naar de osteopaat van Paramedisch Centrum Katwijk – Rijnsburg. Maar vlak daarna schoot de pijn er bij een handeling op mijn werk zo erg in dat ik helemaal niets meer kon. De osteopaat verwees me binnen het Paramedisch Centrum door naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. Deze heeft van het begin af aan behan-

delingen zoals kraken gecombineerd met oefeningen die ik ook thuis kon doen. Ik maakte snel vorderingen en vond het erg fijn om een actieve rol te spelen in mijn eigen herstel.

Na enige tijd ben ik begonnen aan een traject van begeleid sporten in het Paramedisch Centrum, waardoor ik mijn rugspieren sterker voelde worden en ik het vertrouwen kreeg dat ik spoedig weer alles zou kunnen doen. Er werd goed naar mijn wensen geluisterd en zo snel als mogelijk was kon ik mijn werk en dagelijkse bezigheden weer oppakken.



Haptotherapie

Haptotherapie is gericht op bewustwording en inzicht in eigen problematiek. Een onderdeel van de behandeling is aanraking met de handen, waarbij de patiënt bewust gemaakt wordt van hoe hij lichamenlijk en geestelijk functioneert. Haptotherapie wordt toegepast bij lichamenlijke klachten die een diepere achtergrond hebben in bijvoorbeeld emoties, spanningen of slaapproblemen, maar ook bij patiënten die niet lekker in hun vel zitten of last hebben van overspannenheid, burn-out of faalangst. De haptotherapeut treedt op als behandelaar en coach, om samen met de patiënt wegen te vinden naar herstel en voorkoming van de klachten in de toekomst.



vermoeidheid. Osteopathie is gericht op het oplossen van deze spanningen, waarna het zelfgenezende vermogen van het lichaam de klachten vermindert of herstelt.

Oefentherapie Mensendieck

Mensendieck is een vorm van oefentherapie waarbij patiënten bewust gemaakt worden van de relatie tussen houdingen, manieren van bewegen en klachten. Samen met de patiënt wordt er gezocht naar oorzaken van pijn en spanningen in het lichaam. De oefeningen zijn gericht op het doorbreken van negatieve gewoontes en het daardoor oplossen en voorkomen van klachten.

Diëtiek en kindardiëtiek

Een diëtist geeft deskundig en persoonlijk advies over gezonde voeding. Dit kan begeleiding inhouden bij het veranderen van uw voedingspatroon of bij het volgen van een dieet. Een dieetbehandeling heeft tot doel een bijdrage te leveren aan het voorkomen,

opheffen, verminderen of compenseren van stoornissen, beperkingen of klachten die met voeding samenhangen. Voorbeelden zijn overgewicht, ondergewicht, onverklaarbare gewichtsverandering, diabetes mellitus,

maag-/darmproblemen, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, voedselallergie of voedselintolerantie. Voor een afspraak bij de diëtist is een verwijzing nodig van een arts.



Willem Roos (23): "In 2006 werd er botkanker ontdekt in mijn knie. Ik werd behandeld met chemotherapie en kreeg een inwendige prothese in mijn linkerbeen. Bij thuiskomst uit het ziekenhuis koos ik voor revalidatie bij Paramedisch Centrum Katwijk – Rijnsburg. Het traject begon met behandeling aan huis door een fysiotherapeut, die me begeleidde bij het opnieuw leren lopen. Er was veel aandacht voor de pijn en de zorgen waarmee dit gepaard ging. Zodra ik voldoende op de been was begon ik met medische trainingstherapie in een fitnessruimte op de praktijk. Dankzij intensieve begeleiding van dezelfde fysiotherapeut was

mijn looppatroon binnen een jaar weer helemaal normaal. Daarnaast was er veel aandacht voor mijn algehele conditie, wat me hielp om het vertrouwen in mijn lichaam terug te vinden.

Toen er een terugslag kwam van de zorgen over mijn gezondheid, werd ik binnen de praktijk doorverwezen naar een psychosomatisch fysiotherapeut. De benadering was hier resultaatgericht en met beide benen op de grond. Precies wat ik zocht.

Er is in het Paramedisch Centrum altijd veel verder gekeken dan naar mijn knie alleen, en daar heb ik veel aan gehad."

Sportfysiotherapie

De sportfysiotherapeut beschikt over gespecialiseerde kennis van letsels en blessures bij sporters. Daarom kan hij sporters gerichter en doeltreffender behandelen dan een algemeen fysiotherapeut. Bovendien kan hij sporters adviseren en begeleiden bij het uitoefenen van de sport om de kans op toekomstige blessures te verminderen. Is de blessure complex of vraagt de situatie specifieke aandacht, dan zorgt hij ervoor dat de sporter bij een sportarts, manueel therapeut of een andere deskundige terecht komt.

Ook kan een sportfysiotherapeut mensen die (weer) willen gaan sporten hierin adviseren en begeleiden.

Kinderfysiotherapie

Door te bewegen en te spelen ontwikkelen kinderen hun zintuigen en motoriek. Deze ontwikkeling kan vertraagd of afwijkend zijn. Dit kan verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld een tekort aan motorische ervaring of een aandoening aan zintuigen, organen, zenuwen of het bewegingsapparaat. De kinderfysiotherapeut is gespecialiseerd in het diagnosticeren en behandelen van aandoeningen die bij kinderen van 0 tot 18 jaar voorkomen. De behandeling bestaat voornamelijk uit oefeningen en 'spelend leren'.

Het doel is de motoriek en zintuigen zodanig te ontwikkelen dat het kind op leeftidniveau kan functioneren. In het Paramedisch Centrum wordt speciale aandacht besteed aan een benadering die past bij kinderen van verschillende leeftijden en hun ouders.

Geriatriefysiotherapie

Deze therapie richt zich op 60-plussers die door ziekte of ouderdomsverschijnselen lichamelijk achteruitgaan en bedreigd worden in hun zelfstandige functioneren. De



Veelvoorkomende aandoeningen bij kinderen

bij baby's:

- motorische achterstanden
- asymmetrie en voorkeurshouding
- overmatig huilen
- billenschuiven
- tenenlopen
- downsyndroom
- aangeboren of verworven afwijkingen van het bewegingsapparaat
- neurologische problematiek (bijv. cerebrale parese)

bij kinderen tot en met 18 jaar:

- sportletsels
- motorische achterstanden
- afwijkend looppatroon
- lage of hoge spierspanning
- schrijf- en houdingsproblemen
- ADHD, NLD, ADD en DCD
- jeugdreuma
- lichamelijke spanningsklachten zonder dat de oorzaak is gevonden (bijv. hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid)

geriatriefysiotherapeut geeft oefeningen op die de kwaliteit van het bewegen verbeteren, zodat de dagelijkse handelingen, zoals opstaan, lopen enz., zo zelfstandig mogelijk kunnen worden uitgevoerd. Daarnaast wordt er advies gegeven aan de patiënt en aan zijn of haar familie of zorgverleners over mogelijke hulpmiddelen en aanpassingen van de woonomgeving. Daarbij staan het respect voor de eigen wensen en de integriteit van de patiënt centraal. De behandeling vindt zo nodig aan huis plaats.

Ouderen die naar de praktijk toe kunnen komen kunnen ook hier individueel met de therapeut oefenen of deelnemen aan een sporttraining in een groep gericht op ouderen. Naast de gebruikelijke training van het uithoudingsvermogen en de spierkracht wordt hier veel aandacht besteed aan het trainen van het evenwicht, zodat men een val kan vermijden of zich beter op kan vangen. Belangrijk is dat men weer vertrouwen krijgt in de eigen lichamelijke mogelijkheden en plezier ervaart in het bewegen met andere ouderen in een veilige sportomgeving.



Het Paramedisch Centrum Katwijk-Rijnsburg is geregistreerd bij de volgende brancheorganisaties en landelijke instellingen: KNGF, NVFS, NVFK, NVFG, NFP, NVMT, NVO/NRO, VVOCM, VVH en NVD.

Dankzij deze registraties zijn vergoedingen voor alle disciplines, voor zover mogelijk, gegarandeerd.

Tevens is ons centrum gecertificeerd volgens het HKZ certificatieschema extramuraal fysiotherapiepraktijken.



LOCATIE KATWIJK

Ligusterstraat 2a, 2225 RG Katwijk
T (071) 4074384 • F (071) 4073121

Gezondheidscentrum Zeehos
Drieplassenweg 17b, 2225 JJ Katwijk
T (071) 4010112

LOCATIE RIJNSBURG

Gezondheidscentrum Nieuw Rapenburg
Katwijkerweg 8, 2231 SB Rijnsburg
T (071) 4031672 • 4022549 F (071) 4088433

E info.pmc@pmckatwijk.nl
W www.pmckatwijk.nl

Fysiotherapie

Manuele therapie

Sportfysiotherapie

Kinderfysiotherapie

Geriatriefysiotherapie

Psychosomatische fysiotherapie

Sport- en postoperatieve revalidatie

Medische trainingstherapie

Medische groepstraining

Medische fitness

Osteopathie

Oefentherapie Mensendieck

Haptotherapie

Diëtiëk



www.pmckatwijk.nl

Over ons

Paramedisch Centrum Katwijk-Rijnsburg is een praktijk waarin specialisten uit verschillende disciplines samenwerken aan een optimale behandeling van patiënten met uiteenlopende klachten en medische achtergronden.

Diagnose en behandeling vinden gestandaardiseerd en gecontroleerd plaats, zodat elke patiënt kan profiteren van de kennis en ervaring die aanwezig is bij alle collega-specialisten in het Paramedisch Centrum. Dit garandeert professionele en kwalitatief hoogwaardige zorg volgens moderne normen. Hiertoe behoort ook een uitgebreid netwerk van contacten met huisartsen en medisch specialisten.

Het Paramedisch Centrum onderscheidt zich door een actieve rol van de patiënt centraal te

Algemene fysiotherapie

In Nederland gaan jaarlijks bijna drie miljoen mensen van alle leeftijden bijna drie miljoen mensen van alle leeftijden naar de fysiotherapeut voor klachten die te maken hebben met beweging en houding. Het kan gaan om herstel na een blessure, maar ook om klachten die samenhangen met ziekte, werk of het ouder worden van het lichaam.



stellen. Er is niet alleen veel oog voor klachten en de behandeling daarvan, maar ook voor mensen en hun situaties achter deze klachten. In een persoonlijke en ontspannen atmosfeer wordt er samen met de patiënt gewerkt aan een optimaal herstel en zo nodig aan herintegratie of voorkoming van de klacht in de toekomst.

De ruimtes voor behandeling en training in het Paramedisch Centrum zijn uitgerust met moderne test- en trainingsfaciliteiten, gescheiden kleedkamers en douches. Dankzij een volledig gereeks registraties bij brancheorganisaties en landelijke instellingen zijn vergoedingen voor alle disciplines, voor zover mogelijk, gegarandeerd.

In het Paramedisch Centrum staat een actieve rol van de patiënt centraal. Samen met de fysiotherapeut wordt er gekeken naar de beste weg tot herstel, herintegratie in het dagelijks functioneren en voorkoming van de klacht in de toekomst. De fysiotherapeut gaat het gesprek aan over wat de hulpvraag van de patiënt is en stelt naar aanleiding hiervan een behandelplan op. Hierbij is veel aandacht voor de persoonlijke situatie en doelen van de patiënt.

Manuele therapie

De manuele therapeut behandelt voornamelijk klachten die voortkomen uit functiestoornissen in gewrichten, maar kijkt ook naar verstoorde bewegingspatronen en de beweeglijkheid van het zenuwstelsel. Hierbij wordt gekeken naar de bewegingsvrijheid van het lichaam als geheel en de samenhang tussen gewrichten, spieren en zenuwen op verschillende plaatsen. De behandeling kan bestaan uit rustige technieken en wat snellere impulstechnieken waarbij soms een krandend of knappend geluid gehoord kan worden. Daarnaast kan manuele therapie tot doel hebben bepaalde bewegingspatronen weer aan te leren of de beweeglijkheid van het zenuwstelsel te herstellen of te verbeteren.

