

Fysiotherapie

Lopen, staan, springen, bukken zijn vaak vanzelfsprekende bewegingen. Dat het bewegen niet altijd zo verloopt beseft u pas als u ergens last van krijgt.

Bij ons kunt u terecht voor de behandeling van klachten betreffende houding en/of beweging. Een behandeling duurt een half uur. Bij de eerste afspraak vormt de fysiotherapeut een zo volledig mogelijk beeld van uw klachten, door u eerst te onderzoeken en vragen te stellen. Op basis daarvan kan de fysiotherapeut samen met u een behandelplan opstellen. Dit is maatwerk.

Oedeemtherapie

Heeft u last van vocht en/of een vermoeid/gespannen gevoel in de armen of benen? Of heeft u een operatie ondergaan en bestraling gehad dan is er waarschijnlijk sprake van oedeem. Behandeling door een gespecialiseerde fysiotherapeut of oedeemtherapeut biedt dan uitkomst. De behandeling van lymfoedeem bestaat uit een combinatie van goede huidverzorging, manuele lymfdrainage, compressie- en bewegingstherapie, ademhalingsoefeningen, lymftaping, zwachtelen, therapeutische kousen en zelfmanagement.

Manuele therapie

Manuele therapie is een gespecialiseerde vorm van fysiotherapie, die met name geschikt is voor de behandeling van klachten aan gewrichten en/of de wervelkolom. Wanneer een of meerdere gewrichten niet goed bewegen, kan de manuele therapeut door een aantal specifieke handgrepen (manipulaties) toe te passen, de verstoorde functie en de houding van de gewrichten vaak direct merkbaar verbeteren. De behandeling wordt meestal in combinatie met gerichte oefenprogramma's gegeven, om de verbeterde functie te behouden en/of verder te verbeteren.

Myofasciale therapie (triggerpoints)

Myofasciale therapie behandelt pijnklachten die veroorzaakt worden door overbelasting van de spieren. In die spieren ontwikkelen zich pijnpunten - zogenaamde triggerpoints - die lokale of uitstralende pijn kunnen veroorzaken. Deze oorzaken komen helaas niet aan het licht bij scans of röntgenfoto's.

De behandeling kan bestaan uit een stevige massage van de pijnpunten of een behandeling met de acupunctuurnaald (ook wel genoemd: dry needling). Om de bloedcirculatie in de spier te verbeteren wordt de spier opgerekt met manuele technieken om zo de spierelasticiteit te vergroten. Door deze behandeling kan de spier zich weer ontspannen.

Medical taping

De medical tape komt qua elasticiteit en gewicht overeen met de menselijke huid. Er wordt gebruik gemaakt van deze elasticiteit van de tape ten opzichte van de elasticiteit van de huid, waardoor de tape een soort "liftende werking" heeft op de opperhuid. Hierdoor ontstaat er een drukvermindering onder de huid met als gevolg een verbeterde bloedcirculatie en lymfvoer. Dit komt overeen met de doelstelling van de manuele lymfedrainage. Deze tape kan daarom ook gebruikt worden in combinatie met oedeemtherapie. De antiallergische en huidvriendelijke eigenschappen zorgen ervoor dat de tape langere tijd gedragen kan worden. Door deze eigenschappen is er een groot toepassingsgebied voor medical taping. Bijvoorbeeld bij: littekens, ontstekingen, RSI klachten en orthopedische aandoeningen.

Therapeuten

U kunt bij ons terecht voor algemene fysiotherapie-behandelingen, individueel- en groepsbehandeling, oedeemtherapie, manuele therapie, myofasciale therapie, dry needling.

Ann Taveirne
Fysiotherapeut, Oedeemtherapeut
Alex Hoekema
Fysiotherapeut
Liesbeth van der Steen-Twisker
Fysiotherapeut, Oedeemtherapeut

Nel Breed
Fysiotherapeut, Oedeemtherapeut
Marlies Vriend-Harryvan
Fysiotherapeut, Oedeemtherapeut
Jacco Schekkerman
Fysiotherapeut, Manueel therapeut

Kwaliteit

Alle fysiotherapeuten binnen ons team staan geregistreerd in het BIG-register en in het kwaliteitsregister van het KNGF.

Openingstijden

| | |
|-----------|--------------|
| Maandag | 8:00 - 18:00 |
| Dinsdag | 8:00 - 18:00 |
| Woensdag | 8:00 - 21:00 |
| Donderdag | 8:00 - 18:00 |
| Vrijdag | 8:00 - 18:00 |

Contact

Telefonisch bereikbaar tijdens openingstijden op nummer 072-5725744. Daarbuiten via email op info@anntaveirne.nl, of u kunt inspreken op het antwoordapparaat.

Ontspanningstherapie

Heeft u last van spanningsklachten? Dan is ontspanningstherapie wat voor u! De fysiotherapeut begeleidt u om de balans te hervinden tussen spanning en ontspanning. Omdat er een directe samenhang bestaat tussen lichaam en geest komen beide aspecten in de behandeling aan de orde. Om uw stressreacties beter te begrijpen en waar mogelijk in gunstige zin te beïnvloeden, worden uw leef- en werkomstandigheden bij de behandeling betrokken. De therapeut geeft aanwijzingen om meer te luisteren naar de signalen van uw eigen lichaam en geeft u richtlijnen om er zelf mee aan de slag te gaan.

Medische Fitness

Medisch fitness is een vorm van fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut, waarbij een persoonlijk trainingsschema is opgesteld zodat u, ondanks uw beperkingen toch verantwoord aan uw gezondheid kan werken. Medisch fitness is ook zeer geschikt als aanvulling op uw revalidatie na een blessure. Onze praktijk is uitgerust met een speciale oefenruimte waarbij u onder begeleiding van uw fysiotherapeut diverse oefenprogramma's kunt volgen. Wij bieden ook specifieke beweegprogramma's:

- Diabetes
- Bewegen bij kanker

Deep Oscillation

Deep Oscillation is een behandelmethode die gebruik maakt van trillingen die statisch opgewekt worden. Het therapeutisch effect vindt plaats via de huid en het onderhuids bindweefsel en werkt door in het diepere gelegen spierweefsel. Deze behandelmethode is zeer effectief bij:

- Borstfibrose – borstoedeem
- Ontstekingen
- Pijnvermindering
- Wondgenezing

Deep Oscillation geeft in combinatie met oedeemtherapie verbeterde behandelbaarheid.

A.P.S.

A.P.S. staat voor Actie Potentiaal Stimulatie. Deze therapie is een vorm van elektrostimulatie. De in de A.P.S. therapie toegepaste elektrische energie veroorzaakt een biochemische reactie op celniveau. Hierdoor komen er stoffen vrij die een pijnstillende, ontstekingsremmende en helende werking hebben op het behandelde weefsel.

Endermologie

Endermologie betekent letterlijk "door de huid". Het is een vrijwel pijnloze behandelmethode van huid, onderhuid en onderhuids bindweefsel. De behandeling, door middel van een LPG® apparaat, is gebaseerd op een diepe, mechanische bindweefselmassage en ervoor zorgt dat de stofwisseling en bloedcirculatie sterk verbeteren en afvalstoffen worden afgevoerd.

Hierdoor herstelt de structuur van de huid zich, ziet er gezonder uit en voelt zachter aan.

Therapeutische toepassingen zijn: littekens, oedeem, spierletsel, brandwonden en stijfheid van gewrichten.

PRAKTIJK INFORMATIEFOLDER

 **Ann Taveirne**
praktijk voor fysiotherapie



 **Ann Taveirne**
praktijk voor fysiotherapie

Umbriëllaan 7
1702 AJ Heerhugowaard
Tel: (072) 5725744
info@anntaveirne.nl
www.anntaveirne.nl