

NIEUWSKRANT

20 jaar MTC Huizen

In mei 1990 heeft het MTC Huizen haar deuren officieel geopend. Nu mei 2010 vieren we de 20^{ste} verjaardag van de praktijk. MTC Huizen is gestart in het pand aan de Schaepmanlaan 5 waar voorheen het secretariaat van de Nederlandse Rugbybond zat en daarvoor de lampenzaak van de heer Bout. Mans de Kogel is hier als zelfstandig fysiotherapeut begonnen. Daarvoor werkte hij als fysiotherapeut-werknemer op de Ruyterstraat. Gestart met 3 fysiotherapeuten is, in samenwerking met Han Raadsheer en Carla Vreeman en door het samengaan met de praktijk van Frida Barmentlo, een team van 11 fysiotherapeuten en 1 oefentherapeut Mensendieck ontstaan. In 2010 is het MTC Huizen een Multi Therapeutisch Centrum, een gespecialiseerde praktijk voor (sport)-fysiotherapie, manuele therapie, haptotherapie, bekkenfysiotherapie, oedeemtherapie, geriatrische fysiotherapie en oefentherapie Mensendieck.

U kunt ons vinden op 4 locaties in Huizen. Naast de praktijk op de Schaepmanlaan 5 en de behandelruimten in het WZC De Bolder en het Voor Anker hebben wij sinds 2007 een tweede praktijk aan de Hugo de Grootensingel 1. In de afgelopen jaren heeft het kwaliteitsbeleid van het MTC Huizen haar vruchten afgeworpen. Vorig jaar zijn wij HKZ, ISO 9001 gecertificeerd, een voortdurend proces om de kwaliteit te waarborgen. Ook in de komende jaren willen wij mensen in beweging houden. Uiteraard binnen hun mogelijkheden omdat bewegen werkt als een medicijn. Kortom: "BETER MET BEWEGEN". Wij werken actief samen met praktijken en organisaties die deze keuze onderschrijven. Een voorbeeld is de samenwerking met de groepspraktijk Huizen en Tergooziekenhuizen locatie Blaricum bij het beweegprogramma COPD.

Op onze website www.mtchuizen.com kunt u sinds 2000 naast praktijkinformatie vele onderwerpen vinden over bewegen. Kijk eens onder oefeningen naar de oefenprogramma's.

U ontvangt vanaf nu tweemaal per jaar deze nieuwskrant, waarin wij u graag aanvullend informeren over praktische zaken, ontwikkelingen en plannen van de praktijk.

Ik ben benieuwd naar uw reactie.

Mans de Kogel
E: mdekogel@mtchuizen.com

Deze nieuwsbrief is te downloaden via onze website www.mtchuizen.com



Verbouwing '98: Han Raadsheer als sloper



Verbouwing '98-Pauze in de aanbouw

Zorgmail

E-mail is niet meer weg te denken in onze huidige maatschappij. Ook zorgverleners hebben op grote schaal de beschikking over een e-mail account. Een dergelijk account mogen we niet gebruiken omdat de beveiliging onvoldoende is om medisch-inhoudelijke berichten te versturen naar andere zorgverleners. Het MTC Huizen beschikt sinds 1 maart 2010 over zorgmail. Via zorgmail wisselen wij beveiligd berichten uit met de huisartsen die ook aangesloten zijn bij Zorgmail. Een verwijfsbrief van de huisarts wordt nu direct via ons informatiesysteem gekoppeld aan het patiëntendossier.



Wachtruimte Hugo de Grootensingel 1

HKZ-keurmerk behaald.

Eind 2009 heeft onze praktijk als eerste praktijk in Huizen het HKZ, ISO 9001-certificaat behaald. HKZ staat voor 'harmonisatie kwaliteitsbeoordeling' en is een keurmerk voor de zorgsector.

Voor patiënten en cliënten betekent dit dat zij kunnen rekenen op goede zorg en dat er op verantwoorde wijze wordt omgegaan met patiëntgegevens. Het afgelopen jaar is door alle medewerkers hard gewerkt om het certificaat te behalen. Alles wat er in de praktijk gebeurt, moet worden beschreven: van het eerste patiëntencontact tot het eindverslag, van het personeelsbeleid tot het atiententevredenheidsonderzoek en het opstellen van patiëntendossiers. De reden van onze praktijk om hieraan mee te doen is om ons medisch handelen te kunnen toetsen en op een bepaald niveau te brengen.



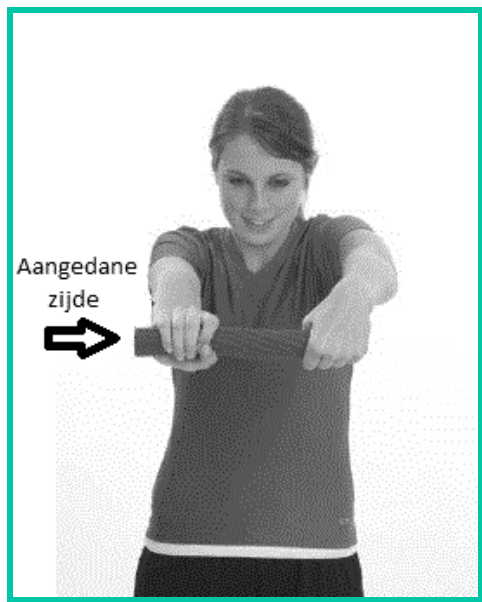
Vanaf nu wordt er één keer per jaar een onderzoek gedaan door een extern bureau om te kijken of de kwaliteit nog steeds voldoende is. Wij blijven dus actief in dit proces. Wij beschouwen het certificaat als een bevestiging van onze manier van werken:

De patiënt staat centraal.

MTC en Kwaliefy

Kwaliefy is een groot onderzoek dat probeert de kwaliteit van de eerstelijns fysiotherapie in Nederland in beeld te brengen. Met een aantal kwaliteitsindicatoren wordt de kwaliteit van de praktijkorganisatie, het fysiotherapeutisch handelen en de patiëntervaring gemeten. De conclusies zijn openbaar en is beschikbaar voor plaatsing op consumentensites. (bijvoorbeeld KiesBeter) Net als in 2009 heeft het MTC Huizen ook in 2010 meegedaan aan Kwaliefy. Steeds duidelijker wordt dat de kwaliteitsindicatoren inhoudelijk ondeugdelijk zijn en de zorg-verzekeraars aangeven niets te hebben aan de berg data die eruit komt. De zorgverzekeraars blijven bovendien hun eigen criteria hanteren naast de kwaliteitsindicatoren. Helaas lijkt de tijd en energie die wij vooralsnog blijven stoppen in Kwaliefy niet op te leveren dat u de praktijken in uw omgeving kunt vergelijken op basis van kwaliteit.

Effectieve oefening bij tenniselleboog



De meest voorkomende oorzaak van een tenniselleboog is overbelasting. Iedere activiteit die een herhaalde, langdurige belasting geeft van de spieren van de onderarm gekoppeld aan een niet adequate rust kan tot overbelasting van deze spieren leiden. De voornaamste klacht is pijn aan de buitenzijde van de elleboog. Daarnaast is er veelvuldig spierzwakte, weefseldegeneratie in de onderarm en een stijfheid van de elleboog. Ook tintelingen en doofheid in de onderarm kunnen optreden. Deze klachten kunnen worden voorkomen met een oefenprogramma gericht op:

- verbetering van de weefselmobiliteit en spierspanning in de onderarm.
- verbetering van de spierfunctie van de arm en daarnaast van de romp.

Recent signaleerde een onderzoeker tijdens een vergelijkend onderzoek van meerdere therapievormen een effectieve oefening. Deze nieuwe oefening is een excentrische oefening met de Theraband flexbar. Tijdens een excentrische oefening spant een spier aan terwijl de spier langer wordt. De oefening wordt elke dag in 3 series van 15 herhalingen uitgevoerd. Kijk voor de uitvoering op www.mtchuizen.com/tennis.php.

Bron: Timothy F. Tyler et al., Addition of a Novel Eccentric Wrist Extensor Exercise to Standard Treatment for Chronic Lateral Epicondylitis: A Prospective Randomized Trial, Nicholas Institute of Sports Medicine and Athletic Trauma, Lenox Hill Hospital New York, NY 2009

MTC als sponsor

Sinds 1997 is het MTC actief in het sponsoren van sportverenigingen. Fysiotherapie heeft in haar hele bestaan al een relatie met sport.

Zo ontstond dan ook de verbijzondering "Sportfysiotherapie". De sportfysiotherapeut heeft zich toegelegd op het diagnosticeren en

behandelen van sportspecifieke aandoeningen en helpt de sporter weer terug te komen op zijn maximale sportspecifieke belastbaarheidsniveau. Binnen het MTC zijn meerdere sportfysiotherapeuten werkzaam. Gezien hun relaties met de verschillende sportverenigingen zijn de contacten betreffende sponsoring tot stand gekomen. De eerste vereniging, die een nauwere samenwerking met het MTC aanging was de Volleybal Vereniging Huizen. Deze vereniging wilde veel meer activiteiten voor haar jeugd organiseren en hadden daar geld voor nodig. Zo ook andere verenigingen. Vervolgens volgde de Atletiek Vereniging Zuidwal, de Voetbal Vereniging Zuidvogels en vanaf 1 mei zal ons logo ook te zien zijn langs het veld van de Korfbal Vereniging Huizen en op de skibaan de Wolfskamer. Wij weten dat onze bijdrage aan de verenigingen goed besteed wordt en vertrouwen op een prettige voortzetting van de samenwerking met deze verenigingen. Als er dan toch sportblessures ontstaan, kunnen wij wellicht op korte termijn helpen om het herstel optimaal te laten verlopen.



Atletiek Vereniging Zuidwal

Jacqueline, oefentherapeut

Mensendieck, welkome aanwinst MTC

Graag wil ik mijzelf voorstellen als nieuwe medewerker binnen het MTC. Ik ben sinds 1996 werkzaam als oefentherapeut Mensendieck. In mijn oorspronkelijke keuze voor het vak oefentherapie Mensendieck werd ik vooral aangetrokken door het kunnen begeleiden van mensen in het zélf kunnen beïnvloeden van hun klachten. Ook nu nog is juist dit aspect van het vak wat mij enthousiast maakt.

Vaak blijkt dat juist een subtiele wijziging in lichaamsomgang een groot effect kan scoren. Zodat een mens weer in staat gesteld wordt zijn eigen herstellend vermogen aan te spreken. Het is mijn expertise om mensen hier bewust van te maken en hen te begeleiden dit op fysiek niveau mogelijk te maken. Ik zie mijzelf dan ook als coach in het eigen maken van gezond bewegingsgedrag en dit te kunnen integreren in het dagelijks leven. Hierbij is het voor mij belangrijk te kijken naar de persoon zelf en te zoeken naar de oplossingen die juist in zijn of haar persoonlijke situatie het meest geschikt zijn.

Binnen mijn vak als oefentherapeut-Mensendieck heb ik mij verder ontwikkeld op het gebied van:

- ademhaling en ontspanning
- balanstraining
- sportoefentherapie
- psychosomatische klachten
- pre- en postnatale begeleiding

Ik zal werkzaam zijn op dinsdag en vrijdag op locatie MTC de Hoftuin, Hugo de Grootsingel 1, 1277 CL Huizen.

Jacqueline Smit-Swarte



Marjolein staat u te woord.

Marjolein Grolle werkt sinds 1 november 2009 als administratief medewerker bij het MTC. Marjolein neemt maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 12.00 uur de telefoon aan om u te woord te staan. U kunt via haar een afspraak maken met één van onze medewerkers.

Marjolein ondersteunt daarnaast de medewerkers in hun administratie, organisatie en planning. Zij verricht de declaraties en onderhoudt de contacten met relaties en zorgverzekeraars. Met Marjolein verwachten wij onze dienstverlening verder te verbeteren. In het eerste kwartaal van 2010 is gebleken dat dankzij haar aanwezigheid onze telefonische bereikbaarheid verbeterd is.



Marjolein Grolle

MANUELE THERAPIE

De vraag naar manuele therapie is groot in onze praktijk. In toenemende mate weten patiënten, maar ook artsen, de weg naar onze praktijk te vinden. Om aan deze vraag te kunnen voldoen hebben twee van onze fysiotherapeuten, Dineke Hardebol en Tamara Prins de opleiding manuele therapie gevolgd.

Dineke heeft de opleiding onlangs met succes afgerond en Tamara staat op het punt af te studeren. Het MTC Huizen heeft dan in totaal vijf afgestudeerde manueel therapeuten en één in opleiding. Edwin van de Velden hoopt volgend jaar af te studeren.

De opleiding manuele therapie

Manuele therapie is een intensieve opleiding gericht op het verwerven van de praktische vaardigheden als mobiliseren en manipuleren. Naast de praktische vaardigheden bestaat de opleiding ook uit het leren lezen en toepassen van wetenschappelijke artikelen en het leren gebruiken en interpreteren van vragenlijsten.

De effectiviteit van manuele therapie

Manuele therapie wordt gekenmerkt door het analyseren, interpreteren en behandelen van complexe gezondheidsproblemen in relatie tot stoornissen in de functie van de wervelkolom en extremiteiten. In 2009 is een rapport geschreven over de effectiviteit van manuele therapie. Dit op verzoek van het College van Zorgverzekeraars en in opdracht van de NVMT (Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie). In het rapport wordt een overzicht gegeven van wat op basis van goed wetenschappelijk onderzoek bekend is over de effectiviteit van manuele therapie. De conclusie van het rapport is dat er bewijs is dat manuele therapie effectief is in de behandeling van mensen met nekklachten, schouderklachten, heupartrose, hoge en lage rugklachten. De kans op complicaties door manuele therapie is verwaarloosbaar klein.

Het onderzoek naar de effectiviteit van manuele therapie in Nederland was van hoge kwaliteit en liet zien dat manuele therapie (kosten)effectiever is dan fysiotherapie of huisartsbegeleiding. De positieve resultaten worden mogelijk veroorzaakt door de specifieke kennis en vaardigheden van de manueel therapeut.

ZwangerFit!, vanaf juni bij MTC Huizen

In juni 2010 start het MTC met iets geheel nieuws: ZwangerFit begeleiding.

ZwangerFit is de vernieuwde vorm van actieve zwangerschapsbegeleiding gegeven door speciaal hiervoor opgeleide ZwangerFit-docenten. Bij het MTC zijn dit Frida Barmentlo, (die tevens de masteropleiding voor bekkenfysiotherapie volgt) en Jacqueline Smit (oefentherapeut Mensendieck).

Wat maakt dit concept zo uniek?

Beide therapeuten hebben hun jarenlange ervaring op het gebied van het bekende 'zwangerschapsgym' gekoppeld aan de nieuwste inzichten over bekkenpijn en de kennis over bekkenbodemp(dis)functies. Dit wordt praktisch uitvoerbaar gemaakt met basiselementen uit aerobics en fitnesswereld.

Voor wie is ZwangerFit?

ZwangerFit is bedoeld voor gezonde zwangeren, die actief willen zijn en blijven. Vrouwen merken in hun zwangerschap vaak dat ze vanaf ongeveer de vierde maand niet meer zo actief kunnen sporten. Veel vrouwen stoppen met hun sport uit angst en onbekendheid om tijdens de zwangerschap actief te zijn. Jammer, want het is juist goed is voor moeder en kind om in beweging te blijven. Vrouwen kunnen daarom al vanaf de 16^{de} week starten met ZwangerFit. Moeders die pas bevallen zijn, kunnen alweer vanaf de 6^{de} week starten met deze actieve vorm van nabegeleiding.

Ze mogen doorgaan, als ze dat willen, tot negen maanden na de bevalling.

Tijdens speciale theorielessen is er ook aandacht voor de partner en de baby. Voordat er aan de cursus begonnen wordt vindt er een uitgebreide intake plaats.

Waarom ZwangerFit?

Uit onderzoek naar bekkenpijn is gebleken dat actief zijn en blijven tijdens de zwangerschap een belangrijke rol speelt bij het kunnen voorkomen of verminderen van bekkenklachten. Het bekken en de bekkenbodem worden tijdens de zwangerschap en bevalling zwaar belast.



Wanneer het spiercorset in goede conditie blijft, is het te verwachten dat ze na de bevalling beter kunnen herstellen en functioneren.

Hoe wordt er les gegeven?

ZwangerFit heeft een verdeling in actief oefenen en theorielessen in de verhouding 3:1. Bij de actieve lessen wordt gebruik gemaakt van muziek en oefenmateriaal. Belangrijk bij de lessen is de lichaamsbewustwording, het leren balans vinden tussen de mate van belasting en belastbaarheid. Er worden adviezen gegeven over houding en beweging. De **theorielessen** behandelen diverse onderwerpen rondom zwangerschap, de bevalling en de kraamtijd.

Wat zijn de kosten?

Sommige zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk deze begeleiding volgens het ZwangerFit concept. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website

Meer weten?

Bent u enthousiast geworden? Wilt u meer informatie of wilt u zich opgeven voor de ZwangerFit cursus? Vraag dan onze speciale folder of het intakeformulier aan op www.mtchuizen.com of bel: 035-5241389.

Colofon

MTC Huizen Nieuwskrant

1^e jaargang nummer 1, mei 2010
Deze krant is een uitgave van MTC Huizen en is bestemd voor patiënten, oud-patiënten en relaties van het MTC Huizen en wordt huis aan huis bezorgd bij de inwoners van Huizen.

Redactie
Mans de Kogel
Han Raadsheer
Carla Vreeman
Frida Barmentlo

Druk & layout:
Brügemann, Hilversum

Adressen:
MTC Dorp
Schaepmanlaan 5, 1272GJ
MTC Hoftuin
Hugo de Grootsingel 1, 1277 CL
Tel: 0355241389
E-mail: info@mtchuizen.com

Zó kunt u ons bereiken

Wij zijn dagelijks geopend van maandag t/m vrijdag volgens de onderstaande tijden. In het weekend zijn wij gesloten.

Dag:	MTC Dorp:	MTC Hoftuin:
Maandag	08.00-18.00/19.30-21.30	08.30-18.00
Dinsdag	07.30-20.00	07.30-20.00
Woensdag	07.30-18.00/18.30-21.00	09.00-17.00
Donderdag	07.30-12.30/14.00-21.30	08.00-21.00
Vrijdag	07.30-18.00	07.30-17.00

U kunt via 0355241389 tussen 8.45 en 12.00 telefonisch een afspraak maken of via de website www.mtchuizen.com.



MTC Hoftuin, Hugo de Grootsingel 1