

## **Het nut van fysiotherapie bij oudere mensen**

Bij fysiotherapie denkt men aan rug, knie of spierproblemen.

Ruim 10 % van de huisartsbezoeken werd veroorzaakt door nek- en rugklachten in 2004.

Het meest wordt de fysiotherapeut geraadpleegd door 35 tot 54-jarige personen.

### **Fysiotherapie in de Geriatrie is een specialisatie binnen de fysiotherapie**

Een kwetsbare oudere heeft meestal meerdere aandoeningen en een hoge leeftijd.

Voor het behandelen van hen is specialistische kennis vereist en kan de fysiotherapeut samen met de patiënt (of verzorging) een behandelplan opstellen. Hierin staat altijd de hulpvraag van de patiënt centraal.

Die hulpvraag kan variëren van het weer kunnen doen van boodschappen tot zelfstandig uit bed kunnen komen.

Bij de eerste afspraak wordt samen met de patiënt bepaald wat het probleem is en wat daar tegen gedaan kan worden. De fysiotherapeut in de geriatrie richt zich meer op basale bewegingsvormen, zoals lopen en opstaan vanaf de stoel.

Hij of zij probeert het bewegen te meten (bijvoorbeeld in tijd of afstand), zodat kan worden bekeken of de patiënt vooruit gaat.

Er zijn verschillende aandoeningen die zich kunnen voordoen bij oudere mensen.

Artrose (slijtage in de volksmond) komt vaak voor. In 1990-1993 hadden 257.400 mensen heupartrose en 335.700 knie-artrose.

Als iemand artrose heeft, wil dat nog niet zeggen dat hij pijn daarvan ondervindt.

Slijtage is eigenlijk een verkeerde benaming voor de klacht.

We weten inmiddels dat het kraakbeen zich kan verbeteren bij voldoende gebruik van het kraakbeen.

Ook het 'toedienen' van belastingsprikkelers verhelpt de klacht beter, dan massage alleen.

De therapeut kan tevens ingeschakeld worden bij long- en hartproblematiek.

Hij kan meten wat de patiënt kan en daarvandaan een opbouwend oefenschema opstellen, zodat de patiënt zal verbeteren in loopafstand en uithoudingsvermogen.

Na een beroerte is fysiotherapie heel waardevol. Hij kan oefeningen geven, die bijvoorbeeld het opstaan vanaf een stoel, het lopen en het evenwicht zullen verbeteren. De therapeut kan leren, hoe men het beste uit de stoel kan komen.

De therapie kan persoonlijk worden gegeven, of in groepjes van bijvoorbeeld 5 personen.

Het voordeel van groepstraining is het gevoel van samenzijn, weten dat je niet de enige bent klachten en het kunnen stimuleren van elkaar. In een oefenzaal staan verschillende apparaten, zoals een loopband, een hometrainer en andere attributen om te oefenen. Ook mensen op leeftijd kunnen hier, goed mee uit de voeten.

### **Wanneer heeft men de meeste kans op gezond ouder worden:**

Er zijn drie dingen, die bepalen dat iemand gezond ouder wordt:

1. Goede genetisch bepaalde factoren;
2. Geluk hebben;
3. Gezond leven (dus voldoende lichaamsbeweging en een gezond voedingspatroon).

Voldoende lichaamsbeweging houdt voor 55-plussers in:  
een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, maar bij voorkeur alle  
dagen van de week.

Tegenwoordig kan men direct, zonder tussenkomst van de huisarts, een afspraak maken met  
een fysiotherapeut. Die zal dan met u beoordelen of fysiotherapie zinvol is.

Het is dus duidelijk dat fysiotherapie, juist bij ouderen, nuttig is.

Vooraf het principe van “Rust Roest” is een term die men steeds vaker hoort, ook van  
patiënten zelf.

De fysiotherapeut helpt de mensen weer in beweging te komen en te houden.

**Onno Mantel, fysiotherapeut in Middenbeemster** *25 september 2008*