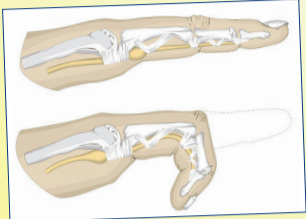


Triggervinger **Wat is het?**



Een triggervinger is een vinger die u niet goed meer kunt buigen of strekken. Als het erger wordt, kan de vinger krom blijven staan.

Vingers buigen met de spieren aan de binnenkant van de onderarm. Van deze spieren lopen pezen naar de vingertoppen. Deze pezen worden door bandjes op hun plaats gehouden. Als de buigspieren samentrekken, trekken ze aan de pezen en die trekken uw vingers krom. Dit gaat soepel doordat de pezen door een soort kokertjes met glijmiddel bewegen. Zo'n kokertje heet een peesschede. Bij een triggervinger blijft de pees vastzitten in de peesschede. Of deze blijft haken achter de bandjes die de pees op zijn plekhouden. Daardoor blijft de vinger vastzitten bij buigen of strekken.

Een handtherapeut is een fysio- of ergotherapeut, gespecialiseerd in behandeling van klachten en letsels aan hand, pols en arm. Naast de behandeling van een triggervinger kunt u ook voor andere aandoeningen bij de handtherapeut terecht. Door gerichte behandeling op het herstel- en verbeteren van de handfunctie worden dagelijkse bezigheden met minder of zelfs zonder klachten beter uitvoerbaar.

Als handtherapeut behandelen we conservatief (behandeling zonder operatie), maar handtherapie heeft ook een meerwaarde op het gebied van herstel na een operatie. Binnen Fysio Almelo zijn korte lijnen met zowel huisartsen als orthopeden, zodat maatwerk geleverd kan worden per patiënt.

De behandelmogelijkheden op het gebied van hand, pols of armklachten lopen vrij uiteen.

Hierbij kunt u denken aan:

- **adviseren- en informeren omtrent een klacht of aandoening,**
- **het op maat maken van spalken,**
- **oefentherapie,**
- **litteken of oedeembehandelingen,**
- **adviseren van hulpmiddelen.**

Heeft u arm-, pols of handklachten die maken dat gewone dagelijkse activiteiten pijnlijk zijn en wilt u weten of wij wat voor u kunnen betekenen dan kunt u zonder verwijzing een afspraak maken bij onze handtherapeut.



Aandacht voor uw gezondheid!

Voorkom vallen...Blijf Staan!



Vallen is een groot maatschappelijk probleem, elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Maar dit is slechts 10% van het totaal aantal valongevallen van ouderen. De gevolgen van een val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven.

In Almelo zijn we met verschillende organisaties druk bezig om valpreventie integraal te gaan organiseren. Een unieke samenwerking, waarin zorg en sociaal domein met elkaar verbonden worden. Hierbij richten we ons niet alleen op het vallen zelf, maar juist ook op het in kaart brengen van de risicofactoren en het voorkomen van een val.

Om een valincident te voorkomen is het belangrijk om op tijd in actie te komen!

Fysio Almelo biedt verschillende mogelijkheden aan om veilig op de been te blijven:

- **Het uitvoeren van een valanalyse**
- **Begeleiding op maat aan huis**
- **Individuele begeleiding op 1 van onze behandellocaties**
- **Groepstraining Vallen Verleden Tijd (VVT)**

VVT is een 10 weekse groepstraining (door de Sint Maartenskliniek ontwikkeld en wetenschappelijk onderbouwd) bestaande uit een hindernisbaan (hellinglopen, losliggende stoeptegels, draaien in een kleine ruimte, iets van een hoge plank pakken, spelvormen (bewegen in een drukke omgeving) en het leren van valtechnieken.

Hierbij u leert de val om te zetten in een rollende beweging waarbij de impact op de botten een stuk kleiner is. Ook bij deze oefenvorm worden de oefeningen op een veilige manier opgebouwd. Zo krijgt u inzicht in valgevaarlijke situaties en weet u wat u kunt doen wanneer u toch uit balans raakt.

Groepstraining In Balans

Het is wetenschappelijk bewezen dat Tai Chi een zeer positieve invloed heeft op het verminderen van het aantal vallen en het verbeteren van de balans. De 10 weekse cursus 'In Balans' bestaat uit een combinatie van informatie over spierkracht, balans, praktijkoefeningen en het voorkomen van vallen. Tijdens de cursus krijgt u handige informatie en tips om steviger op de benen te staan. U doet oefeningen voor sterkere benen en meer evenwicht. De meeste oefeningen uit de cursus In Balans zijn gebaseerd op de principes van de Tai Chi. Dit is een bewegingsleer waarin veel aandacht is voor balans, het contact met de grond en het verplaatsen van het lichaamsgewicht.

Bent u geïnteresseerd en wilt u graag een afspraak maken? Neemt u dan contact met ons op: fysio@fysio-almelo.nl of (0546) 70 20 88

Oedeemtherapie



Normaal Licht Oedeem Zwaar Oedeem

Veel mensen hebben wel eens last van vochtophoping in het lichaam, bijvoorbeeld bij een blessure of ontsteking. Er ontstaat dan een zwelling op de plek bij de aandoening. Helaas zijn er ook aandoeningen die ervoor zorgen dat het lichaam abnormaal veel vocht vasthoudt. Dit noemen we ook wel oedeem. Het vasthouden van (veel) vocht kan zorgen voor een zwaar, gespannen of zelfs pijnlijk gevoel.

Wat is oedeem?

Oedeem is een abnormale ophoping van vocht in het weefsel. Deze vochtophoping ontstaat als gevolg van een verstoord evenwicht tussen de aan- en afvoer van vocht. Een groot deel van de mensen met oedeem heeft last van vocht in de benen, maar de vochtophoping kan vrijwel overal in het lichaam plaatsvinden. Extreme ophoping van vocht heeft vervelende gevolgen. Zo kan ernstige vochtophoping leiden tot bewegingsbeperkingen, pijnlijke lichaamsdelen door spanningstoename, verslechterde functie van spieren en gewrichten of vergroot het de kans op een infectie. Oedeemtherapie is een vorm van fysiotherapie gericht op het afvoeren van vocht.

Vormen van oedeem

Er zijn verschillende vormen van oedeem; een van de vormen van oedeem is lymfoedeem. Lymfoedeem kan aangeboren zijn (primair lymfoedeem) of ontstaan als gevolg van een andere aandoening (secundaire lymfoedeem). Vormen van secundair oedeem zijn armoedeem na een borstoperatie, of beenoedeem na een gynaecologische operatie. Een ander veel voorkomende vorm van vochtophoping is veneus oedeem, meestal veroorzaakt wordt door zwakte van de vaatwand en voornamelijk voorkomend in de benen.

Lipoedeem, een vet- en vochtophoping, is ook een vorm van oedeem die in de benen voorkomt. Vaak is er een combinatie van verschillende soorten oedeem aanwezig.

Oedeemtherapie

Oedeemtherapie is een behandelmethode uitgevoerd door een gespecialiseerde fysiotherapeut waarbij het doel is zoveel mogelijk verminderen of volledig opheffen van oedeem en voorkomen van toename van oedeem.

Het is belangrijk om vroegtijdig te starten met oedeemtherapie. Hoe vroeger de behandeling plaatsvindt, hoe groter de kans dat we de klachten kunnen verminderen. Er zijn verschillende manieren om vochtophoping te behandelen. Uiteraard is dit afhankelijk van de klacht en de vorm van oedeem.

Een aantal behandelmethoden zijn:

- **Manuele lymfedrainage:** deze speciale massagetechniek bevordert de afvoer van oedeem.
- **Lymftaping:** taping zorgt voor een verbeterde onderhuidse circulatie, waardoor de vochtafvoer wordt gestimuleerd.
- **Ademhalingstechnieken:** ontspanning en een goede ademhaling hebben een positieve uitwerking op het transport van vocht in het lichaam.
- **Compressie:** druk uitoefenen door middel van zwachtelen zorgt voor het behoud van het behandelresultaat.

Herkent u zich in bovenstaande en bent u benieuwd of oedeemtherapie van toegevoegde waarde voor u kan zijn?

Neem dan contact op voor een afspraak met een van onze oedeemtherapeuten. Mail naar fysio@fysio-almelo.nl of bel ons (0546) 760 20 88

