

1 Januari 2023

1e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On

**Tel geen dagen,
Maar zorg dat de dagen tellen.**

Bron: Muhammad Ali (bokser)



Wij zijn te bereiken op
telefoonnummer:

0174-630740

Op werkdagen van
08.00 tot 22.00 uur.
Spreek in, wij bellen u
terug.

En via de email:

mtc@fysiomoveon.n

**Het hele team van
Medisch Trainingscentrum Move On
wenst u een
gezond & sportief 2023.**

Wilt u uw training alleen afzeggen, maak dan gebruik van ons
e-mailadres: mtc@fysiomoveon.nl.

Wilt u uw training afzeggen en inhalen, maak dan gebruik van
ons telefoonnummer: 0174-630740

-> liefst op maandag of donderdag van 8.30 tot 17.00 uur.

**Vergeet tijdens de training uw binnen sportschoenen,
bidon en handdoek niet!**

Graded Activity

Graded activity is een therapie vorm die kan worden ingezet als je langdurige pijnklachten of bewegingsangst hebt. Wanneer je chronisch pijn of chronische klachten (bijvoorbeeld vermoeidheid) ervaart, kan het gebeuren dat je steeds minder gaat bewegen uit angst om meer pijn/klachten te krijgen. Je kunt daardoor in een negatieve spiraal terecht komen; door minder te bewegen, neemt je conditie af, waardoor je juist meer pijn/klachten kunt ervaren. Vaak krijgen mensen met chronische (pijn) klachten te horen van zorgverleners dat het 'tussen de oren zit' of zij 'er maar mee moeten leren leven'. Door de pijnklachten op deze manier te benaderen voel je je mogelijk onbegrepen en/of niet serieus genomen. Ook dit draagt bij aan de negatieve spiraal.

De (pijn) klachten zijn er zeker wel en dienen niet genegeerd te worden, maar er is geen lichamelijke verklaring voor gevonden na verscheidene onderzoeken. In dit geval zou graded activity een uitkomst kunnen bieden!

Wat is graded activity?

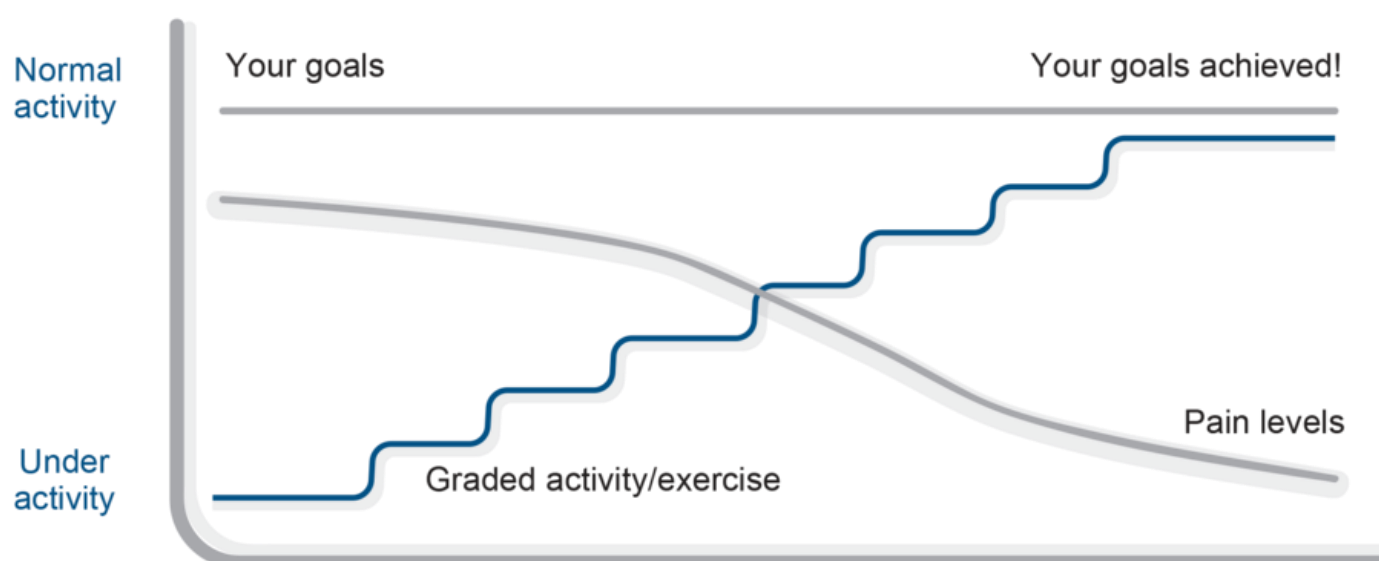
Graded Activity is een programma dat erop gericht is deze negatieve spiraal te doorbreken. Dit gebeurt door geleidelijk aan meer te bewegen. Het programma is daarom praktisch ingericht. Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On gaat samen met je aan de slag om je stapsgewijs je conditie te laten opbouwen, middels een tijdgericht schema.

Dit gebeurt aan de hand van een individueel opgesteld oefenschema, dat begint op een haalbaar niveau en bouwt met kleine stapjes op. Je leert hierdoor dat bewegen niet slecht, maar juist goed is om jouw algemeen functioneren te verbeteren.

Anderzijds is het programma een behandeling die zich richt op het veranderen van bepaald gedrag. Denk hierbij aan het doorbreken van bewegingsangst, het leren omgaan met pijn en het zich leren richten op mogelijkheden in plaats van op beperkingen.

Zie onderstaande link voor een duidelijke uitleg over graded activity van OCA:

<https://www.youtube.com/watch?v=QoZqfLMbZZ0>



Voor wie is graded activity bestemd?

Je kunt baat hebben bij dit programma wanneer je te maken hebt met aspecifieke (chronische/langdurige) klachten. Aspecifieke klachten zijn (pijn) klachten zonder specifieke oorzaak, dat wil zeggen niet passend in een specifieke aandoening aan het bewegingsapparaat. Denk hierbij aan een whiplash, KANS (voorheen RSI) of aspecifieke rugklachten (zoals 'spit' of 'ischias'), nekklachten en mensen waarbij chronische pijn leidt tot arbeidsverzuim of ernstige andere beperkingen in hun leven.

Vaak bestaan de klachten aan het bewegingsapparaat langer dan 3 maanden (chronisch) en hebben andere therapievormen, gericht op pijnafname en stoornisniveau, tot op heden geen of weinig resultaat.

Wil je graag meer informatie of wil je een afspraak maken voor een intake, vraag dan naar Patricia den Hertog.