

# Fysiotherapie

## Als fysiotherapeut leer je ook lessen

“Voor ik in 1989 naar Davos ben vertrokken, heb ik gewerkt op de longafdeling van een ziekenhuis. Daar waren we bezig met de overgang van de kloptechniek naar de *forced expiration* techniek. Beide technieken werden gebruikt om slijm naar boven te brengen, voor mij een interessante materie. Dus toen ik een advertentie ben tegengekomen voor een functie als fysiotherapeut in Davos, was ik meteen enthousiast. Ik wilde daar nieuwe kennis opdoen en die vervolgens in mijn werk in Nederland integreren. De intentie was een jaar te blijven. Het zijn er uiteindelijk acht geworden.

Astma is een chronische ziekte die veel invloed kan hebben op je leven met een verscheidenheid aan problemen tot gevolg. Met het behandelteam wordt gekeken hoe daar iets aan te doen. Als fysiotherapeut ben ik een van die behandelaren geweest. De eerste vraag die je je dan stelt is: ‘Waar liggen de problemen en wat heeft deze specifieke persoon nodig?’

Die problemen zijn divers, maar bijna iedereen die binnenkwam had een hele slechte conditie. En mensen die in mijn tijd binnenkwamen, gebruikten vaak al lange tijd een hoge dosering prednison. Met alle bijwerkingen van dien. De prikkelarme omgeving en de therapie zorgden er vaak voor dat de prednison afgebouwd kon worden en dat mensen aan hun conditie konden werken. Met wat ik heb meegekregen, verloopt de huidige longrevalidatie in grote lijnen nog steeds hetzelfde.

Ik werk nu niet meer in de longrevalidatie, maar in het Erasmus MC in Rotterdam en zie veel meer indicaties dan alleen maar astma. Ik neem de dingen die ik in Davos heb geleerd wel met me mee en gebruik mijn ervaring om bij al die ingewikkelde problemen van mensen een oplossing te vinden. Misschien heeft mijn periode in Davos mijn werk wel meer beïnvloed dan ik me bewust was.”

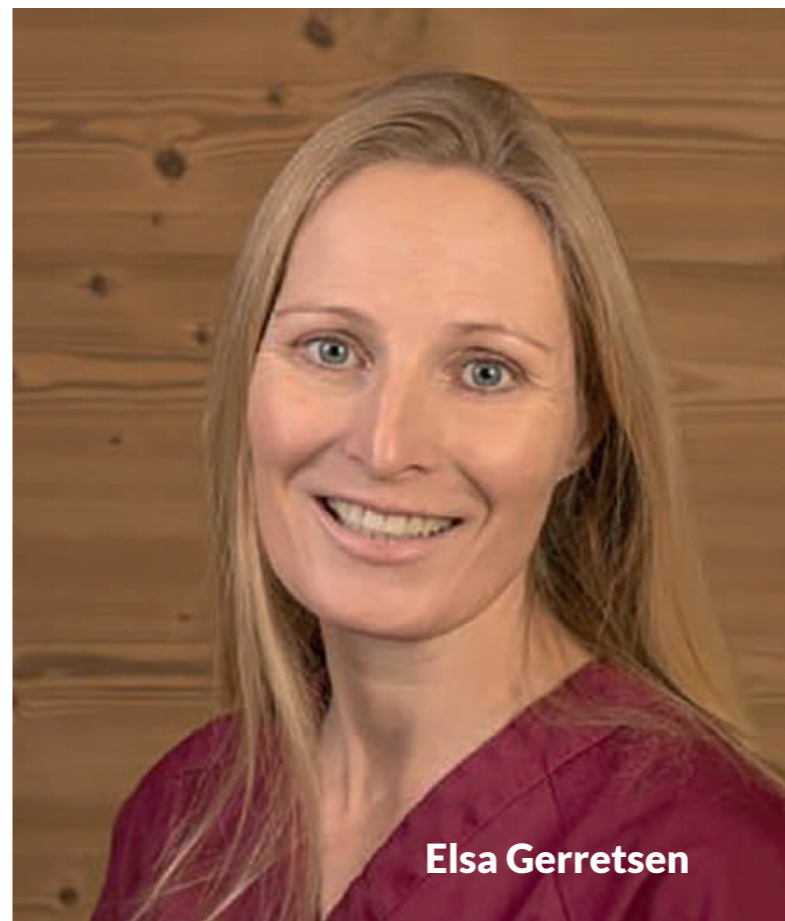
**Carla Baars werkte van 1989 tot 1997 als fysiotherapeut in het Nederlands Astmacentrum Davos**

**‘Winnaars zijn niet de mensen die nooit vallen, maar de mensen die nooit opgeven’**

Carla Baars



Elsa Gerretsen



Carlien Buurman



Carla Baars, Elsa Gerretsen en Carlien Buurman

## Drie ervaren fysiotherapeuten op het gebied van astma

### Goed bewegen is niet alleen in Davos zeer belangrijk

“Sinds 2009 werk ik in het Nederlands Astmacentrum in Davos. Wat me vooral aanspreekt, is het multidisciplinaire werken. Met verschillende collega's kijken we hoe we de mensen kunnen helpen. Meestal hebben ze last van diverse klachten die we met het multidisciplinaire team zoveel mogelijk proberen aan te pakken.

Puur fysiotechnisch doen wij hetzelfde als in Nederland. We werken op het gebied van de klacht, op het gebied van de thoraxmobiliteit en we kijken naar de ademhaling. Maar doordat de longen van de mensen hier rustiger zijn, zie je dat ze eerder aan andere dingen kunnen werken. In Nederland lukt dat vaak niet omdat die ziekte daar continu op de voorgrond staat.

Als fysiotherapeut behandelen we de mensen een keer per week. Buiten de fysiotherapie sessies zien we de mensen ook tijdens het wandelen, zwemmen, bij het sporten en bij het rekken en strekken. Iedereen volgt dat beweegprogramma, maar wel op zijn of op haar eigen niveau.

Wij kijken samen naar vragen als: ‘Hoe bouw je je conditie op?’ ‘Hoe ga je ermee om als je meer klachten krijgt?’ Enzovoorts. Uit onderzoek is gebleken dat de effectiviteit van de behandeling in Davos lang aanhoudt. Het is echter wel heel belangrijk dat mensen ook thuis door blijven gaan met bewegen. Daarom kijken we naar wat iemand leuk vindt om het goed vol te kunnen houden, maar ook naar wat haalbaar is.

Vooraf het werken met een heel team is van grote meerwaarde voor onze patiënten. Dat, samen met de prikkelarme omgeving, is een gouden combinatie. Ik hoop dan ook dat het NAD nog lang kan blijven bestaan maar ook dat er een goed ingebed nazorgsysteem in heel Nederland komt. Dat staat nu nog in de kinderschoenen, maar er zijn steeds nieuwe mooie samenwerkingsvormen op alle gebieden.”

**Elsa Gerretsen werkt sinds 2009 in het Nederlands Astmacentrum Davos**

Lees het verhaal van Carlien op de volgende pagina

# Fysiotherapie

'Als fysiotherapeuten kijken we niet alleen naar wat nodig is op korte termijn, maar ook op lange termijn'



Carla



Elsa



Carlien

## Anders ademen voor een betere beweging

“Tijdens mijn stage in het Nederlands Astmacentrum heb ik gezien dat je met eenvoudige adem- en ontspanningsoefeningen mensen met ernstig astma goed kunt helpen. Dat heeft me enthousiast gemaakt en daarom heb ik me gespecialiseerd als longfysiotherapeut. Mensen met ernstig astma hebben vaak problemen met inspanning en zoeken manieren om zich zonder al te veel klachten wél te kunnen inspannen. Ademcontrole is dan heel belangrijk. Adem- en ontspanningsoefeningen kunnen overmatige spanning op die ademhaling verminderen.

Wanneer iemand bij mij komt, inventariseer ik welke problemen worden ervaren. Vervolgens ga ik met ze functioneel trainen. Als iemand moeite heeft met traplopen, doe ik dat met ze en kijk met mijn expertise mee. Wat is nodig om het wel te kunnen? Iedereen is zelf verantwoordelijk om het in het dagelijkse leven vol te houden. Ik geef gereedschappen om thuis mee aan de slag te gaan. Hoe de energie te verdelen is lastig. Daarom probeer ik iets aan te leren waardoor iemand altijd weet wat te doen, ook bij lage belastbaarheid.

Als fysiotherapeuten kijken we naar wat nodig is op de korte en lange termijn. Als patiënt moet je meebewegen met hoe het gaat en kun je leren van anderen. Als het eenmaal in het systeem zit, wordt het steeds makkelijker.

Tenslotte: Als mensen me weten te vinden, kan ik vaak helpen. Helaas weten velen niet dat ze met longklachten naar de longfysiotherapeut kunnen en lopen te lang door. Vraag dus bij de long- of huisarts naar een longfysiotherapeut vlakbij, of zoek iemand via het regionale longnetwerk. Je kunt ook kijken op: [www.defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut](http://www.defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut). Als beroepsgroep kunnen we er meer bekendheid aan geven en ligt er een taak voor artsen. We moeten elkaar goed blijven informeren.” ●

**Carlien Buurman is eerstelijns fysiotherapeut en gespecialiseerd in longproblematiek**

## Beweegtips

*(onder andere vanuit het webinar Astma en bewegen)*

- Let extra op bij activiteiten in koude, droge lucht, mist of stoffige omgeving. Gebruik dan bijvoorbeeld een sjaal voor je neus en mond.  
[www.longfonds.nl/tips-bij-het-koude-weer](http://www.longfonds.nl/tips-bij-het-koude-weer)
- Sport niet bij hoge ozonconcentraties.  
[www.luchtmeetnet.nl](http://www.luchtmeetnet.nl)
- Bij veel pollen in de lucht en allergie, vooral binnen sporten. [hooikoortsradar.nl](http://hooikoortsradar.nl)
- Let bij binnen zwemmen op chloordampen.
- Stel je eigen bewegingsdoel. Iedere dag kan anders zijn, afhankelijk van de lichamelijke gesteldheid. Haalbare doelen stellen, stimuleren bij een volgende keer.
- Omkleden in sporttenu is niet altijd nodig, wandelen is ook een optie.
- Goed ingestelde medicatie en gezonde voeding zijn pluspunten.
- Spier- en botversterkende activiteiten voor de beenspieren helpen je door de dag heen. Balansoefeningen zijn een pre.
- Voorkom over- en onderbelasting en plan rust en herstel in.