

## Gezonde aandacht voor bewegen

### Meer dan behandelen alleen

Ongeveer 2,5 miljoen mensen in ons land raadplegen één of meerdere keren per jaar de fysiotherapeut. Ook u bent misschien al eens behandeld voor klachten. Aan uw rug, nek, schouder of knie, problemen met gewrichten, een sportblessure.

Heel algemeen gezegd komt het er op neer dat fysiotherapie er is voor mensen die een probleem hebben met bewegen. Wat uw fysiotherapeut dan doet is u adviseren, behandelen en begeleiden. Zodat klachten verminderen of verdwijnen, en u weer zo goed mogelijk de draad van het 'gewone' leven kan oppakken. Daarover zijn vrijwel alle klanten tevreden en dat is een positief signaal.

De meeste mensen weten de fysiotherapeut wel te vinden als ze die nodig hebben. Minder bekend is echter dat deze nog veel meer voor u kan betekenen. Meer daarover leest u in deze folder.

### Waarom is bewegen zo belangrijk?

Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan uw gezondheid. Uw hart en bloedvaten blijven beter in conditie. Het verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte en er is minder kans op overgewicht. Verder blijven uw botten langer sterk en gaat de spijsvertering beter werken. De kans op verstopping wordt kleiner en zelfs het risico dat u dikkedarmkanker krijgt, wordt kleiner. U voelt zich gewoon beter en energiever, kunt makkelijker ontspannen en bent beter bestand tegen stress.



Over het belang van bewegen voor uw gezondheid en wat de fysiotherapeut daarbij kan betekenen



**Ernste & van Opstal**  
fysio-, manuele- en bekkentherapie

*"Ik dacht dat ik vanwege m'n rugklachten maar niet teveel moest bewegen. Had ik maar beter geweten. M'n fysiotherapeut heeft me uitleg gegeven en me zelfs weer aan het sporten gekregen. Daar voel ik me een stuk lekkerder door. En het prettige is, ik hoef voorlopig niet meer terug voor fysiotherapie.*

*Ik hou mezelf wel gezond."*

Erica van der Ban

### Dertig minuten bewegen maakt al een groot verschil

Komt het omdat we meer zittend werk doen? Of omdat we vrije tijd anders invullen? Feit is dat ongeveer 60% van de Nederlandse bevolking te weinig beweegt. Dat wil zeggen: niet voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen van 30 minuten matige inspanning per dag. Zelfs bij jonge kinderen komt al bewegingsarmoede voor. Het gevolg is onder meer een toenemend aantal mensen met overgewicht.



En nog afgezien van de stijgende kosten van gezondheidszorg, waar we allemaal aan meebetalen, brengt overgewicht risico's en klachten met zich mee.

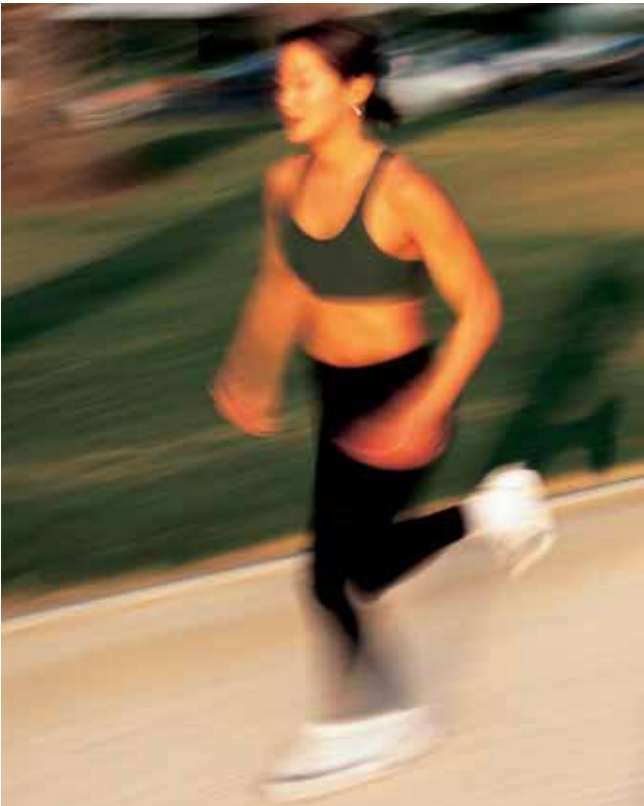


### Initiatieven vanuit de fysiotherapie

Reden voor fysiotherapeuten om programma's op te zetten die op een toegankelijke manier het belang van bewegen belichten. Een van de initiatieven is de Fysiofitheidscan, een test om te meten hoe fit u eigenlijk bent. De fysiotherapeut die deze test afneemt, geeft elke deelnemer bovendien een persoonlijk bewegeadvies.

### Bouw bewegen in uw dagelijks leven in

U hoeft echt niet meteen te denken aan fanatiek hardlopen of dagelijks sportschoolbezoek. Lichaamsbeweging kunt u gewoon in uw dagelijks leven inbouwen. Zoals een eindje lopen, af en toe de fiets pakken in plaats van de auto, de trap nemen in plaats van de lift. Huishoudelijk werk, tuinieren, de hond uitlaten, dansen, zwemmen. Het maakt niet uit, als het maar in uw leven past. Met minimale



inspanning werkt u al aan uw gezondheid. Aarzelt u omdat u met een klacht rondloopt? Is een bepaalde beweging pijnlijk of moeizaam? Bespreek dit dan met uw fysiotherapeut. Eventueel zorgt hij of zij voor een aangepast beweegprogramma. En dankzij gerichte adviezen wordt u alert op verkeerde bewegingen en leert u hoe het beter kan.

*“Onder leiding van de fysiotherapeut leer ik de beperkingen en vooral de mogelijkheden van mijn lichaam steeds beter kennen.”*

Simon Warmer.



### Aangepaste programma's

Het doel van het bewegen is dat uw energieverbruik omhoog gaat. Daarom is minimale inspanning al zo'n belangrijke stap in de goede richting. Wilt u ook nog uw fitheid verbeteren, dan kunt u sportactiviteiten gaan ondernemen. Daarbij kunt u, afhankelijk van uw conditie, de adviezen en begeleiding van een fysiotherapeut inroepen. Want zelfs met een aandoening of klachten is er meer mogelijk dan u denkt. Fysiotherapie kan gerichte begeleiding bieden als u bijvoorbeeld een chronische aandoening heeft, zoals artrose, diabetes, reuma, osteoporose of hart en vaatziekten. Aangepaste bewegingsprogramma's helpen dan om uw gezondheid te verbeteren.

*“Ik zag mezelf niet meer fietsen of het zwembad induiken. Dus reageerde ik verbaasd toen m'n fysiotherapeute daarover begon. Ja, ik word er ook niet jonger op. Maar nu ik op haar advies regelmatig een stuk ga fietsen en een keer per week zwem, voel ik me veel beter. M'n klachten verminderen zelfs.*

*Nee, ik had 't uit mezelf niet zo snel gedaan. Maar zo'n fysiotherapeute weet natuurlijk wat ze zegt.*

*Dan durf ik het toch makkelijker aan.*

*En ik heb er plezier in.”*

Desi Schuurman

### Bijdragen aan een gezond land

De fysiotherapeut is de deskundige van het dagelijks bewegen. Dat wil zeggen: hij of zij richt zich op het functioneren van mensen in hun dagelijks leven. Thuis, op het werk, bij sport en hobby. Met de kennis van het menselijk lichaam en dagelijks bewegen behandelt de fysiotherapeut klachten. En daarnaast veel meer dan dat. Namelijk preventieve activiteiten en om klachten te voorkomen. Onder meer door aandacht te besteden aan verantwoord bewegen.

De fysiotherapeut levert graag een waardevolle bijdrage aan uw gezondheid en aan de kwaliteit van uw leven.



### Zekerheid over kwaliteit

*De titel fysiotherapeut is wettelijk beschermd. Wie de officiële studie heeft afgerond, aan alle basiseisen voldoet en staat ingeschreven bij de overheid, mag zelfstandig patiënten behandelen als fysiotherapeut. Om de kwaliteit van fysiotherapie nog verder te stimuleren is het Kwaliteitsregister Fysiotherapie in het leven geroepen door de beroepsorganisatie het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wie aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing en vakoverleg voldoet en werkt volgens de KNGF-richtlijnen, mag zich in het Kwaliteitsregister Fysiotherapie inschrijven. Kijk op [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl) voor alle fysiotherapeuten in het register.*

De fysiotherapeut  Specialist in beweging

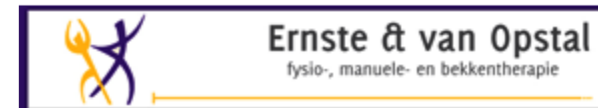
### Meer informatie

*Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw arts of fysiotherapeut. Zoekt u een fysiotherapeut bij u in de buurt? Ga dan naar [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl), waar u meer informatie over fysiotherapie vindt. Ook kunt u bellen met het KNGF, telefoon 033 467 29 00.*

### Uw fysiotherapeut:

praktijk voor fysio- manuele en  
bekkenterapie Ernste & van Opstal

Kruidenlaan 163  
7006 SW Doetinchem  
T (0314) 34 35 98



### Uw lichaam verdient de beste behandeling

Uitgave:  
Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie, Amersfoort.

De fysiotherapeut  Specialist in beweging