



**Fysio Flits  
Maart**

---

### **De Voorjaarseditie**

Sommigen van ons hebben er last van, sommigen van ons niet; HOOIKOORTS. Vermoeidheid, tranende ogen, hoofdpijn -> de eerste reacties op pollen ontstaan al weer door de bloei van de hazelaar.

Mensen die last hebben van hooikoorts, hebben soms baat bij het tapen van de bovenrug (gebaseerd op tape toegepast bij longklachten).

Eerlijk is eerlijk: er is geen wetenschappelijk bewijs dat deze tape helpt tegen hooikoortssymptomen (zoals benauwdheid, tranende ogen, algeheel niet lekker voelen). Natuurlijk zegt de tapefabrikant dat het werkt! Toch merken we in de praktijk dat mensen er baat bij kunnen hebben. In het geval van hooikoorts is

---

het soms ook; baat het niet, schaadt het niet.

Je kunt bij ons deze tapevorm uitproberen als je wilt! Echter, garanties op de werking ervan kunnen we niet geven.



---

## Nieuws uit de praktijk

### AED/Reanimatie

Daar is hij dan, onze eigen AED! Een mooi handzaam apparaat, dat gebruikt kan worden bij defibrilleren van het hart. We voelen ons verantwoordelijk voor het leveren van veiligheid en goede zorg voor onze patiënten en bezoekers van onze praktijk. Daarom hangt dit apparaat sinds vrijdag op de muur vlak bij de trainingsruimte en de wachtruimte.

***Het spreekt natuurlijk voor zich maar het is niet de bedoeling om dit apparaat zomaar uit de kast te halen zonder toestemming of noodzaak!***

Om up-to-date te blijven moeten wij als medewerkers ieder jaar een

---

herhalingstraining doen. Deze staat voor ons gepland op maandag 4 maart van 19:00 tot 21:00 uur. Dat betekent dat de praktijk op maandag eerder gesloten is!



---

### Weerbaarheidstraining

Op woensdag 6 februari gaf Johan Visser een weerbaarheidstraining bij ons in de trainingszaal! De mensen die meegedaan hebben, kregen tips en trucs over hoe om te gaan met agressie, dreiging en geweld. Hopelijk hoeven ze het nooit toe te passen!

---



---

## Trainingsgroepen

Iedereen die in de trainingsgroepen traint, heeft een eigen doel en reden om mee te doen. Een persoonlijk schema is daarop gebaseerd, maar zoals iedereen weet bevat een groepsuur ook gezamenlijke oefeningen. Omdat we deze gezamenlijke momenten, zoals de grond oefeningen, een leuke uitdagende vorm willen (blijven) geven, hebben we iets bedacht!

Het kalenderjaar wordt letterlijk opgedeeld in 5 periodes van 10 weken. Elke periode staat een specifiek deel van het lichaam/onderwerp centraal. Gedurende de 10 weken geven we daarbij een bijbehorende opdracht die dan uitgevoerd wordt. Na 10 weken begint er een ander thema met een andere opdracht. Zo kan iemand die ergens een groepsuur gemist heeft, gemakkelijk ergens anders instromen omdat daar hetzelfde gedaan wordt!

### **Voorbeeld:**

De winterperiode staat vaak in het teken van wintersport. Skiën, snowboarden

---

en langlaufen zijn activiteiten die dan vaak uitgevoerd worden. Ter voorbereiding daarop en passend in het thema Winter(sport) kan dan de oefening 'Wall Sit' toegevoegd worden als gezamenlijke krachtsoefening.



Zo hebben we natuurlijk ook ideeën over thema's voor de rest van het jaar!

---

## Cursus MSU Schouder ADVANCED

Wil je weten wat wij, Jacomine en Paul, nog meer doen naast patiënten behandelen in de praktijk? We geven ook cursussen, die we op basis van onze eigen kennis & ervaring opgedaan tijdens (internationale) radiologische opleidingen hebben gecreëerd.

Collega fysiotherapeuten die echo's maken en het naadje van de kous willen weten op het gebied van de schouder, kunnen onze cursus volgen.

In oktober 2018 begon de eerste groep enthousiastelingen. En dat hebben we geweten! Een enorm leuke leergierige groep hebben van ons de details geleerd op het gebied van de schouder, klinisch redeneren en verslaglegging. We kregen als waardering van de groep een prachtig cijfer, 9,3! Iets waar we erg trots op zijn en dat vonden we het vermelden in de Fysio Flits zeker waard!



9,3

---

### Tot slot

... Sanne gaat in april starten met de basisopleiding Echografie.

---

Volg ons op Facebook en Twitter voor het allerlaatste nieuws.

Tot de volgende Fysio Flits!

---



**Ons adres is:**

Fysio Fit Borne  
Theresiaplein 1a04  
Borne, Nederland 7622HK  
Netherlands