

Energy Control® | Effectief bij chronische vermoeidheid



Energy Control® is een speciaal trainingsprogramma voor de behandeling van mensen met langdurige klachten als ernstige vermoeidheid door bijvoorbeeld een burn-out, COPD, diabetes type 2 of hartklachten. Maar ook voor de behandeling bij long-covid patiënt en is de Energy Control® benadering uitermate geschikt.

Door deze wetenschappelijk onderbouwde methode is het mogelijk om zeer gericht te trainen en een verstoord energieniveau te normaliseren. Door middel van het gebruik van speciale meetapparatuur en software zijn wij in staat om conditie en persoonlijke herstelmogelijkheden nauwkeurig in kaart te brengen.

De meting bestaat uit 2 componenten, een rustmeting en een inspanningstest:

- De rustmeting is een ademanalyse die o.a. de ademfrequentie en hartslagvariabiliteit (HRV) in rust laat zien. Het adempatroon en de hartslagwaarden worden gemeten en middels een grafiek wordt de mate van rust of onrust in het lichaam zichtbaar gemaakt. De rustmeting is de basis om te komen tot een structurele verbetering van conditie, herstel, normaliseren van het stressniveau en zelfs het bereiken van het ideale gewicht.
- De inspanningstest geeft inzicht in persoonlijke trainingszones, die gebaseerd zijn op het zogenaamde omslagpunt dat tijdens de test wordt bepaald. Hiermee kan gericht, dus efficiënt en meer gestructureerd worden getraind en gerust!

Op basis van de analyse van de rustmeting en de inspanningstest wordt een persoonlijk rapport samengesteld en besproken. In het rapport staat vermeld:

- een volledig overzicht van de gemeten waarden
- uitslagen van de rustmeting/ HRV-test
- overzicht van de inspanningstest met bijbehorende grafieken
- overzicht van de inspanningszones en het omslagpunt
- belangrijke tips en aanbevelingen bij de trainingen

Door middel van Energy Control® is gerichte training mogelijk met als effect een beter herstel, balans en stimulatie van uw energiehuishouding. Bewegen helpt, maar een goede ademhaling en het nemen van voldoende rust is minstens zo belangrijk.

De Energy Control® methode kan effectief zijn bij de onderstaande doelgroepen:

- ernstige vermoeidheid bijvoorbeeld tgv. ME, CVS,
- fibromyalgie en burn-out
- herstel na kanker
- hartklachten
- diabetes type 2
- COPD
- obesitas
- sportbegeleiding
- re-integratie
- long-COVID patiënten

De Energy Control® metingen en trainingen zijn bovendien uitermate geschikt voor:

- prestatiegerichte sporters, die een optimaal trainingseffect nastreven
- prestatiegerichte sporters bij wie de prestaties stagneren
- mensen met overgewicht die effectief vet willen verbranden
- mensen die zich fit willen voelen

DRY NEEDLING zeer effectief bij pijklachten!



Dry needling is een fysiotherapeutische behandelmethode waarbij zogenaamde triggerpoints in spieren worden aangeprikt die vervolgens op deze manier snel en langdurig tot ontspanning komen.

Klachten

Een triggerpoint is een drukpijnlijke plek in een spier, die naast de lokale drukpijn, ook vaak een uitstralende pijn veroorzaakt. Actieve triggerpoints kunnen klachten geven als pijn of stijfheid lokaal in een spier, uitstralende pijn, bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten en verminderde kracht in de betrokken spieren.

Dry needling kan worden toegepast bij onder andere:

- stijve spieren en gewrichten
- RSI-klachten
- klachten aan de nek, schouder en arm
- tenniselleboogklachten
- klachten aan onderarm en pols
- lage rugklachten
- klachten aan heup, bil- en beenspieren
- krampen
- hielspoor

Werkwijze

Bij dry needling wordt gebruik gemaakt van een 'droge' (dry) acupunctuurnaald, er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten. Het inprikken van het naaldje wordt bijna niet gevoeld, wanneer het triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan. Dit geeft een soort krampgevoel, waarna de spier zich meestal direct weer ontspant en er direct beter bewegen kan worden.

Door de inzet van dry needling zijn vaak vrij snel duidelijke resultaten merkbaar. Vaak voelt het behandelde gedeelte na de behandeling wel wat vermoeid/stijf aan, maar dat is meestal van korte duur. Rekoefeningen en gerichte adviezen zijn een essentiële aanvulling behorend bij de dry needling behandeling. Deze methode is een onderdeel van een normale fysiotherapie behandeling, maar kan niet door iedere fysiotherapeut worden toegepast. Binnen Fysio Almelo zijn meerdere therapeuten bevoegd tot het uitvoeren van dry needling.

Even informeren....samen met ON inzetten op fitheid, blessurepreventie en blessurebehandeling!

Sinds begin van dit seizoen is Fysio Almelo betrokken bij de begeleiding van de spelers van de selectie elftallen van ON. Wij zijn er trots op dat we wekelijks op dinsdag en donderdagavond tijdens de trainingen aanwezig zijn voor advies en begeleiding en tevens op deze tijden inlooppreekuren hebben voor alle leden van ON die rondlopen met klachten of blessures.

Tijdens deze inlooppreekuren kan een eerste check gedaan worden en indien mogelijk kan er zelfs direct een behandeling worden uitgevoerd. Indien er aanvullend onderzoek of een specifieke behandeling nodig is, kunnen wij direct een afspraak op een van onze praktijklocaties inplannen.



OriGENE.....De uitkomst voor u bij aanhoudende rugklachten?!



Wanneer reguliere oefeningen niet afdoende zijn of u al van alles heeft geprobeerd maar zonder blijvend effect, kan OriGene wellicht uitkomst bieden!

Bijna iedereen heeft in zijn leven weleens rugpijn. OriGENE is een doelmatige, veilige behandelmethode en is vaak succesvol bij rugklachten, ook als u geen baat heeft gehad bij andere gangbare therapieën. OriGENE richt zich op de oorzaken en niet op de symptomen. Het helpt de functie van uw rug te verbeteren en pijn en beperkingen te verminderen.

OriGENE-rugtherapie is een bijzondere vorm van kracht- en coördinatietraining en vindt plaats op een speciaal fysiotherapeutisch behandeltoestel dat lijkt op een fitnessapparaat. Tijdens de behandeling op het toestel wordt het onderlichaam gefixeerd. Benen en bekken bewegen dus niet mee, op deze manier wordt alleen de strekbeweging van de rug getraind. De belasting kan tijdens de behandeling op een aantal manieren bovendien worden aangepast aan uw individuele mogelijkheden en beperkingen. De behandeling is dus maatwerk, waarbij de therapeut gebruik kan maken van 7 verschillende instellingsvariabelen.

Behandeling met behulp van het toestel vraagt bijzonder weinig tijd: na een uitgebreide intake en screening, slechts circa 20 minuten per behandeling. In de eerste periode is één behandeling per week nodig, daarna kan de frequentie worden teruggebracht tot eenmaal per twee of meer weken. Is uw rug optimaal hersteld, dan is niet meer dan één behandeling per één à twee maanden nodig. Soms kan zelfs worden volstaan met één à twee behandelingen per jaar.

Een OriGENE-behandeling mag alleen worden uitgevoerd door een opgeleid en gecertificeerd OriGENE-behandelaar. Wij hebben 3 geschoolde OriGENE collega's die graag kijken of zij iets voor u kunnen betekenen.

Wilt u weten of de methode ook voor u geschikt is, kijk op de website www.origene.nl of neem gerust contact met ons op!