

1 Oktober 2022

4e kwartaal



# MTT INFORMATIEBULLETIN

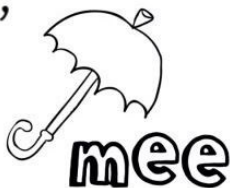
Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

Wij zijn te bereiken op  
telefoonnummer:  
**0174-630740**  
(van 8.00 Tot 22.00 uur)

en via de **email:**  
**mtc@fysiomoveon.nl**

## Herfst

KAPLAARZEN AAN,  
BANJEREN IN DE PLASSEN  
**DONKERE**  
DAGEN  
Kaarsjes aan  
boswandeling  
eikeltjes zoeken



### Openingstijden tijdens de feestdagen:

Zaterdag 24 en 31 december 2022 gaan de MTT-trainingen gewoon door.

Maandag 26 december 2022 zijn wij gesloten.

U kunt deze training of andere afgemelde trainingen inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut, email of telefoon.

Namens het team van Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On wensen wij u prachtige herfst- en wintermomenten toe.



Foto's gemaakt in de bossen rondom Eerbeek

## **“Bewegingsangst”**

### **Wat is bewegingsangst?**

Veel patiënten en mensen met pijn hebben angst om te bewegen. Ze zijn bang dat als ze bewegen, hun klachten erger worden of dat er iets kapot zal gaan.

Mensen met bewegingsangst vermijden daarom lichamelijke activiteit. Dit kan soms ernstige gevolgen hebben. Zo kan het genezingsproces bijvoorbeeld stil komen te staan. Beweging oftewel fysieke activiteit is noodzakelijk in veel genezingsprocessen. Maar bij lage rugklachten is het absolute noodzaak om in beweging te blijven.

### **Verzuim**

Mensen met bewegingsangst gaan ook lichamelijke activiteiten die met arbeid te maken hebben uit de weg. Met andere woorden: bewegingsangst beïnvloedt het werk van mensen dit kan leiden tot verzuim en een toename van arbeidsongeschiktheid.

Ook vermijdingsgedrag (het omzeilen van bepaalde werkzaamheden omdat men bang is dat dit pijn of uitvalverschijnselen veroorzaakt) kan ervoor zorgen dat de uitvoering van het werk of de hervatting ervan vastloopt.

Uit onderzoek blijkt dat bewegingsangst vooral voorkomt bij mensen met rug- en schouderpijn.

Een andere naam voor bewegingsangst is kinesiofobie.

### **Waardoor kan het komen?**

Bewegingsangst bij mensen ontstaat meestal na een aandoening aan het bewegingsapparaat. Mensen die bijvoorbeeld lange tijd last hebben van schouderpijn, zijn bang om oefeningen te doen.

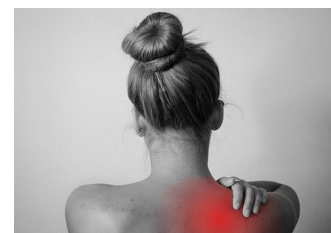
Ze zijn bang dat dit nog meer pijn veroorzaakt of dat de schouder overbelast en er iets beschadigd raakt (illness believes).

Bij de meeste aandoeningen van het bewegingsapparaat is het echter zo dat ontspannen bewegen binnen de pijngrens, al dan niet onder begeleiding van een therapeut, het herstel bevordert.

### **Hoe wordt het vastgesteld?**

Bewegingsangst wordt vastgesteld aan de hand van een vragenlijst, de zogenaamde Tampa-vragenlijst. Met deze lijst worden de angstgevoelens in relatie tot pijn gemeten. De Tampa-vragenlijst wordt (meestal) verstrekt door een fysiotherapeut. Daarnaast stelt de therapeut de ernst van de aandoening vast.

Vervolgens kan de fysiotherapeut, huisarts of andere behandelaar beoordelen of er sprake is van bewegingsangst.



## Wat kan helpen?

Bewegingsangst kan door middel van goede uitleg van en behandeling door de fysiotherapeut verholpen worden. Hierbij legt de fysiotherapeut uit dat er verschil is tussen acute en chronische pijn en dat de belastbaarheid op een gestructureerde wijze moet worden opgebouwd.

De patiënt zal de pijn moeten accepteren en dat er niets beschadigd raakt als men beweegt op de manier zoals dat aangegeven wordt.

Deze methode wordt Graded Activity en/of Graded Exposure genoemd.

## Wie kan helpen?

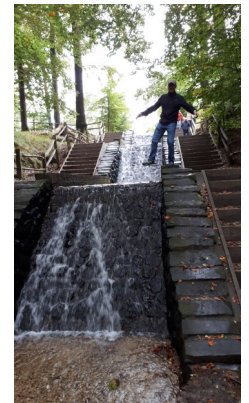
Een fysiotherapeut zal doorgaans degene zijn die iemand met bewegingsangst kan helpen. De fysiotherapeut is meestal ook degene die constateert dat iemand last heeft van bewegingsangst. In enkele gevallen vindt deze behandeling in een multidisciplinaire setting plaats, maar dit is niet altijd noodzakelijk.

Bijvoorbeeld: een ernstiger vorm van bewegingsangst kan behandeld worden in samenwerking met een ergotherapeut of psycholoog.

Bron: wikifysio/bewegingsangst

Zie onderstaande link voor uitleg over bewegingsangst van OCA:

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



Bewegingsangst heeft niet alleen een relatie met pijn.

Veel ouderen die in het verleden een val hebben gemaakt of iets hebben gebroken, zijn bang om opnieuw te vallen. Hierdoor gaat men vaak verkramppt en geforceerd bewegen, wat helaas kan leiden tot opnieuw vallen. Een veilige thuissituatie is van groot belang. Zorg dat snoeren zijn weggewerkt, losse vloerkleden en/of badmatjes zijn verwijderd. Belangrijk is dat de spierkracht, het evenwicht en de coördinatie dagelijks wordt geoefend. Dat kan makkelijk in het dagelijks leven toegepast worden.

Bijvoorbeeld:

- 5 Keer vanuit de stoel opstaan en gaan zitten; maak geen gebruik van de armleuningen.
- Wat frequenter de trap op en neer lopen.
- Op 1 been tanden poetsen; wissel af.
- Lopen op verschillende ondergronden (zowel binnen als buiten).
- Indien noodzakelijk maak gebruik van loophulpmiddelen, zoals een stok of rollator. Vraag bij aanschaf wel naar de gebruiksvoorwaarden!

Belangrijk is wel dat het lichaam niet wordt geforceerd.

Voor vragen over bewegingsangst en specifieke oefeningen kunt u terecht bij uw fysiotherapeut.

