

Beweeggroep voor mensen met gewrichtsklachten

Voor wie is dit bedoeld?

De beweeggroep is bedoeld voor mensen met gewrichtsklachten die op verschillende gebieden problemen ervaren. Dit kan bijvoorbeeld zijn op het gebied van conditie, kracht, bewegelijkheid, ziekte-inzicht, omgaan met de klachten en acceptatie. Niet de ernst van de gewrichtsklachten is bepalend hierbij, maar de mate waarin u beperkingen ervaart.

Te denken valt aan gewrichtsklachten zoals bijvoorbeeld reumatoïde artritis, de ziekte van Bechterew, arthritis psoriatica en (poly)artrose.

Wat houdt de training in?

Tijdens de training worden twee vormen van bewegen aangeboden, namelijk medische fitness en hydrotherapie. Dit gebeurt twee keer per week, op de dinsdagen en de vrijdagen. Het is van belang dat deelnemers aan beide activiteiten deel nemen. De training duurt in totaal twaalf weken.

- **Programma dinsdag: Medische fitness**

Dit bestaat uit: Fietstraining, training op de loopband, krachttraining en circuittraining. De medische fitness is gericht op verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen, bewegelijkheid van de gewrichten en stabiliteit/coördinatie.

Tijd: 14.45 uur tot 15.45 uur.

- **Programma vrijdag: Hydrotherapie**

Dit bestaat uit oefeningen, sport en spel en ontspanning in het verwarmde zwembad. Bewegen gaat in het zwembad vaak gemakkelijker vanwege de opwaartse kracht van het water. De warmte van het water heeft vaak ook een gunstig effect op de stijfheid van gewrichten en de spierspanning.

Tijd: 14.45 uur tot 15.45 uur.



Waar vindt de revalidatie plaats?

De beweeggroep wordt in groepsverband gegeven op de afdeling Fysiotherapie van het Flevoziekenhuis, onderdeel van Revalidatie Almere. Revalidatie Almere is gevestigd in het achterste deel van het Flevoziekenhuis. De ingang bevindt zich aan de achterkant van het ziekenhuis bij het Weerwater.

Persoonlijke doelstellingen

Het is belangrijk dat deelnemers zelf nadenken over persoonlijke doelstellingen. Deze doelstellingen worden met de behandelaars verder besproken. Voorbeelden van persoonlijke doelstellingen zijn:

- Ik wil mijn algehele spierkracht verbeteren.
- Ik wil de bewegelijkheid van mijn gewrichten verbeteren.
- Ik wil mijn balans en coördinatie verbeteren.
- Ik wil beter functioneren in het dagelijks leven.
- Ik wil meer inzicht krijgen in trainingsmogelijkheden.
- Ik wil mij beter leren ontspannen.

Door wie worden deelnemers begeleid?

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut begeleidt deelnemers tijdens de training. De fysiotherapeut inventariseert op welke manier de revalidatie afgestemd kan worden op persoonlijke behoeften en mogelijkheden. Het revalidatieprogramma vindt plaats in groepsverband, maar is individueel afgestemd op het niveau van de deelnemer.

Reumaconsulent (Indien u via de reumatoloog verwezen bent)

De verpleegkundig reumaconsulent is gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met gewrichtsklachten waaronder reuma. De reumaconsulent kan helpen bij het leren omgaan met de gevolgen van de ziekte.

Welke vooronderzoeken en gesprekken kunt u verwachten?

- Indien u door de reumatoloog bent verwezen, krijgt u van tevoren een oriënterend gesprek met de reumaconsulent. Tevens krijgt u een 'kwaliteit van leven'- vragenlijst mee om in te vullen.
- Intakegesprek en wandeltest bij de fysiotherapeut. Het gesprek is bedoeld om te inventariseren wat eventuele mogelijkheden en beperkingen kunnen zijn met betrekking tot het trainen en om te bepalen of u geschikt bent voor deelname aan de revalidatie.
- Bij plaatsing voor de revalidatie worden aanvullende testen gedaan zoals krachttesten.
- Om mee te kunnen doen moet u in staat zijn om zich zelfstandig te kunnen aan- en uitkleden.

Aanmelding

Voor deelname aan de beweeggroep is een verwijzing van een specialist, reumaconsulent of huisarts nodig.

Vergoeding beweeggroep

Wij raden deelnemers aan zelf hun verzekeringspolis na te kijken of contact op te nemen met de zorgverzekering betreffende de vergoeding. De beweeggroep wordt gedeclareerd als 'zitting fysiotherapie'.

Tot slot

De training is een periode waarin veel tijd en energie besteed wordt aan de gezondheid. Een intensieve periode waarvoor een goede motivatie nodig is. Het is de bedoeling dat men deelneemt aan het volledige programma van twaalf weken. Omdat continuïteit nodig is voor een succesvol resultaat, vragen wij van deelnemers geen vakanties te plannen gedurende de trainingsperiode.

Aanvullende informatie en telefoonnummers

Reumaconsulent

Rachel Borsboom via ☎ **(036) 868 8806**.
Bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag.
E-mail: polikliniekreumatologie@flevoziekenhuis.nl.

Fysiotherapeuten

Femke van der Geest, Natascha Pool, Giliano Niamut via ☎ **(036) 868 8814** (receptie).
Bereikbaar op alle werkdagen van 8.30 uur tot 17.00 uur.
E-mail: fysiotherapie@flevoziekenhuis.nl.

Website

www.flevoziekenhuis.nl/fysiotherapie/beweeggroep-gewrichtsklachten