



## In dit nummer:

Groepstherapie.  
Dry Needling.  
Revalidatie in de fitness.  
Keuringen.  
Hannie Sleijfer.

## MCIBIS

Manueel therapie  
Fysiotherapie  
Oefentherapie-  
Mensendieck  
(sport-) fysiotherapie  
sportmedische revalidatie  
Sportarts / SMA  
Dry Needling  
STEP voor kinderen  
Haptonomie  
massages

## Groepstherapie bij MC IBIS

Groepstherapie wordt ingezet bij mensen die niet meer individueel in de behandelkamer hoeven te worden behandeld, maar bij wie het raadzaam is om onder begeleiding verder te trainen om hun belastbaarheid te verbeteren. De meerwaardes van deze actieve en tijdcontingente vorm van interventie zijn: een gedragsgeoriënteerde benadering, gesystematiseerd oefenen, het bijbrengen van een actievere leefstijl en voor de patiënt het verkrijgen van inzicht in belastbaarheid en klacht. Het gehele behandelprotocol voldoet aan het methodisch fysio-

therapeutisch handelen. Gedurende 3 maanden wordt er 2 x per week in een groep van maximaal 8 personen getraind. Het proces wordt gedocumenteerd en er vinden diverse evaluaties plaats waarvan de huisarts d.m.v. verslaglegging op de hoogte wordt gehouden.

Om u deel te laten nemen in onze groepstherapie hebben wij een verwijzing "groepsbehandeling fysiotherapie" van de huisarts en/of specialist nodig. Het behandeltraject wordt door de zorgverzekeraar vergoed mits u voldoende aanvullend verzekerd bent.

### **Voordelen groepstherapie:**

- Afname van klachten (of, indien van toepassing, het stabiliseren van het klachten niveau)
- Verbeteren van lokale en algehele belastbaarheid
- Ervaringen uitwisselen met lotgenoten over de aandoening of de blessure
- Meer tijd om te trainen voor je blessure of aandoening dan in de individuele behandeling
- Onder begeleiding trainen van een fysiotherapeut

## Dry Needling

Sinds 2007 is Dry Needling (DN) in Nederland een specialisatie binnen de fysiotherapie. DN is opgenomen in het beroepsprofiel van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). DN is een moderne Westerse manier van weefselstimulatie met een accupunctuurnaald. In tegenstelling tot accupunctuur is DN gebaseerd op kennis van (neuro)-anatomie, neurofysiologie en pijnsystemen. DN zorgt ervoor dat het lichaamseigen pijn-dempingssysteem wordt gestimuleerd en de daarmee samenhangende myofasciale triggerpoints

worden gedeactiveerd. Wat maakt Dry Needling bijzonder? In tegenstelling tot andere niet-invasieve fysiotherapeutische technieken is DN een vaardigheid waarmee met een niet snijdende accupunctuurnaald dieper gelegen weefselstructuren beter en specifiek benaderd kunnen worden. DN is een interventie welke wordt gezien als onderdeel van het totale behandelplan. Het is dus geen behandeling op zich. DN is voornamelijk gericht op het verbeteren van (vaak chronische) spier- en/of pijnklachten. Bij deze therapievorm kunnen verhardingen in spieren

effectief en snel worden ontspannen. Deze zijn vaak verantwoordelijk voor bewegingsbeperking of voor diffuse, zeurende en/of doffe pijnen met een kenmerkend uitstralingsgebied.

Het doel van de therapie is om een reflexmatige ontspanning te bereiken door het aanpakken van een 'triggerpoint'. Wanneer deze therapie wordt gecombineerd met oefentherapie, dan zijn de resultaten geregeld snel, effectief en veelbelovend. Als een Dry Needling behandeling na 3 sessies niet effectief is gebleken, dan wordt deze stopgezet.



## Actieve revalidatie in de fitness

Behandelbank en laptop in de fitness bij AllSports is een feit!

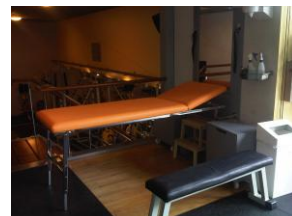
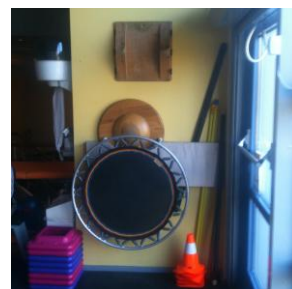
Sinds begin 2011 heeft MCIBIS een behandelbank en een materialen hoek in de oefenzaal. Deze zijn geplaatst naast de trap op de bovenste verdieping van All Sports.

Door het plaatsen van deze materialen en behandelbank wordt de behandelmogelijkheid tijdens het oefenen vergroot en is er meer vrijheid om de zitting te combineren met

bankbehandeling, apparaten en oefeningen.

Door het plaatsen van een laptop wordt het verslagleggings proces direct bijgewerkt, zodat dit op orde blijft en alle tijd aan het behandelen, coachen en trainen besteed kan worden.

De materialen zijn eigendom van MCIBIS en zullen zorgvuldig onderhouden worden.



## Keuringen

Het SMA Olympia richt zich op alle (recreatieve) sporters en is zeer actief in de begeleiding van topsport.

MCIBIS beschikt over spreekuren waarin onder andere sportmedische onderzoeken (keuring) plaats vinden met één van de ervaren sportartsen, Irene Engelbertink.

Wat houdt dit in voor u? Steeds meer mensen willen sporten en willen weten welke sport het beste bij hen past. Het SMA biedt diverse onderzoeks-pakketten aan, zodat hier

een gedegen advies over te geven is. De pakketten zijn aangepast aan sportintensiteit en leeftijd en kunnen onder andere bestaan uit een hartfilmpje, longfunctietest, een uitgebreid onderzoek van het houdings- en bewegingsapparaat en een inspanningstest. Een inspanningstest is een geavanceerde test om gezondheidsrisico's te analyseren en adviezen te geven over het verbeteren van de huidige conditie. Daarnaast zijn er enkele takken van sport (bijvoorbeeld zweefvliegen,

scubaduiken, auto- en motorsport), die het ondergaan van een sportkeuring verplicht stellen. Ook voor deze 'verplichte keuringen' biedt het SMA diverse mogelijkheden. Verder kan het SMA een beroep doen op de specifieke deskundigheid van sportdiëtisten, sportpsychologen, podologen en orthopedisch instrumentmakers.

### TEAM MCIBIS:

Paul Nelissen

Sander Schouwstra

Anouk Schuling

Remco Marbus

Matthijs van Kamp

Hannie Sleijfer

Kees Spekman

Irene Engelbertink

Petra Delfgaauw

Loes Verhoeven

Dick de Haan

## Collega Hannie Sleijfer aan 't woord..

Graag stellen wij u voor aan: **Hannie Sleijfer**  
Specialisme: Fysiotherapie

Ik ben Hannie Sleijfer. Sinds april afgestudeerd als fysiotherapeut aan de Hoge school van Amsterdam.

Na mijn stage in het 2e jaar bij MCIBIS en mijn afstudeer opdracht; "Wat te doen bij lage rugklachten? En de actieve revalidatie" die ik in opdracht van de praktijk

gemaakt heb, ben ik sinds begin mei met veel enthousiasme aan het werk bij MCIBIS.

Door de keuzes in minor (wervelkolom), stages en afstudeeropdracht past mijn visie en handelen goed binnen het team en de praktijk: patiënten begeleiden in het (actief) oplossen van de lichamelijke ongemakken en beperkingen om weer optimaal en bewust te

kunnen bewegen en sporten.

Tijdens mijn opleiding heb ik medisch fitness gegeven aan groepen, ervaring die ik nu mooi kan gebruiken bij de groepslessen van MCIBIS.

Verder heb ik samen met enkele collega's de cursus Dry Needling gedaan, een aanvulling op de behandelmethodes die ik vanuit de opleiding heb meegekregen.