

Kwaliteitsbevordering

Ik ben sinds december 2010 opgenomen in het Kwaliteitsregister voor Paramedici. Dit betekent dat ik de afgelopen vijf jaar aan de eisen heb voldaan die de beroepsgroep stelt om te worden opgenomen in dit register. De eisen zijn onder andere voldoende vakinhoudelijke cursussen te hebben gevolgd en een bijdrage te hebben geleverd aan de profilering van het vak oefentherapie. Vermelding in dit register houdt in dat de patiënt gegarandeerd een professionele en up-to-date behandeling krijgt.

In juni van dit jaar heb ik een cursus Motivational Interviewing gevolgd. Deze cursus werd aangeboden vanuit de Beweegkuur en was bedoeld om cliënten goed te kunnen begeleiden in het gedragsveranderingsproces. Ik pas deze technieken niet alleen toe bij de deelnemers van de Beweegkuur, maar ook bij individuele patiënten.

Ik sta vermeld op de website www.bekken therapie.nl; ik heb veel ervaring in het behandelen van vrouwen met bekkenklachten tijdens en na de zwangerschap.

Beweegkuur

Op de Oudegracht zetten we de pilot van de Beweegkuur voort. De eerste groep deelnemers zijn binnenkort klaar. De pilot verloopt succesvol: deelnemers vallen af en passen blijvende veranderingen toe in hun eet- en beweggedrag.

We kunnen nog steeds nieuwe deelnemers includeren! De inclusiecriteria zijn: cliënt heeft een BMI tussen de 25 en 35, voldoet niet aan de Norm Bewegen (minimaal een half uur per dag) en is gemotiveerd om zijn/haar gedrag te veranderen.

Voor verder informatie kunt u contact opnemen met de receptie van de Fysiotherapie Oudegracht, en vermelden dat het om de Beweegkuur gaat.

Zwangerschapsverlof

Ik ga met zwangerschapverlof vanaf 24 oktober 2011. Begin februari 2012 zal ik weer beginnen met werken. Vervanging is geregeld (zowel voor de Beweegkuur als voor individuele patiënten voor de oefentherapie); patiënten kunnen naar de receptie van de Fysiotherapie Oudegracht bellen, op telefoonnummer 072-5117799.

Nieuws in onderzoek

Lichaamshouding beïnvloedt pijngrens en zelfvertrouwen

Toegevoegd: 2011-09-20. Bron: Nederlandse Vereniging voor ergonomie.

Steeds meer onderzoeksresultaten geven aan dat de relatie tussen geest en lichaam geen eenrichtingsverkeer is. Het is dus niet zo dat de geest beveelt en het lichaam uitvoert. Het lichaam beïnvloedt ook de geest.

Zo is onlangs aangetoond dat de lichaamshouding van invloed is op de pijngrens, mensen voelen eerder pijn in een gebogen zit- of stahouding dan in een fiere houding. In het betreffende onderzoek werden 89 deelnemers eerst gevraagd een dominante houding of onderdanige houding te kiezen. Bij de dominante houding moest men rechtop gaan staan of zitten, de borst vooruit steken en een *groot postuur* aannemen. De onderdanige meer slungelige houding typeerde zich door een ingezakte rug en gekruiste armen of benen.

Daarna werd bij elke proefpersoon een bloeddrukmeter op de bovenarm aangebracht. Vervolgens werd de band opgepompt waarbij de deelnemer een stopteken kon geven zodra hij of zij de druk als vervelend ervaren ervoer. De proef toonde aan dat de mensen met de meest dominante houding makkelijker pijn aankunnen dan zij met een meer neutrale of onderdanige houding. Door eenvoudigweg het innemen van een dominante pose voelen mensen zich sterker, zekerder van zichzelf en kunnen ze meer stress aan, concludeerden de onderzoekers van de twee Universiteiten (University of Southern California's Marshall School of Business and the University of Toronto's J.L. Rotman School of Management.)

De wetenschappers veronderstellen dat een dominante houding ook helpt bij het verminderen van pijnlijke herinneringen en van invloed is op de emotionele belastbaarheid van mensen.

Het onderzoek werd gepubliceerd in het Journal of Experimental Social Psychology (juni 2011) en gesignaleerd op Livescience, zie voor meer informatie: <http://www.livescience.com/15010-good-posture-pain-tolerance.html>.

Met collegiale groeten, Marlijn Vleeming

