



Fysiotherapie

Praktijkinformatie map



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Algemeen	3
Openingstijden	8
Contact	9
Tarieven	10
Aanmelden	10
Naar de fysiotherapeut zonder verwijfsbrief	12
Wat kunt u verwachten van de eerste afspraak	13
Afmelden	14
Chronische indicaties en specifieke indicaties	15
Kwaliteit	20
Waarneming	21
Stagiaires	21
Hygiëne	21
Klachten	22
Privacy	22
Privacyverklaring van onze praktijk	23
Betalingsvoorwaarden	26
Eigendommen	27
Sportzaal	27
Niet roken	27
Niet reanimeren	27
Actueel nieuws	27
Uw ervaring	28
Nieuw: Fy-fit Lage Rug Programma	30
Diëtetiek bij Fy-fit	33
Manuele therapie in de cervicale wervelkolom bij hoofdpijn of nekpijn	35

Algemeen

Fysiotherapie Fy-fit bestaat uit een team van fysiotherapeuten met diverse erkende verbijzonderingen en aandachtsgebieden. Daarnaast wordt het secretariaat gevormd door 4 medewerkers.

Momenteel zijn in de praktijk werkzaam:

Wie	Wat	Wanneer
Sjoerd Hendriks (BIG NR: 19057973504) sjoerd@fysiotherapienijmegen.nl	1. echografie 2. EPTE 3. shockwave 4. dry needling 5. McKenzie therapie 6. sport- en trainingsspecifieke therapie 7. orthopedische klachten 8. perfect pilates	ma, di, do
Marion Brouwer (BIG NR: 29057973604) marion@fysiotherapienijmegen.nl	1. manuele therapie 2. echografie 3. dry needling 4. McKenzie therapie 5. orthopedische klachten (schouder, nek/rug) 6. TENS 7. perfect pilates 8. COVID-19 herstelzorg	ma, wo, do
Auke Huinink-Knufing (BIG NR: 19919087104) auke@fysiotherapienijmegen.nl	1. geriatrie fysiotherapie 2. Parkinson 3. orthopedische klachten	ma, di, wo, do
Dave van Perlo (BIG NR: 9924459904) dave@fysiotherapienijmegen.nl	1. echografie 2. dry needling 3. shockwave 4. sport- en trainingsspecifieke therapie 5. orthopedische klachten	ma, di, wo, do

Koen Lensen (BIG NR: 69919020304) koen@fysiotherapienijmegen.nl	1. echografie 2. EPTE 3. dry needling 4. shockwave 5. COPD 6. gecombineerde leefstijl interventie (GLI) 7. COVID-19 herstellzorg 8. orthopedische klachten 9. sport- en trainingsspecifieke therapie	ma, di, wo, vr
Ryan Wessels (BIG NR: 19921355304) ryan@fysiotherapienijmegen.nl	1. manuele therapie 2. dry needling 3. shockwave 4. sport- en trainingsspecifieke therapie 5. orthopedische klachten	ma, di, do, vr
Anne Bronsema (BIG NR: 59922880204) anne@fysiotherapienijmegen.nl	1. bewegingswetenschapper 2. ouderenzorg 3. claudicatio intermittens 4. orthopedische klachten 5. COVID-19 herstellzorg 6. bikefitting	di, do, vr
Esther Reijmerink (BIG NR: 49918584504) esther@fysiotherapienijmegen.nl	1. psychosomatische therapie 2. shockwave 3. sport- en trainingsspecifieke therapie 4. orthopedische klachten 5. perfect pilates 6. TENS	ma, do
Jordi Derks (BIG NR: 19929557604) jordi@fysiotherapienijmegen.nl	1. echografie 2. COVID-19 herstellzorg 3. dry needling 4. shockwave 5. sport- en trainingsspecifieke therapie	ma, di, wo, vr, za
Mark Reijnen-Thoosen (BIG NR: 39046156304) mark@fysiotherapienijmegen.nl	1. manuele therapie 2. dry needling 3. shockwave 4. sport- en trainingsspecifieke therapie 5. orthopedische klachten	ma, di, do, vr

Claudia Graafmans (BIG NR: 79920333804) claudia@fysiotherapienijmegen.nl	1. geriatrie fysiotherapie 2. orthopedische klachten 3. COVID-19 herstellzorg	ma, di, do, vr
Glenn Hellegers (BIG NR: 69933448104) glenn@fysiotherapienijmegen.nl	1. fysiotherapeut 2. medical trainer 3. bewegingsagoog 4. Shockwave	di, wo, do, vr
Daphne van den Heiligenberg (BIG NR: 79033539304) daphne@fysiotherapienijmegen.nl	1. geriatrie fysiotherapie 2. valpreventie 3. shockwave 4. COPD	ma, di, do, vr
Manon van Wezel (BIG NR: 39919859704) manon@fysiotherapienijmegen.nl	1. geriatrie fysiotherapeut 2. orthopedische klachten	di, do, vr
Esmée van der Veld (BIG NR: 39931772804) esmee@fysiotherapienijmegen.nl	1. Sport- en trainingsspecifieke revalidatie 2. BPPD (hoofdpijn) 3. Orthopedische klachten 4. Medical taping	ma, di, wo, vr
Jolijn van Venrooij (BIG NR: 29924409404) jolijn@fysiotherapienijmegen.nl	1. geriatrie fysiotherapie 2. neurorevalidatie	ma, di, wo, do
Bram Heldens (BIG NR: 39925465904) bram@fysiotherapienijmegen.nl	1. musculoskeletaal therapeut i.o. 2. kniespecialist 3. coronarevalidatie	ma, di, do
Beate Schellekens (BIG NR: 79064316904) beate@fysiotherapienijmegen.nl	1. Haptotherapie 2. Psychosomatische fysiotherapie	Ma, wo , vr
Harm Kersten (BIG NR: 99930520004) harm@fysiotherapienijmegen.nl	1. Slaapcoaching 2. Dry-needling 3. Orthopedische klachten 4. BPPD (hoofdpijn) 5. Chronische pijn 6. Fibromyalgie 7. Medical taping	Ma, di, wo, vr

Jorik Hof (BIG NR: 49931288304) jorik@fysiotherapienijmegen.nl	1. Psychosomatische fysiotherapie 8. Claudicatio 9. COVID-19 herstelzorg	ma, wo, do, vr
Tom van Haaren (BIG NR: 59923377504) tom@fysiotherapienijmegen.nl	1. Claudicatio 2. COPD 3. Valpreventie	ma, wo, do, vr
Fleur Frieling (BIG NR: 29933439904) fleurfrieling@fysiotherapienijmegen.nl	1. Geriatrie fysiotherapie 2. Algemene fysiotherapie 3. COPD	ma, di, wo, do
Ties Luft (BIG NR: 29936892704) ties@fysiotherapienijmegen.nl	1. Sport- en trainingsspecifieke revalidatie 2. Orthopedische klachten	ma, di, do, vrij
Heidi Staring heidi@fysiotherapienijmegen.nl	praktijkmanager	ma, di, do, vr
Yvonne Zelvoort/Stouthamer yvonne@fysiotherapienijmegen.nl	praktijkondersteuner frontoffice	ma, di, wo, do
Michelle van Zantvoort info@fysiotherapienijmegen.nl	praktijkondersteuner front- en backoffice	ma, di, do, vr
Anneloes Smallegoor info@fysiotherapienijmegen.nl	praktijkondersteuner front- en backoffice	di, wo, do, vr
Skye McSorland info@fysiotherapienijmegen.nl	praktijkondersteuner frontoffice	oproep
Chantal Graafmans chantal@fysiotherapienijmegen.nl	Diëtiste	ma, di, do, vr
Kevin Buijs kevin@fysiotherapienijmegen.nl	Fitcoach Coördinator Fitcoaches	ma, di, do, vr, za, zo
Anouk Peters anouk@fysiotherapienijmegen.nl	Fitcoach Leefstijlcoach	ma, di, wo, do

Theresia Hofmaier info@fysiotherapienijmegen.nl	Fitcoach	wo, vr, za., zo
Colin ter Steeg info@fysiotherapienijmegen.nl	Fitcoach oproep	ma, za, zo

Openingstijden

Openingstijden van de praktijk:

Lankforst

Maandag	08:00 – 21:00
Dinsdag	07:00 – 21:00
Woensdag	08:00 – 21:00
Donderdag	08:00 – 21:00
Vrijdag	08:00 – 18:00
Zaterdag	08:00 – 13:00
Zondag	08:00 – 13:00

Meijhorst

Maandag	08:00 – 18:00
Dinsdag	08:00 – 18:00
Woensdag	08:00 – 18:00
Donderdag	08:00 – 18:00
Vrijdag	08:00 – 18:00

Weezenhof

Maandag	07:00 – 18:00
Dinsdag	07:00 – 18:00
Woensdag	07:00 – 18:00
Donderdag	07:00 – 18:00
Vrijdag	08:00 – 18:00

Overasselt

Maandag	12:00 – 21:00
Dinsdag	08:00 – 17:00
Woensdag	08:00 – 18:00
Donderdag	07:00 – 18:00
Vrijdag	08:00 – 17:00

Wijchen

Maandag	18:00 – 21:00
Dinsdag	12:00 – 21:00
Woensdag	–
Donderdag	08:00 – 21:00
Vrijdag	08:00 – 17:00

In overleg met uw therapeut kunnen de tijden voor een behandeling eventueel afwijken.

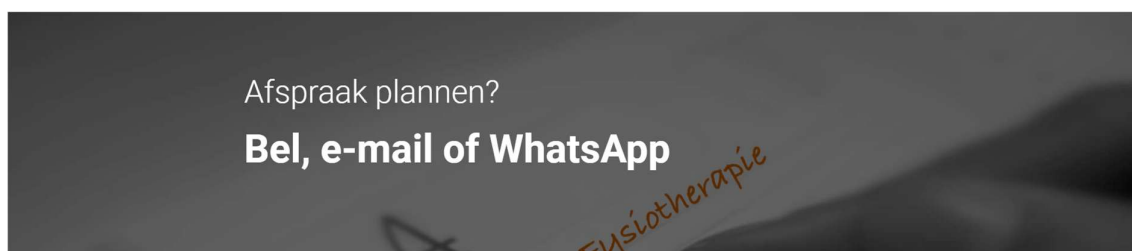
Contact

Telefonisch zijn wij tijdens de openinguren van de praktijk bereikbaar op telefoonnummer 024-3447833 of 024-344928.

Via WhatsApp kunt u ons een bericht sturen op telefoonnummer: 06-27165747.

Buiten de openinguren om kunt u een bericht inspreken op onze voicemail, zodat wij u terug kunnen bellen.

U kunt ook mailen naar info@fysiotherapienijmegen.nl of een afspraak maken via het afsprakenformulier op onze website: www.fysiotherapienijmegen.nl/afpraak-plannen



Tarieven

Met de meeste zorgverzekeraars hebben we contracten afgesloten. Om te weten of uw verzekering fysiotherapie vergoedt, is het verstandig uw polis goed door te lezen of om contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Tenzij wij met uw zorgverzekeraar andere afspraken hebben gemaakt, hanteren wij met ingang van 1-1-2026 de volgende tarieven:

Reguliere zitting fysiotherapie	47,00
Reguliere zitting fysiotherapie aan huis	59,50
Zitting manuele therapie	58,00
Zitting manuele therapie aan huis	70,00
Zitting geriatriefysiotherapie	58,00
Zitting geriatriefysiotherapie aan huis	70,00
Zitting psychosomatische fysiotherapie	58,00
Zitting psychosomatische fysiotherapie aan huis	70,00
Eenmalig fysiotherapeutisch onderzoek, consult inclusief verslaglegging	72,50
Eenmalig fysiotherapeutisch onderzoek aan huis, consult inclusief verslaglegging	87,00
Lange zitting voor patiënten met complexe en/of meervoudige zorgvragen	58,00
Lange zitting voor patiënten met complexe en/of meervoudige zorgvragen aan huis	77,50
Screening, intake en onderzoek	59,00
Screening, intake, echografisch onderzoek en verslag	75,00
Intake en onderzoek na verwijzing	59,00
Intake en onderzoek na verwijzing aan huis	70,00
Eenvoudig kort rapport	45,00
Meer gecompliceerd, uitgebreid rapport	65,00
Hooikoortstape	24,00
Bij behandeling gebruikte materialen	kostprijs
Niet nagekomen afspraak*	34,00

Niet nagekomen afspraak: Bent u verhinderd en zegt u uw afspraak niet 24 uur van te voren af, dan zal de behandeling bij u in rekening worden gebracht. Dit is conform de richtlijn van de verzekeraars. Wij hebben contracten afgesloten met alle zorgverzekeraars.

Aanmelden

Bij uw aanmelding wordt er gevraagd naar uw NAW gegevens, uw verzekering en indien van toepassing de verwijsbrief. Het is van belang dat u duidelijk aangeeft om welke klacht het gaat en/of u behandeld wilt worden door een specifieke (gespecialiseerde) fysiotherapeut.

Wij vragen u ook naar uw e-mailadres, zodat u per mail een afspraakbevestiging toegestuurd kunt krijgen, waarin u alle afspraak informatie terug kunt vinden.



Naar de fysiotherapeut zonder verwijsbrief

Vanaf 2006 is de fysiotherapeut **direct toegankelijk**, hetgeen betekent dat een verwijzing van een huisarts of specialist niet noodzakelijk is.

Bij aanmelding bestaat er de mogelijkheid om een online intake formulier en eventuele aanvullende vragenlijsten (afhankelijk van uw klachten) thuis in te vullen. De praktijkondersteuner zal uw toestemming vragen om dit formulier via de e-mail naar u op te mogen sturen.

Het invullen van het formulier heeft als doel dat de behandelend therapeut al een goede indruk van uw klachten heeft, zodat tijdens de intake efficiënter gewerkt kan worden.



Er wordt met u een afspraak gemaakt voor een intake/screeningsgesprek en, indien gewenst, direct aansluitend de fysiotherapeutische behandeling. Na dit intakegesprek wordt met u besproken of uw klacht in aanmerking komt voor behandeling door een fysiotherapeut of dat eerst een bezoek aan de huisarts gewenst is.

Wat kunt u verwachten van de eerste afspraak

U neemt plaats in de wachtkamer en wordt op de afgesproken tijd door de fysiotherapeut opgehaald.

Indien dit nog niet door het secretariaat is gebeurd tijdens uw aanmelding, vraagt de fysiotherapeut tijdens de intake naar enkele persoonsgegevens, zodat een behandeldossier aangemaakt kan worden. Hierna worden enkele aanvullende vragen gesteld over de reden van uw bezoek en uw gezondheidsprobleem. Dit gesprek gevolgd door een lichamelijk onderzoek.

Tijdens het lichamelijk onderzoek kan u gevraagd worden zich gedeeltelijk uit te kleden om een duidelijker beeld te krijgen van uw gezondheidsprobleem. U wordt tijdens dit lichamelijk onderzoek steeds geïnformeerd over het doel van het onderzoek, zodat voor u duidelijk is waar naar gekeken wordt en waarom.

Het eerste vraaggesprek met onderzoek zal ongeveer 45 minuten in beslag nemen. Indien er nog tijd over is zal er ook direct gestart worden met de behandeling.

Na het vraaggesprek en het onderzoek zal er samen met u een behandelplan worden opgesteld. Dit behandelplan zal de therapievorm(en) en het aantal behandelingen omvatten welke verwacht worden nodig te zijn. De fysiotherapeut maakt na afloop een vervolgafspraak met u, passend bij uw hulpvraag.

Bij de eerste afspraak neemt u mee:

- eventueel de verwijsbrief
- uw ziektekostenverzekering gegevens
- geldig identiteitsdocument
- een grote handdoek

Bij de tweede afspraak zal gestart worden met de behandeling van uw klacht of zal de behandeling, zoals al deels uitgevoerd tijdens de eerste afspraak, gecontinueerd worden. De duur van een behandeling zal gemiddeld 25 minuten bedragen (inclusief ophalen, uit- en aankleden).

Afmelden

Indien een afspraak om welke reden dan ook niet door kan gaan, dient dit 24 uur vóór de afgesproken behandeling gemeld te worden.

Tarief niet nagekomen afspraak fysiotherapie: €32,50

Afspraak annuleren / NNA beleid

Het 'no-show-tarief' voor niet nagekomen afspraken:

Door een wettelijke maatregel is het niet meer toegestaan een niet nagekomen afspraak in rekening te brengen bij uw zorgverzekeraar. In dezelfde maatregel is bepaald dat zorgaanbieders in de praktijk voor een niet nagekomen afspraak een behandel tarief in rekening mogen brengen.

Als u uw afspraak om welke reden dan ook moet afzeggen, doe dit bij voorkeur dan ruim van tevoren en minimaal 24 uur voor de feitelijk gemaakte afspraak. Dan kunnen wij de voor u gereserveerde tijd nog gebruiken voor iemand die op de wachtlijst staat.

Het is voor uw afmelding niet nodig ons persoonlijk te hebben gesproken. Het is prima als u zich tijdig afmeldt via de mail (info@fysiotherapienijmegen.nl), de voicemail (024-3447833) of Whatsapp (06-27165747).

Wanneer het u toch niet lukt om binnen 24 uur voor de behandeling de afspraak te annuleren, dan wordt deze gereserveerde altijd aan u doorberekend. Het tarief voor een niet nagekomen afspraak is € 32,50. Let op: deze nota is niet te declareren bij uw zorgverzekeraar.

Dit is een landelijke maatregel waaraan alle zorgaanbieders zich moeten houden en staat los van het feit of er al dan niet sprake is van een situatie van overmacht.

Chronische indicaties en specifieke indicaties

Chronische indicaties

Vergoedingen

- **Vanuit de basisverzekering**
Fysiotherapie of oefentherapie vanaf de 21e behandeling. Dit wordt eerst verrekend met het eigen risico.
- **Vanuit een aanvullende verzekering**
Heeft een patiënt een aanvullende verzekering waarin nog ruimte is? De eerste 20 behandelingen kunnen mogelijk hieruit vergoed worden. Wat er precies vergoed wordt, is afhankelijk van de verzekeringsvoorwaarden.

Lijst chronische aandoeningen voor fysiotherapie

Staat uw aandoening op deze lijst? Dan krijgt u vanaf de 21e behandeling fysiotherapie vergoed uit uw basisverzekering. Kinderen tot 18 jaar krijgen deze fysiotherapie vanaf de 1e behandeling vergoed.

Aandoeningen zenuwstelsel

- Aangeboren afwijking van het centraal zenuwstelsel
- Cerebellaire aandoening
- Cerebrovasculair accident (CVA)
- Extrapiramidale aandoening
- Motorische retardatie of een ontwikkelingsstoornis van het zenuwstelsel en jonger dan 17 jaar
- Multiple sclerose (MS)
- Myasthenia gravis (MG)
- Perifere zenuwaandoening als sprake is van motorische uitval
- Radiculair syndroom met motorische uitval met een behandelduur van maximaal 3 maanden
- Ruggermergaandoening
- Spierziekte
- Uitvalsverschijnselen door een tumor in de hersenen of het ruggenmerg of door hersenletsel

Aandoeningen bewegingsapparaat

- Aangeboren afwijking
- Collageenziekten
- Botbreuken, als deze conservatief behandeld worden, met een behandelduur van maximaal 6 maanden
- Botbreuk door morbus Kahler, botmetastase of morbus Paget
- Frozen shoulder (capsulitis adhaesiva) met een behandelduur van maximaal 12 maanden
- Hyperostotische spondylose (morbus Forestier)
- Juveniele osteochondrose bij iemand jonger dan 22 jaar
- Postpartum bekkeninstabiliteit met een behandelduur van maximaal 3 maanden

- Progressieve scoliose
- Reflexdystrofie
- Status na amputatie
- Whiplash met een behandelduur van maximaal 3 maanden. Als hierna nog sprake is van de trias bewegingsverlies, conditieverlies en cognitieve stoornissen, kan deze periode verlengd worden met maximaal 6 maanden

Overige aandoeningen

- Aangeboren afwijking van de tractus respiratorius
- Diffuse interstitiële longaandoening als sprake is van ventilatoire beperking of diffusiestoornis
- Littekenweefsel van de huid al dan niet na een trauma
- Lymfoedeem
- Perifeer arterieel vaatlijden in stadium 3 Fontaine met een behandelduur van maximaal 12 maanden
- Status na opname in een ziekenhuis, een verpleeginrichting of een instelling voor revalidatie of na dagbehandeling in een instelling voor revalidatie en de hulp dient ter bespoediging van het herstel na ontslag naar huis of de beëindiging van de dagbehandeling. De maximale behandelduur is 12 maanden na ontslag naar huis of beëindiging van de behandeling in de instelling
- Weke delen tumoren met een behandelduur van maximaal 2 jaar na bestraling

Staat uw aandoening niet op de lijst?

Dan krijgt u geen vergoeding uit uw basisverzekering. U krijgt misschien wel een vergoeding voor fysiotherapie uit uw aanvullende verzekering.

Artrose aan een heup- of kniegewricht

Vergoedingen

Vanuit de basisverzekering

Maximaal 12 behandelingen fysio- of oefentherapie in een periode van 12 maanden. Let op: de behandelingen vallen wel onder het eigen risico van de verzekerde.

Vanuit een aanvullende verzekering

Heeft een patiënt een aanvullende verzekering waarin nog ruimte is? Na de 12e behandeling wordt het vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Claudicatio intermittens stadium Fontaine 2

Voor het declareren van behandelingen voor Claudicatio intermittens stadium Fontaine 2, heeft verzekerde een verwijzing nodig.

Vergoedingen

Wel vergoed

Vanuit de basisverzekering

- 37 behandelingen binnen een periode van 12 maanden. Let op: de behandelingen vallen wel onder het eigen risico van de verzekerde.
- Is na verloop van tijd opnieuw behandeling nodig, bijvoorbeeld bij recidivering van klachten aan dezelfde zijde of ontstaan van klachten aan de andere zijde? Dan kan er opnieuw aanspraak bestaan.

Niet vergoed

Vanuit de basisverzekering of een aanvullende verzekering

- Zijn de klachten na 37 behandelingen met gesuperviseerde oefentherapie of een behandeltraject van 12 maanden nog steeds aanwezig in vrijwel dezelfde mate? Dan ontstaat er **niet** opnieuw aanspraak.

Claudicatio intermittens stadium Fontaine 3

Voor het declareren van behandelingen voor Claudicatio intermittens stadium Fontaine 3, heeft verzekerde een verwijzing nodig.

Vergoedingen

Wel vergoed

Vanuit de basisverzekering

- Vanaf de 21e behandeling worden fysiotherapie of oefentherapie vergoed vanuit de basisverzekering.

Vanuit een aanvullende verzekering

- Heeft een patiënt een aanvullende verzekering waarin nog ruimte is? Dan kunnen de eerste 20 behandelingen fysiotherapie of oefentherapie hieruit vergoed worden.

Niet vergoed

Vanuit de basisverzekering

- De eerste 20 behandelingen fysiotherapie en oefentherapie worden **niet** vergoed vanuit de basisverzekering.

COPD

Patiënten worden ingedeeld in de categorieën A t/m D. Hiervoor geldt het aantal exacerbaties en de vraag of er wel of geen sprake is geweest van een ziekenhuisopname. Dit kan zowel de longarts als een fysiotherapeut bepalen. Deze medische historie is bepalend voor de ernst van de aandoening en symptomen.

Verder wordt de categorie bepaald aan de hand van de volgende informatie:

Patiënten die bekend zijn in de praktijk

Indeling van bekende patiënten gebeurt op basis van informatie die al eerder van de huisarts en/of longarts is verkregen, en op basis van de behandelhistorie in de praktijk.

Nieuwe patiënten

De indeling van nieuwe patiënten wordt bepaald op basis van de informatie die de huisarts of longarts geeft bij de verklaring.

Indeling naar ernst van exacerbaties en symptomen bij COPD

Aantal/ernst van exacerbaties	Ernst van de symptomen	
≥ 2 exacerbaties of ≥ 1 exacerbatie leidend tot ziekenhuisopname	C	D
0 of 1 exacerbatie zonder ziekenhuisopname	A	B
	mMRC 0-1 en/of CAT < 10	mMRC ≥ 2 en/of CAT ≥ 10

mMRC = modified British Medical Research Council

Questionnaire CAT = COPD assessment tool

Reumatoïde artritis

Voor het declareren van fysio- en/of oefentherapie voor de behandeling van reumatoïde artritis heeft verzekerde een verwijzing nodig.

De indicatie reumatoïde artritis is vanaf 2025 direct te declareren via de basisverzekering. Deze indicatie is op basis van medische noodzaak. Er moet wel sprake zijn van ernstige functionele beperking.

Gecombineerde Leefstijl Interventie

Vergoedingen

Vanuit de basisverzekering

GLI zorg wordt vanuit de basisverzekering vergoed voor cliënten van 18 jaar en ouder, wanneer sprake is van een matig verhoogd gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico (GGR).

Een GLI programma duurt 24 aaneengesloten maanden en de zorg bestaat uit de volgende onderdelen:

1 intake

4x een behandelfase van elk 3 maanden

4x een onderhoudsfase van elk 3 maanden

Raadpleeg de website van Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu voor meer informatie.

Kwaliteit

De fysiotherapeuten die werkzaam zijn binnen onze praktijk staan geregistreerd in het algemeen register van het Centraal Kwaliteitsregister van het KNGF en/of Stichting Keurmerk Fysiotherapie. Daarnaast hebben een aantal therapeuten zich bekwaamd in een specifiek onderdeel van de fysiotherapie, waarvoor zij staan ingeschreven in het register van erkende verbijzonderingen.

De praktijk onderscheidt zichzelf door het leveren van zorg van een hoge kwaliteit. Zo hebben wij deskundige fysiotherapeuten met een groot aantal specialisaties in huis (zie medewerkers), zijn we aangesloten bij diverse netwerken (o.a. Chronische Zorgnet en ParkinsonNet), hebben wij een goede samenwerking met andere zorgverleners, een goede bereikbaarheid van de praktijk, ruime openingstijden, een korte wachttijd en bieden we ook behandeling aan huis en op locatie.

Waarneming

Om er voor te zorgen dat uw behandelproces niet wordt onderbroken, nemen collega's binnen de praktijk voor elkaar waar tijdens vakantie-, studie-, of ziekteverzuim.

Wanneer door omstandigheden een fysiotherapeut voor langere tijd afwezig is, wordt mogelijk een fysiotherapeut van buiten de praktijk gevraagd uw behandeling over te nemen.

Stagiaires

Onze praktijk biedt studenten van de opleiding fysiotherapie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen de mogelijkheid om stage te lopen binnen onze praktijk. Deze stagiair(e) wordt een begeleider toegewezen die hem of haar begeleidt tijdens het onderzoeken en behandelen van patiënten. Daarnaast bieden wij stageplaatsen aan studenten van het ROC Nijmegen voor de opleiding Office Assistant, waarbij zij binnen het secretariaat begeleid zullen worden.

Hygiëne

Wij vragen u naar iedere behandeling een (grote) handdoek mee te nemen. Verder verwachten wij van u als patiënt/cliënt dat u de persoonlijke hygiënische regels in acht neemt en zorgt voor een goede lichaamsverzorging.

Klachten

De praktijk is aangesloten bij de klachtenregeling en geschillencommissie Fysiotherapie. Indien u niet tevreden bent of een klacht heeft over de bejegening door uw fysiotherapeut of een van de andere personeelsleden, kunt u dit melden aan uw fysiotherapeut of een van de maatschapsleden (Sjoerd Hendriks en Marion Brouwer). Uw klacht zal worden behandeld conform de richtlijnen van het KNGF. De fysiotherapeut krijgt zes weken de tijd om samen met jou de klacht op te lossen. Je kunt daarbij ondersteund worden door een klachtenfunctionaris. Je kunt met het Meldformulier klachten een klacht indienen bij het secretariaat van de Klachtenregeling. Het secretariaat brengt je in contact met een klachtenfunctionaris. Meer informatie over hoe een en ander in zijn werk gaat is terug te vinden op: <https://defysiotherapeut.com/wp-content/uploads/2018/12/Reglement-Klachtenregeling-Fysiotherapie.pdf>, door te bellen naar *tel: 033 – 467 29 00* of een e-mail te sturen naar *klachtenregeling@kngf*. De klachtenfunctionaris kan ondersteunen en bemiddelen om een oplossing voor jouw klacht te vinden. De klachtbehandeling wordt afgesloten met een schriftelijk oordeel van de fysiotherapeut of de fysiotherapiepraktijk over je klacht. In de meeste gevallen vinden klager en fysiotherapeut samen een oplossing voor de klacht. Ben je niet tevreden over de geboden oplossing of de afhandeling van de klacht? Dan kun je binnen één jaar na ontvangst van het schriftelijke oordeel van de fysiotherapeut je geschil voorleggen aan de Geschillencommissie Fysiotherapie. Voorwaarde is dat de gebeurtenis waarover je klaagt niet langer dan 5 jaar geleden heeft plaatsgevonden. Onder 'Geschillencommissie Fysiotherapie' lees je hoe je een geschil kunt voorleggen aan de Geschillencommissie Fysiotherapie. U vindt tevens een informatiefolder ('een klacht over uw fysiotherapeut') in de wachtruimte voor meer informatie over het uiten van een klacht.

Privacy

De praktijk beschikt over afgesloten behandelruimtes waardoor uw privacy is gewaarborgd. Daarnaast worden uw gegevens vertrouwelijk behandeld en voldoet onze praktijk aan alle richtlijnen rondom de AVG.

Privacyverklaring van onze praktijk

Uw persoonsgegevens en privacy in onze praktijk

Algemeen

De Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) is de nieuwe Europese verordening ter bescherming van privacy en persoonsgegevens. Op grond van deze verordening heeft een organisatie die met persoonsgegevens werkt bepaalde plichten en heeft degene van wie de gegevens zijn bepaalde rechten. Naast deze verordening gelden er ook specifieke regels voor de privacy in de gezondheidszorg. Deze regels staan onder andere vermeld in de Wet geneeskundige behandelingsovereenkomst (WGBO). Deze privacyverklaring is bedoeld om u te informeren over uw rechten en onze plichten die gelden op grond van de AVG en de WGBO.

Praktijk

Binnen fysiotherapie Fy-fit (verder te noemen: de Verantwoordelijke) kunnen diverse persoonsgegevens van u verwerkt worden. Dit is noodzakelijk om u goed te kunnen behandelen en nodig voor het financieel afhandelen van de behandeling. Daarnaast kan verwerking noodzakelijk zijn voor, bijvoorbeeld, de bestrijding van ernstig gevaar voor uw gezondheid of ter voldoening aan een wettelijke verplichting (bijvoorbeeld het verplicht melden van een besmettelijke ziekte op grond van de Wet Publieke Gezondheid).

De plichten van de praktijk

Fysiotherapie Fy-fit is volgens de AVG de verantwoordelijke voor de verwerking van persoonsgegevens die in de praktijk plaatsvindt. Aan de plichten die daaruit voortkomen, voldoet de praktijk als volgt:

- Uw gegevens worden voor specifieke doeleinden verzameld:
 - voor zorgverlening;
 - voor doelmatig beheer en beleid;
 - voor ondersteuning van wetenschappelijk onderzoek, onderwijs en voorlichting.
- Er vindt in beginsel geen verwerking plaats voor andere doeleinden.
- U wordt op de hoogte gesteld van het feit dat er persoonsgegevens van u verwerkt worden. Dit kan gebeuren door uw zorgverlener, maar ook via een folder of via onze website.
- Alle medewerkers binnen Fysiotherapie Fy-fit hebben zich verplicht om vertrouwelijk om te gaan met uw persoonsgegevens.
- Uw persoonsgegevens worden goed beveiligd tegen onbevoegde toegang.
- Uw persoonsgegevens worden niet langer bewaard dan noodzakelijk is voor goede zorgverlening.
- De verzamelde (persoons)gegevens worden versleuteld opgeslagen in de informatiesystemen en alleen de medewerkers hebben toegang als diegene rechtstreeks betrokken zijn bij de uitvoering van de behandelovereenkomst.

Voor medische gegevens is deze bewaartermijn in principe 20 jaar (vanaf de laatste behandeling), tenzij langer bewaren noodzakelijk is, bijvoorbeeld voor de gezondheid van uzelf of van uw kinderen. Dit is ter beoordeling van de behandelaar.

Uw rechten als betrokkene: U heeft de volgende rechten:

- Het recht om te weten of en welke persoonsgegevens van u verwerkt worden.
- Het recht op elektronische inzage en afschrift van die gegevens (voor zover de privacy van een ander daardoor niet wordt geschaad) en de logging van wie uw gegevens heeft ingezien.
- Het recht op correctie, aanvulling of verwijdering van gegevens indien dat nodig mocht zijn.
- Het recht om (gedeeltelijke) vernietiging van uw medische gegevens te vragen. Hieraan kan alleen tegemoet worden gekomen als het bewaren van de gegevens voor een ander niet van aanmerkelijk belang is en de gegevens op grond van een wettelijke regeling niet bewaard moeten blijven.
- Het recht op het toevoegen van een eigen verklaring (van medische aard) aan uw dossier.
- Het recht om u in bepaalde gevallen tegen de verwerking van uw gegevens te verzetten.
- Het recht op dataportabiliteit. Dit recht houdt in dat u persoonsgegevens mag meenemen en overdragen aan een andere (zorg)aanbieder. Het recht op dataportabiliteit geldt voor een deel van de gegevens in uw medisch dossier.

Als u gebruik wilt maken van uw rechten, dan kunt u dit mondeling of middels een aanvraagformulier kenbaar maken aan Fysiotherapie Fy-fit. Uw belangen kunnen ook behartigd worden door een vertegenwoordiger (zoals een schriftelijk gemachtigde, of uw curator of mentor).

Toelichting op het aanvraagformulier

U moet er rekening mee houden dat medische gegevens ingevolge de wet in principe maximaal twintig jaar bewaard worden. U helpt ons met het opzoeken van uw dossier en het beschermen van uw privacy als u het formulier zo volledig mogelijk invult. De door u ingevulde gegevens worden door ons strikt vertrouwelijk behandeld. Fysiotherapie Fy-fit is niet aansprakelijk voor fouten in de postbezorging. Indien u er de voorkeur aan geeft om het dossier persoonlijk, of door een gemachtigde, op te halen dan kunt u dit op het formulier aangeven.

Gegevens patiënt

Hierbij vermeldt u de gegevens van de persoon over wie het medisch dossier gaat. De Wet Geneeskundige Overeenkomst (WBG) beschouwt de patiënt als meerderjarig vanaf 16 jaar. Jongeren vanaf 16 jaar die inzage/afschrift van hun medisch dossier willen, moeten zelf de aanvraag indienen. Indien de patiënt niet meer in leven is, is het verstrekken van de medische gegevens toegestaan indien verondersteld kan worden dat de overledene hiertegen geen bezwaar zou hebben gehad of er sprake is van zwaarwegende belangen om de zwijgplicht van de zorgverlener te doorbreken. Deze beslissing ligt bij de zorgverlener.

Verstrekking van uw persoonsgegevens aan derden

De medewerkers van Fysiotherapie Fy-fit hebben de verplichting vertrouwelijk met uw persoonsgegevens om te gaan. Dit houdt bijvoorbeeld in dat de zorgverlener voor verstrekking van



uw persoonsgegevens uw uitdrukkelijke toestemming nodig heeft. Op deze regel bestaan echter enkele uitzonderingen. Op grond van een wettelijk voorschrift kan de zwijgplicht van de zorgverlener doorbroken worden, maar ook wanneer gevreesd moet worden voor een ernstig gevaar voor uw gezondheid of die van een derde. Bovendien kunnen vastgelegde gegevens, indien noodzakelijk mondeling, schriftelijk of digitaal uitgewisseld worden met andere zorgverleners.

Vraag of klacht

Heeft u een vraag of een klacht? Bijvoorbeeld over met wie wij gegevens delen of onze omgang met uw medische gegevens? Dan gaan wij hierover graag met u in gesprek.

NAAM ORGANISATIE: FYSIOTHERAPIE FY-FIT

ADRES: WEEZENHOF 3022

POSTCODE EN PLAATS ORGANISATIE: 6536 ET, NIJMEGEN

Betalingsvoorwaarden

1. Deze betalingsvoorwaarden zijn onlosmakelijk verbonden met de behandelingsovereenkomst tussen u als patiënt/cliënt en de fysiotherapeut.
2. Afspraken dienen 24 uur van tevoren geannuleerd te worden. Afspraken welke niet of te laat geannuleerd worden, zullen in rekening worden gebracht.
3. Betaling voor de fysiotherapeutische diensten geschiedt binnen veertien dagen na de factuurdatum. Na het verstrijken van deze termijn treedt verzuim in en staat het de fysiotherapeut vrij om zonder nadere ingebrekestelling incassomaatregelen te nemen. Naast de declaratie en bijkomende incassokosten zal ook wettelijke rente worden gevorderd.
4. Alle met de incasso van gedeclareerde bedragen gemoeide kosten, waarvan ook de buitengerechtelijke kosten, komen ten laste van de patiënt/cliënt.
5. Indien de fysiotherapeut zich voor het betaalbaar stellen van declaraties wegens door hem geleverde diensten heeft verbonden aan een factoringbedrijf, zullen de betalingsvoorwaarden van dat factoringbedrijf prevaleren.

Eigendommen

De praktijk is niet verantwoordelijk voor uw eigendommen.

Wij verzoeken u vriendelijk om met respect om te gaan met de eigendommen van fysiotherapie Fy-fit en anderen.

Sportzaal

Wanneer u gebruik maakt van de faciliteiten in onze sportzalen, geschiedt dit geheel op eigen risico. Wij verzoeken u vriendelijk om met respect om te gaan met de eigendommen van fysiotherapie Fy-fit en andere sporters/patiënten ook met respect te bejegenen.

Niet roken

Binnen de praktijk (wachtkamer, behandelruimtes en oefenzaal) mag niet worden gerookt.

Niet reanimeren

U bent zelf verantwoordelijk voor een niet-reanimeren verklaring. Indien reanimatie nodig is, zijn we dat in alle gevallen verplicht te doen tenzij u een niet-reanimatie verklaring zichtbaar op uw lichaam draagt. Deze kunt u aanvragen bij:

- De Nederlandse Hartstichting (www.hartstichting.nl)
- Nederlandse Vereniging voor een vrijwillig levenseinde (www.nvve.nl)

Actueel nieuws

Voor de meest actuele zaken en veranderingen verwijzen wij u naar onze website:
www.fysiotherapienijmegen.nl.

Hier vindt u tevens leuke en handige nieuwsberichten en tips in relatie tot uw gezondheid.

Uw ervaring

Wij zijn benieuwd naar uw ervaringen met onze zorgorganisatie en onze zorgverleners. Daarom neemt onze organisatie deel aan een onderzoek dat uw ervaringen bevraagt.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de onafhankelijke onderzoeksorganisatie Qualizorg B.V. De online rapportage tool van Qualizorg B.V. heet Qualiview. Deelname aan dit onderzoek is vrijwillig en de resultaten van het onderzoek worden vertrouwelijk verwerkt. Wij stellen u deelname in het belang van het verbeteren van onze zorgverlening natuurlijk erg op prijs! Graag vragen wij u deel te nemen aan dit onderzoek.

Hoe kunt u deelnemen aan het onderzoek?

Wanneer u toestemming geeft voor deelname aan het onderzoek, ontvangt u tijdens of na het behandeltraject een e-mail, sms of brief van Qualiview (uit naam van fysiotherapie Fy-fit) met een link naar het online onderzoek. Het invullen van de online vragenlijst duurt ongeveer 4 à 5 minuten. De vragen gaan onder andere over onze organisatie, de behandeling en het contact met de zorgverlener. Met het invullen van de vragenlijst, helpt u ons om de dienstverlening binnen de organisatie te verbeteren!

Naast het verbeteren van de dienstverlening kunnen de geanonimiseerde onderzoeks- resultaten gebruikt worden voor onder andere:

Het leveren van (beleids-)informatie aan cliëntenorganisaties, overheid, beroepsgroep en toezichthouders

Het opstellen van keuze ondersteunende informatie voor consumenten, bijvoorbeeld ten behoeve van keuze informatiewebsites

Ter ondersteuning van het zorginkoopbeleid van uw zorgverzekeraar

Resultaten van het onderzoek zijn anoniem.

Qualizorg B.V. verzorgt het onderzoek met behulp van Qualiview. Qualizorg ziet er op toe dat uw gegevens worden verwerkt volgens de geldende wet – en regelgeving (waaronder, maar niet uitsluitend, de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) en de uitvoeringswet AVG). De informatie die u via het onderzoek verstrekt wordt door Qualizorg gepseudonimiseerd dan wel geanonimiseerd verwerkt. Daarmee zijn de gegevens niet meer direct tot u te herleiden. Wij als zorgorganisatie, onze medewerkers en uw zorgverzekeraar komen niet op individueel niveau te weten wat u heeft geantwoord. Uw gegevens worden alleen gedeeld met Qualizorg en niet met andere partijen.

Deelname aan het onderzoek is geheel vrijwillig en kan op elk door u gekozen moment beëindigd worden zonder dat daar consequenties aan verbonden zijn. Qualizorg B.V. bewaart de anonieme (of gepseudonimiseerde) onderzoeksdata niet langer dan noodzakelijk is voor de verwezenlijking van de doelen waarvoor ze de data heeft verkregen.

Patiënt informatie dataverzameling

Stichting Keurmerk Fysiotherapie

Uw fysiotherapeut is werkzaam bij een Keurmerk Praktijk, dit betekent dat u fysiotherapie van de hoogst mogelijke kwaliteit krijgt. De fysiotherapeut binnen de praktijk is continu bezig met leren en verbeteren, om u van de best mogelijke zorg te blijven voorzien.

Om het proces van leren en verbeteren te ondersteunen, krijgt de Keurmerk fysiotherapeut zogenaamde 'feedback informatie'. Uw fysiotherapeut kan met deze informatie zelf zien hoe hij functioneert én kan zich vergelijken met andere fysiotherapeuten. Deze informatie is essentieel om goed inzicht en begrip te krijgen in het eigen functioneren als fysiotherapeut.

Uw fysiotherapeut krijgt deze informatie door middel van dataverzameling, onderzoek en analyse van data. Deze data komen uit de patiëntendossiers, kortom: het zijn onder andere uw behandelgegevens. Hierbij zijn uw persoonlijke gegevens uiteraard nooit herleidbaar naar u als patiënt.

Uw behandelgegevens worden meegenomen in de dataverzameling die nodig is voor de 'feedback informatie'. Zo helpt u mee om de kwaliteit van onze zorg te blijven verbeteren. Met uw gegevens levert u ook een bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek naar (de effectiviteit van) de fysiotherapie in Nederland. Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Onderzoekers krijgen geen identificerende gegevens zoals uw naam of adres.

Als u desondanks bezwaar heeft tegen het gebruik van uw gegevens, kunt u dit laten weten aan uw fysiotherapeut; in dat geval worden uw gegevens niet opgenomen in de dataverzameling.

Wilt u meer weten over het Keurmerk Fysiotherapie?

Kijk dan op www.keurmerkphysiotherapie.nl

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!

© Stichting Keurmerk Fysiotherapie • www.keurmerkphysiotherapie.nl

Nieuw: Fy-fit Lage Rug Programma

Wist u dat ruim 2 miljoen mensen per jaar naar de huisarts gaan voor rugklachten en 1,5 miljoen mensen bij de fysiotherapeut uitkomen voor een behandeling? Dit is niet voor niets. De rug zit complex en gevoelig in elkaar. 'One size fits all' gaat bij een rugbehandeling absoluut niet op! Bij rugklachten is het uitermate belangrijk dat u 'gerichte' zorg ontvangt van een gespecialiseerde rug therapeut. Middels deze brief stellen wij u graag op de hoogte dat wij nu speciaal voor lage rugklachten een op maat zorgprogramma hebben ontwikkeld. Dit zorgprogramma is goedgekeurd door alle zorgverzekeraars en wordt dus vergoed vanuit uw aanvullende verzekering.

Doelgericht uw rugklachten aanpakken

Tijdens de eerste afspraak, zal onze rugspecialist aan de hand van enkele specifieke vragen en testen beoordelen welk lage rug programma voor u relevant is. Vervolgens worden samen met u doelstellingen geformuleerd. Deze doelstellingen zijn altijd gericht op:

- Het verminderen van pijnklachten
- Het verbeteren van uw lichamelijk functioneren
- Het voorkomen van terugkeer van de klachten

Programma op maat

Vervolgens wordt u ingedeeld in een licht, midden of uitgebreid programma. Elk programma biedt een mix van diverse behandelvormen en een combinatie van begeleiding in de praktijk en online begeleiding. Uw therapeut stelt samen met u een op maat programma voor u samen. Hierbij wordt gekeken naar wat voor u het meest effectief is. Dat is afhankelijk van uw persoonlijke situatie, doelen en wensen. Naast behandelingen in de praktijk kunt u (groeps)trainingen en oefeningen krijgen, voorlichting en adviezen, of coaching met betrekking tot het juiste gebruik van uw rug. Allemaal bedoeld om de belastbaarheid (wat uw lichaam aankan) af te stemmen op wat u van uw lichaam vraagt.

Vergoeding zorgverzekeraar

Ieder programma (licht, midden of uitgebreid) heeft een vaste prijs. Als u voldoende aanvullend verzekerd bent, wordt het programma volledig vergoed.

Het voordeel hiervan voor u is dat, naast de reguliere behandeling van uw klacht, het bij ons mogelijk wordt gemaakt extra services te verlenen zonder dat het voor u financiële gevolgen heeft.

Extra voordelen zijn

- Telefonische en online ondersteuning
- Begeleiding op afstand via Physitrack (online oefenprogramma)
- Eventueel enkele malen groepstraining zonder extra kosten
- Follow-up bij recidief van uw klacht binnen een bepaalde periode

Spreekt het Fy-fit Lage Rug Programma u aan? Neem gerust contact op met onze praktijk voor meer informatie.



**PROGRAMMA
OP MAAT**



**COMPLETE
BEGELEIDING**



**DUURZAAM
RESULTAAT**

Het Fy-fit Lage Rug Programma biedt een complete aanpak voor lage rugpijn. **U wordt ingedeeld in een licht, midden of uitgebreid programma. Bij deze indeling kijkt uw therapeut wat het best passende programma voor u is om de genoemde doelen te behalen.** Het Lage Rug Programma bestaat uit een combinatie van fysiotherapeutische behandelingen, training, voorlichting, coaching, digitale informatie en begeleiding op afstand.

LAGE RUG PROGRAMMA

Samenwerking: Wij werken als team nauw met elkaar samen om vanuit de ernst van uw klacht, gerichte zorg te kunnen bieden.



Begeleiding op afstand:
De benodigde zorg bestaat uit een programma op maat waarin ook online oefeningen voor thuis en consulten op afstand kunnen zitten.



Wilt u aan de slag?
Vraag uw therapeut naar de mogelijkheden om te starten met het Fy-fit Lage Rug Programma.



Rug programma op maat:
Het programma bestaat (afhankelijk van de mate van uw rugklachten) uit: een combinatie van fysiotherapeutische behandelingen, (groeps) training, voorlichting, coaching en begeleiding op afstand.



Vergoeding zorgverzekeraar :
Afhankelijk van uw aanvullende verzekering wordt het programma deels of volledig vergoed.



Diëtetiek bij Fy-fit

Naast onze fysiotherapeutische dienstverlening hebben we bij Fy-fit ook een diëtist in dienst!

Wat is een diëtist?

Een diëtist is een expert op het gebied van voeding en gezondheid. Onze diëtist helpt je bij het maken van gezonde voedingskeuzes en het bereiken van je specifieke voedingsdoelen. Ze biedt persoonlijke voedingsadviezen en begeleiding op maat. Ze helpt je bij het verbeteren van je eetgewoonten, het bereiken van een gezond gewicht, het omgaan met voedselallergieën of -intoleranties, het controleren van medische aandoeningen zoals diabetes of hoge bloeddruk, en nog veel meer.



Voor wie is de diëtist?

Diëtetiek is geschikt voor iedereen die zijn of haar voedingspatroon wil verbeteren, gewicht wil verliezen, specifieke voedingsbehoeften heeft of te maken heeft met medische aandoeningen waarbij voeding een rol speelt. Onze diëtist kan zowel kinderen als volwassenen begeleiden.

Toegankelijkheid en vergoeding diëtist

De diëtist is vrij toegankelijk. Er is geen verwijzing van de huisarts nodig. Onze diëtist aangesloten bij het Kwaliteitsregister Paramedici, wat aangeeft dat ze voldoet aan de gestelde kwaliteitseisen.

Basis verzekering: iedereen heeft recht op 3 uur vergoeding voor dieetadvisering vanuit de basisverzekering. Deze kosten worden wel verrekend met het eigen risico. Voor kinderen tot 18 jaar geldt dat zij geen verplicht eigen risico hebben.

Aanvullende verzekering: de meeste zorgverzekeraars hebben daarnaast ook extra uren voor dieetadvisering opgenomen hebben in het aanvullende pakket. De vergoeding vanuit de basisverzekering wordt altijd als eerste aangesproken. Daarna de vergoeding vanuit het aanvullende pakket, die niet onder het eigen risico valt.

Het is goed om te weten dat wij contracten hebben met alle zorgverzekeraars. Dit betekent dat in veel gevallen de behandeling van de diëtist vergoed wordt. Neem altijd contact op met je zorgverzekeraar om de specifieke vergoedingen te controleren. Wij declareren in principe rechtstreeks bij je zorgverzekeraar, tenzij je anders wenst.



Samenwerking

Onze diëtist werkt nauw samen met verschillende professionals, zoals huisartsen in de regio, fysiotherapeuten en ook met de leefstijlspecialisten van Leef Fit. Door het onderhouden van korte lijntjes met andere professionals kan er snel geschakeld worden waar nodig, allemaal om jou de beste zorg te kunnen bieden op weg naar een optimale gezondheid!

Manuele therapie in de cervicale wervelkolom bij hoofdpijn of nekpijn

Patiënten informatie

Als u hoofdpijn of nekpijn heeft kunt u naar de manueel therapeut. Behandeltechnieken die de manueel therapeut bij nek- en/of hoofdpijnklachten kan gebruiken zijn o.a. mobiliseren, manipuleren en oefeningen. Dit zijn veilige behandeltechnieken die goed werken bij hoofdpijn of nekpijn. In deze informatiebrief leest u wat mobiliseren en manipuleren is en waarom de manueel therapeut extra voorzorgsmaatregelen neemt voordat hij gaat behandelen.

Naar de manueel therapeut

Een manueel therapeut is een fysiotherapeut die zich gespecialiseerd heeft om klachten van de wervelkolom of de ledematen te onderzoeken en te behandelen. De manueel therapeut heeft extra kennis over hoe het menselijk lichaam werkt en over het bewegen van de wervelkolom. Met deze kennis kan de manueel therapeut uw klacht goed beoordelen en behandelen. Voor elke patiënt kiest de manueel therapeut een behandeling die het beste bij hem of haar past. Tijdens de eerste afspraak praat de manueel therapeut met u over uw klachten en brengt met een onderzoek uw problemen in kaart. Een behandeling bestaat bijvoorbeeld uit het geven van oefeningen, instructies of adviezen rondom gezond bewegen en het gebruik van manuele technieken.

Mobiliseren en manipuleren

Manuele technieken die de manueel therapeut bij nek- en of hoofdpijnklachten kan gebruiken zijn manipuleren en mobiliseren. Beide technieken hebben als doel de verloren gegane beweeglijkheid te herstellen en/of pijn te verminderen. Bij manipuleren beweegt de manueel therapeut het gewricht snel en beheerst en hoort of voelt u vaak een 'klik'. Bij mobiliseren beweegt de therapeut het gewricht rustig en langzaam. Mobiliseren en manipuleren zijn beide veilige manieren van behandelen om pijn te verlichten of stijfheid te verminderen.

Extra onderzoek

De manueel therapeut zal u nooit zomaar behandelen. Er wordt eerst uitvoerig gekeken welke behandeltechnieken het meest effectief lijken voor u en of u misschien extra risico loopt op bijwerkingen of complicaties. Soms hebben patiënten namelijk ook andere aandoeningen waardoor ze hoofd- of nekpijn hebben. Vermoedt de manueel therapeut dat er (ook) een andere reden voor uw hoofd- of nekpijn kan zijn, dan past hij de behandeling aan of verwijst u naar een andere zorgverlener. Andere redenen voor hoofd- of nekpijn kunnen bijvoorbeeld problemen met het gebit of het kaakgewricht zijn, een breuk of overmatig medicijngebruik. In zeer uitzonderlijke gevallen kunnen de klachten ook ontstaan zijn door een beschadiging of afwijking van een bloedvat. Ook dat is aanleiding voor doorverwijzen naar een andere zorgverlener.

Bijwerkingen en complicaties

In een aantal gevallen nemen de klachten na de behandeling eerst even toe. U kunt dan tijdelijk een toename van pijn of vermoeidheid ervaren. Heel soms ontdekt de manueel therapeut niet dat uw hoofd[1]en/of nekpijn door iets anders komt dan door een probleem aan de gewrichten, spieren of zenuwen in het hoofd- halsgebied. Als uw klachten veroorzaakt worden door een reeds aanwezige beschadiging van een bloedvat, kan deze beschadiging toenemen bij behandeling en bijvoorbeeld een beroerte veroorzaken. Gelukkig komen dergelijke ernstige complicaties bijna nooit voor. De manueeltherapeut is geschoold in het onderscheiden van hoofd- en/of nekpijn vanuit gewrichten, spieren of zenuwen in vergelijking tot bijvoorbeeld dit soort bloedvataandoeningen.

Samen besluiten en toestemming geven

Voordat de manueel therapeut start met behandelen wordt eerst met u besproken hoe de behandeling werkt, welke andere behandelvormen er zijn en wat het verwachte effect van de behandeling is. Samen kiest u dan hoe de behandelingen eruit gaan zien. Als u samen een behandelplan heeft gemaakt, dan heeft u bedenktijd om in te stemmen met de voorgestelde behandeling. Geeft u toestemming dan wordt dit genoteerd in het elektronisch patiëntendossier. Dit kan ook door het plaatsen van een handtekening op een toestemmingsformulier. Geeft u geen toestemming voor bepaalde technieken, dan zal de manueel therapeut deze technieken niet gebruiken. Uiteraard kunt u samen gedurende het traject deze keuzes aanpassen.

Effecten van manuele therapie

Het doel van manuele therapie is het beter functioneren van de patiënt door o.a. de gewrichten, zenuwen en spieren te behandelen. De effecten van manuele therapie zijn vaak direct merkbaar: u voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van de hoofdpijn of nekpijn, waardoor u beter kan functioneren in het dagelijks leven.

Vragen?

Heeft u een vraag over manuele therapie of over het uitvoeren van technieken als manipulatie of mobilisatie? Uw manueel therapeut beantwoordt uw vragen graag.