

# FYSIOPRAXIS

JAARGANG 24 • NUMMER 2 • MAART 2015



**OPVATTINGEN**

Realistische behandel­doelen stellen is moeilijk

17

**PROMOTIE**

Meer aandacht voor cognities bij CWP

22

**WETENSCHAP**

Gaming en FytO: verbetering professionele attitude

32

## Fysiotherapie en personal training

## AGENDA

### Maart 2015

#### 23 maart

Financiering en het Business Model Canvas (voor de fysiotherapeut), Alkmaar

#### 24 maart

- Lezing Ethische dilemma's in het dagelijks werk, Venlo
- Avond van de jonge fysiotherapeuten - Uitreiking scriptieprijs 2015, Assen

#### 25 maart

Presentatie Tijdig starten met stoppen, Zwolle

#### 31 maart

Blessurepreventieve hardlooptechnieken, Leiden

### April 2015

#### 2 april

- Lezing De voet doet ertoe: domein van de fysiotherapeut!, Amsterdam
- Lezing Fysiotherapie bij hoofdpijn, Urmond

#### 8 april

- Workshop Motor Control, Alkmaar
- Lezing Voorstekruisbandrevalidatie: de praktijk, Zwolle

#### 9 april

Lezing Fysiotherapie bij hoofdpijn, Bergen op Zoom

#### 10 april

Cursus Schouderpijn, Vught

#### 14 april

- Workshop Ontspannen Ondernemen, Groningen
- Lezing Ethische dilemma's in het dagelijks werk, Zwijndrecht

#### 15 april

Presentatie Tijdig starten met stoppen, Urmond

#### 20 april

Lezing De voet doet ertoe: een andere kijk op voeten (en schoenen), Nuenen

#### 21 april

- Pijn bij kinderen, Utrecht
- Lezing Fysiotherapie thuis bij ouderen en chronisch zieken, Bathmen

#### 22 april

Lezing Voorstekruisbandrevalidatie: de praktijk, Vught

#### 24 april

Workshop Motor Control, Arnhem

#### 25 april

NVOF Jubileumcongres, Soesterberg

### Mei 2015

#### 1 t/m 4 mei

WPT Congress (WCPT) – Singapore

#### 6 t/m 9 mei

10th World Symposium on Congenital Malformations of the Hand and Upper Limb, Luxor theater Rotterdam

### Augustus 2015

#### 26 t/m 28 augustus

5e Europese Conferentie interprofessionele samenwerking en educatie in zorg en welzijn, Nijmegen

### November 2015

#### 6 november

FysioCongres, DeFabrique Utrecht

## OP DE COVER



## Tanja van Balen

### Wie bent u?

Ik ben fysiotherapeut en personal trainer. In onze praktijk combineren we het beste van beide werelden. Mensen die naar de fysiotherapeut komen, hebben meestal een klacht. Daarmee gaan we dus curatief aan de slag. Wie bij de personal trainer komt, heeft een doel. Daar zit de preventieve kant van ons werk.

### Waar is de foto gemaakt?

In onze trainingszaal. Daarin staan geen apparaten want daar werken we niet mee. Je kunt ook oefeningen doen en je lichaam trainen zonder apparaten. Cliënten kunnen zodoende gemakkelijk thuis trainen zonder materialen te hoeven aanschaffen.

### Ik lees in FysioPraxis vooral...

...de rubriek Opvattingen. Ik vind het mooi om te lezen hoe anderen over een bepaald onderwerp denken. Dat helpt mij mijn eigen mening te vormen.

### Ik ben trots op...

...onze praktijk. Misschien zijn we de eerste praktijk in Nederland met de combinatie van fysiotherapeuten en trainers die zo nauw samenwerken. We begonnen acht jaar geleden met één klant. Nu hebben we 2 fte fysiotherapie, 4 fte personal training en twintig kleine groepen per week.

### Ik heb gekozen voor fysiotherapie omdat...

...de combinatie van werken aan het menselijk lichaam en dienstverlening mij bijzonder boeit. Op het lichaam en de geest raak je nooit uitgekeken!

Informatie, inschrijven en meer scholingen, congressen, lezingen en trainingen:

- [www.fysionet.nl](http://www.fysionet.nl) – agenda & MijnFysioNet
- [www.fysionetwerken.nl](http://www.fysionetwerken.nl) – kalender

## Make a Move

## Voorkomen én genezen



Voorkomen is beter dan genezen. Tanja van Balen en Nick King werken sinds 2009 in hun praktijk Make a Move in Rotterdam aan de combinatie ervan: voorkomen én genezen.

Tekst: Frank van Geffen | Fotografie: Wiep van Apeldoorn

TANJA VAN BALEN is fysiotherapeut, Nick King is personal trainer. Het team van Make a Move telt inmiddels twee fysiotherapeuten, vier personal trainers en een trainer voor kleine groepen. De fysiotherapeuten werken ook als personal trainer en geven groepslessen. Cliënten kunnen afwisselend trainen met zowel een fysiotherapeut als een personal trainer, of in een groepsles. Het enthousiasme voor het aanbod van Make a Move is groot: wekelijks trainen er nu ongeveer twintig kleine groepen en krijgen veel mensen aanwijzingen van hun personal trainer. Van Balen startte in 2006 met het begeleiden van één klant op persoonlijke basis. Langzaam groeide haar praktijk, vooral door mond-tot-mondreclame. Ze ontmoette personal trainer Nick King. Hij bleek dezelfde visie te hebben op functionele training, een training die men in het dagelijks leven kan toepassen, en het centraal stellen van de klant en/of patiënt. Dat leidde in 2009 tot de oprich-

ting van hun gezamenlijke praktijk: Make a Move. Mensen komen er zowel om een persoonlijk (trainings)doel te bereiken als met klachten aan het bewegingsapparaat zoals heup-, lies- en rugklachten, knieklachten, nek- en schouderklachten of sportblessures. Ook voor vagere pijnklachten die bewegingsgerelateerd zijn, kloppen mensen aan bij Make a Move.

**Samenwerking** Van Balen: “In onze praktijk werken fysiotherapeuten nauw samen met personal trainers. Niet alleen bij ons, maar in heel Nederland zien wij een verschuiving van mensen die hulp zoeken bij trainers in plaats van bij fysiotherapeuten. Dit is geen toeval. Veel trainers zijn goed opgeleid, weten waar hun expertise

**‘We willen mensen na één behandeltraject niet meer terugzien voor dezelfde klacht’**



• Fotobijschrift

## Uit en thuis

De trainingen vinden plaats in een van de trainingsruimten in de Make a Move-studio of buiten in de directe omgeving: het Scheepvaartkwartier en het park rond de Euromast. Personal trainers van Make a Move komen ook naar mensen toe om thuis te trainen als het hun niet lukt om naar de studio te komen. De trainers gaan ook naar bedrijven voor incompanytrainingen. Make a Move verhuisde vorig jaar van een oud pakhuis naar een ruim pand aan de Houtlaan in Rotterdam.

Tanja van Balen (r.)

ligt en kennen hun grenzen. Als iemand pijn heeft en bijvoorbeeld een bepaalde beweging niet kan maken in een training, dan verwijst onze trainer door naar de fysiotherapeut. Die doet onderzoek en adviseert niet alleen de klant, maar ook de trainer over wat wel en niet goed is op dat moment. Heel vaak zijn twee of drie behandelingen genoeg en is het probleem opgelost. Een trainer kijkt met de klant naar diens doel en vult de trainingen daarop in. Een fysiotherapeut vraagt naar het probleem en de hulpvraag. Als het probleem is opgelost, iemand weer in staat is tot de ADL en kan sporten, gaat de trainer verder. Je kunt zeggen dat wij als fysiotherapeuten veel aan onderzoek/assessment en correctie doen. We bereiden vooral voor. De trainer daarentegen kijkt naar de trainingsvariabelen en verhoogt bijvoorbeeld volume en intensiteit. Om dit veilig te doen, behouden zij ook vaak een deel waarin aandacht is voor correct bewegen, voor het corrigeren en sterker maken van de zwakste schakel.”

De meeste trainers bij Make a Move hebben een algemene opleiding zoals CIOS of ALO met daarnaast een aantal specifieke opleidingen zoals personal trainer van de Functional Training Academy en Chivo functioneel trainen.

**Voorlichting en beweging** De samenwerking tussen fysiotherapeuten en personal trainers gaat nog verder, legt Van Balen uit: “Achter de schermen hebben trainers en fysiotherapeuten afstemming over mogelijke blessures en persoonlijke doelstellingen, zodat trainingen en/of behandelingen naadloos op elkaar aansluiten. Onze personal trainers, fysiotherapeuten en coaches werken op fysiek, voedingstechnisch en mentaal vlak met de meest recente en bewezen effectieve inzichten. Bovendien hebben ze een enorme dosis praktijkervaring. Wij gaan bij fysiotherapie voor een actieve aanpak. Voorlichting en beweging zijn de belangrijkste aspecten. In een onderzoek kijken we naar bewegingspatronen en door oefeningen proberen we de zwakke en sterke schakels in het lichaam weer

>>



met elkaar in balans te brengen. Wij gaan hierin een stap verder dan de meeste fysiotherapiepraktijken. Wij streven niet alleen naar het verhelpen van de klacht, maar ook naar herstel van volledige participatie in dagelijks leven en in sport. We willen mensen dan ook na één behandeltraject niet meer terugzien voor dezelfde klacht.”

**Werkwijze** Uit bovenstaande blijkt dat de persoonlijke aanpak bij Make a Move erg belangrijk is. “Er hangt bij ons geen medische sfeer, we hebben geen apparatuur en geen wachtkamer. We hebben wel een huiskamer waar mensen een krant kunnen lezen en koffie of thee kunnen drinken. Onze fysiotherapeutische behandelingen duren dertig minuten. Binnen drie behandelingen moet er verbetering zichtbaar zijn. Is dat niet het geval, dan verwijzen we door. Zowel de fysiotherapeuten als de trainers weten veel van bewegingspatronen en werken volgens een holistische aanpak, zonder zweverig te zijn. We helpen mensen hun problemen zelf op te lossen en het lichaam de kans te geven het zelfherstellend vermogen in te zetten. Dat zit ook achter onze keuze om zonder apparaten te werken. Bovendien maak je het mensen daardoor gemakkelijk om thuis de oefeningen te doen. Dat kan met simpele hulpmiddelen als een stoel of de onderste tree van de trap. Zowel de fysiotherapeuten als de trainers werken volgens best-evidence methoden. Ze doen allemaal aan verslaglegging en nemen allen deel aan collegiaal overleg.”

**Actieve aanpak** Cliënten komen speciaal voor de actieve aanpak bij Make a Move. “Daarvoor hebben we bewust gekozen”, meldt Van Balen. “Die activiteit heb-

ben we verweven in de inrichting van de praktijk. Onze behandelkamer is standaard ook oefenruimte. Naast het uitvoeren van goed onderzoek en eventueel wat manuele technieken wordt er met name geoefend en zo snel mogelijk toegewerkt naar de autonomie van de klant. Wij doen na een anamnese met al onze klanten ook een algemene screening om de basisbeweegpatronen te onderzoeken. Aangevuld met specifiek onderzoek kunnen we heel gericht een oefenprogramma inzetten en advies geven over bewegen in het dagelijks leven. Mensen blijken vaak zelf hun klachten in stand te houden. Met de juiste adviezen heb je meestal binnen een paar dagen al een goed resultaat op pijnvermindering, ook als de klachten al jaren bestaan. We zijn allemaal lid van het Functional Training Netwerk en delen daar onze kennis en ervaring. We organiseren vier scholingsdagen per jaar voor alle aangesloten trainers. Daarnaast zijn we aanhangers van Chivo. We besteden veel aandacht aan ademhaling, juiste kernspanning en beweegpatronen en vanuit het centrum bewegen: respireren, centreren en integreren.”

**Verzekeraars** Make a Move kiest ervoor om niet-gcontracteerd te werken. Van Balen: “Wij hebben een afspraak met de klant en de klant heeft een afspraak met zijn of haar verzekeraar. Daar willen wij niet tussen zitten. De samenwerking met de klant is hierdoor veel helderder en ook het inzicht in wat de begeleiding kost. De klant weet altijd precies wat iets kost en wat het oplevert. De factuur sturen we direct naar de klant. Natuurlijk hebben we wel de vereiste registraties zoals BIG, CKR en AGB. Veel klanten kunnen de factuur gewoon indienen bij hun zorgverzekeraar. Door deze manier van werken hebben we, denken wij, geen no shows: mensen die niet komen opdagen zonder af te zeggen. Dat gebeurt hooguit één of twee keer per jaar! In de praktijk waar ik eerder werkte, waren dat er twee tot drie per therapeut per dag! Dan kun je dus uitrekenen dat dat op tien therapeuten - zo groot was de praktijk - minimaal € 600 per week kostte, dus een slordige € 31.000 per jaar voor niet uitgevoerde behandelingen!”

**Kosten** De kosten voor het werken met een personal trainer of in kleine groepen trainen zijn hoger dan bij een sportschool of fitnesscentrum. “Dat klopt”, geeft Van Balen toe. “Maar als mensen voor € 60 per maand iedere week een vaste trainingsafspraken hebben met een goede trainer die hen kent en de training waar nodig aanpast, dan is hun dat het geld dubbel en dwars waard! De effectiviteit van onze trainingen is vele malen hoger dan wanneer iemand zonder vaste afspraak een les kan volgen in een fitnesscentrum. De persoonlijke aandacht krijgen mensen niet alleen in de personal training en fysiotherapie, maar ook in de groepen. De groepen zijn klein: twee tot maximaal acht personen.”

Meer informatie:  
[www.makeamove.today](http://www.makeamove.today)  
[www.functiontraining.net](http://www.functiontraining.net)

‘Door deze manier van werken hebben we geen no shows’