

In beweging blijven met hemofilie.

Hoe kunnen fysiotherapeut en revalidatiearts daarbij helpen?

22 – 10 - 2020

Tanja Mooibroek

Rienk Dekker



Uw ervaringen?

1. Wie ervaart problemen met uitvoeren van werk, studie of hobby ten gevolge van hemofilie?
2. Wie heeft ervaring met betrokkenheid van:
 1. Revalidatiearts?
 2. Fysiotherapeut?
3. Waar bestond die ervaring uit?

Opzet presentatie:

1. Inleiding:
2. Belang van bewegen / nngb algemeen en hemofilie
3. Wat kan revalidatiearts bieden?
4. Wat kan de fysiotherapeut bieden?
5. Wat is uw rol?
6. Vragen?



1. Inleiding

- Voorstellen



- Doel inzet revalidatiearts / fysiotherapeut bij hemofilie-zorg?
 - Onderzoek en behandeling van klachten van spieren, gewrichten (samen met orthopedie en rest van het (revalidatie)team)
 - Zo weinig mogelijk beperkingen hebben ten gevolge van hemofilie



Bewegen? Gewoon doen!



FysioPromotor

ZITSCHADE IS TE COMPENSEREN...

IK BEN
BLIJVEN ZITTEN...

AH JOH! ÉÉN UURTJE PER DAG
INTENSIEF BEWEGEN EN JE MERKT ER
NIKS MEER VAN!



LOLO
CARTOONS

BEWEGEN WERKT



university of
groningen



University Medical Center Groningen

Bewegen is belangrijk

- Nederlandse norm gezond bewegen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter
Volwassenen en ouderen

-  **Matig of zwaar intensieve inspanning**
minimaal 150 minuten per week,
verspreid over diverse dagen
-  **Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen):
minimaal 2x per week
-  **Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen):
minimaal 2x per week
-  **En: voorkom veel stilzitten**

Kinderen

-  **Matig of zwaar intensieve inspanning**
minimaal 1 uur per dag
-  **Spier- en botversterkende activiteiten**
minimaal 3x per week
-  **Spier- en botversterkende activiteiten**
minimaal 3x per week
-  **En: voorkom veel stilzitten**



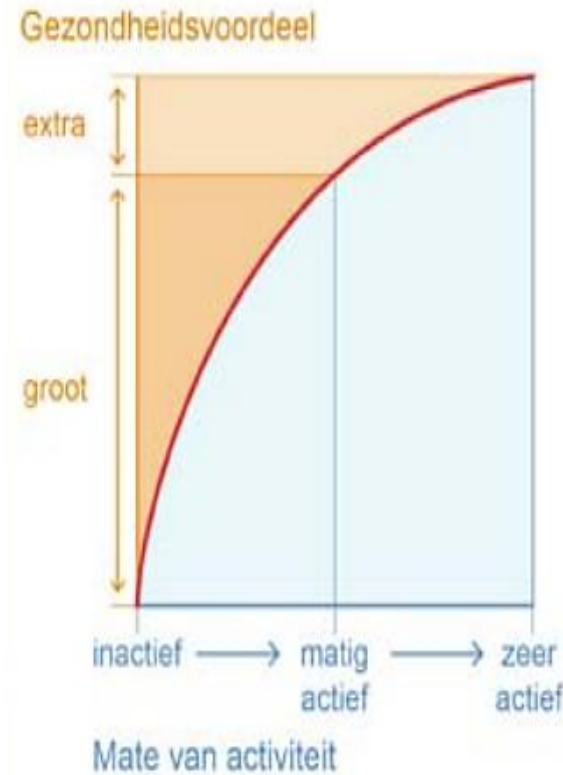
Wat is matig of zwaar intensieve inspanning?

- Naarmate de inspanning toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energiegebruik verder omhoog.



Bewegen is goed, meer bewegen is beter

- Wanneer beweeg je genoeg?



*Jeugd
4 tot 18 jaar*

**Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?**

*Volwassenen
en ouderen*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.



**university of
groningen**



University Medical Center Groningen

Beweegrichtlijnen voor mensen met een fysieke beperking



1

Elke vorm van
beweging **telt** en heeft
een positief effect

2

Kies **zelf** de manier van
bewegen die binnen je
eigen grenzen passen

3

Maak bewegen een
vast onderdeel van je
dagelijks leven



Als bewegen niet goed lukt

- Wat kan een revalidatie arts bieden?
- Wat kan een fysiotherapeut bieden?

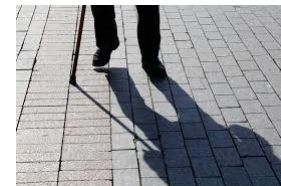


3. Wat kan de revalidatiearts bieden?

- Waarbij betrokken?
 - klachten van gewrichten en spieren:
 - pijn
 - minder kracht
 - gewrichtsstijfheid



- problemen met lopen, fietsen e.v.:
 - afstand / duur ↓
 - evenwicht ↓



- problemen met werk, huishouden, hobby's en sport:
 - uitval: kan werk niet meer doen
 - kan geliefde hobby of sport niet meer doen



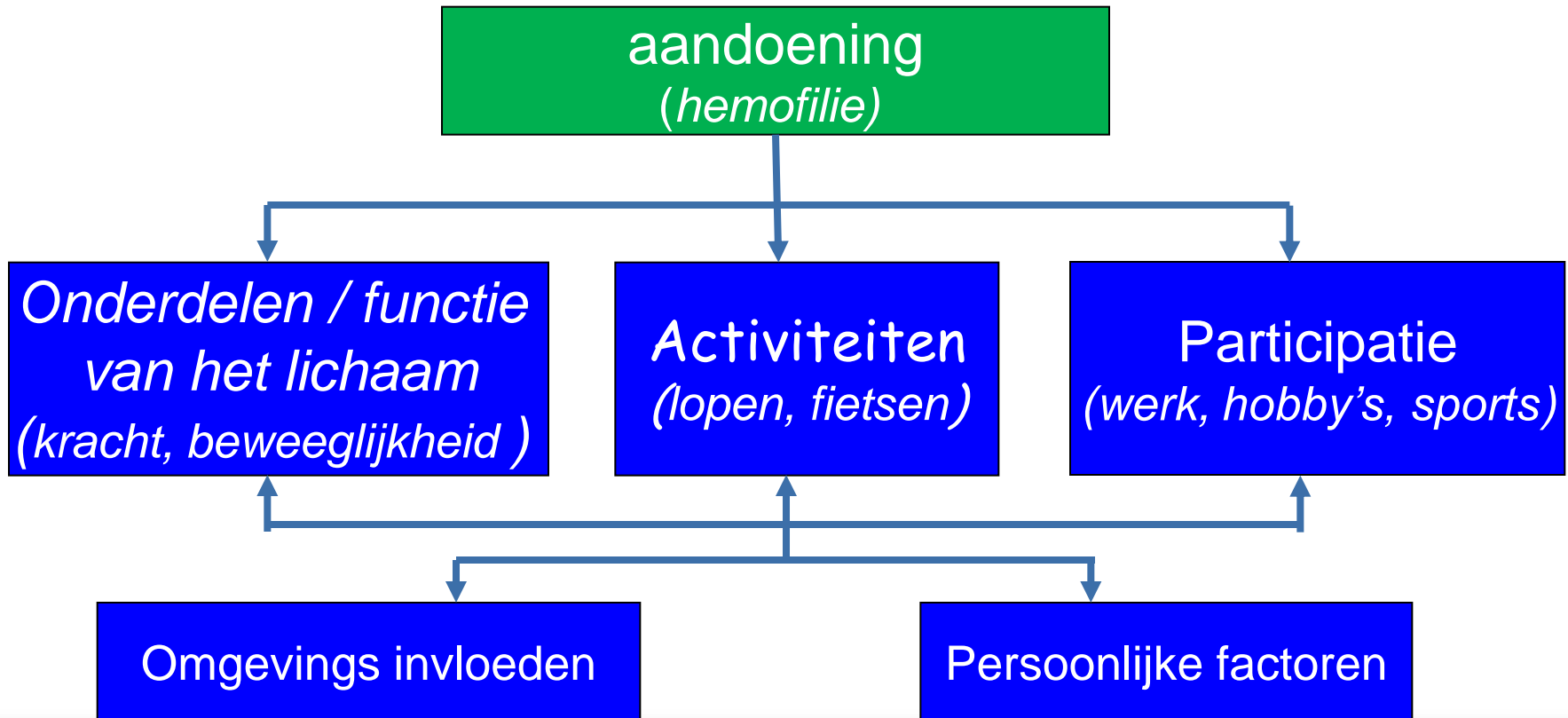
3. Wat kan revalidatiearts bieden? Werkwijze?

- Uitvragen klacht / probleem
- Lichamelijk onderzoek
- Aanvullend onderzoek
- Onderzoek door revalidatieteamleden
 - Fysiotherapeut
 - Ergotherapeut
 - Psycholoog
 - Maatschappelijk werk
 - Orthopedisch instrumentmaker of schoenmaker
 - ...
- Opstellen en bespreken van behandelvoorstel
- Starten van behandeling
- Nacontroles



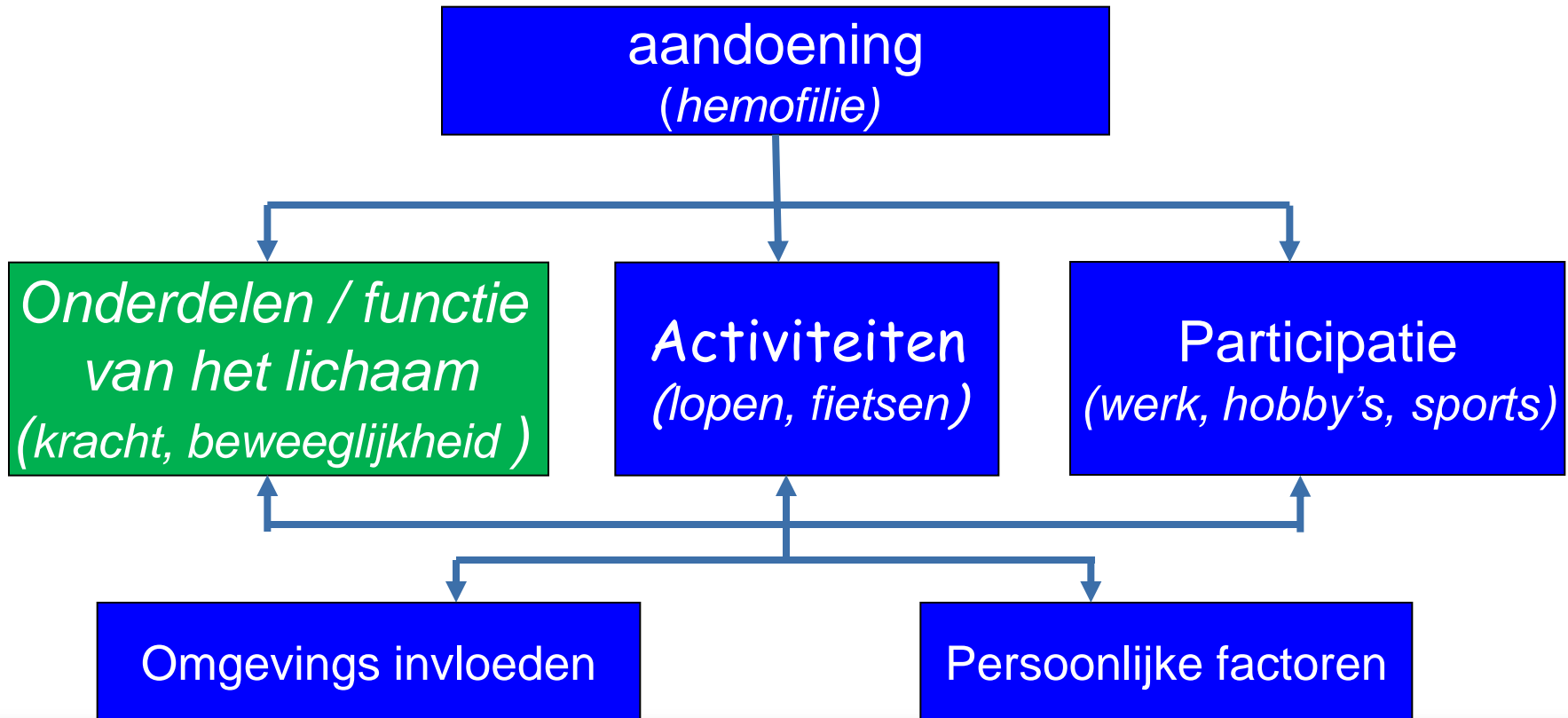
Uitvragen van klacht / probleem?

Aandoening en gevolgen:



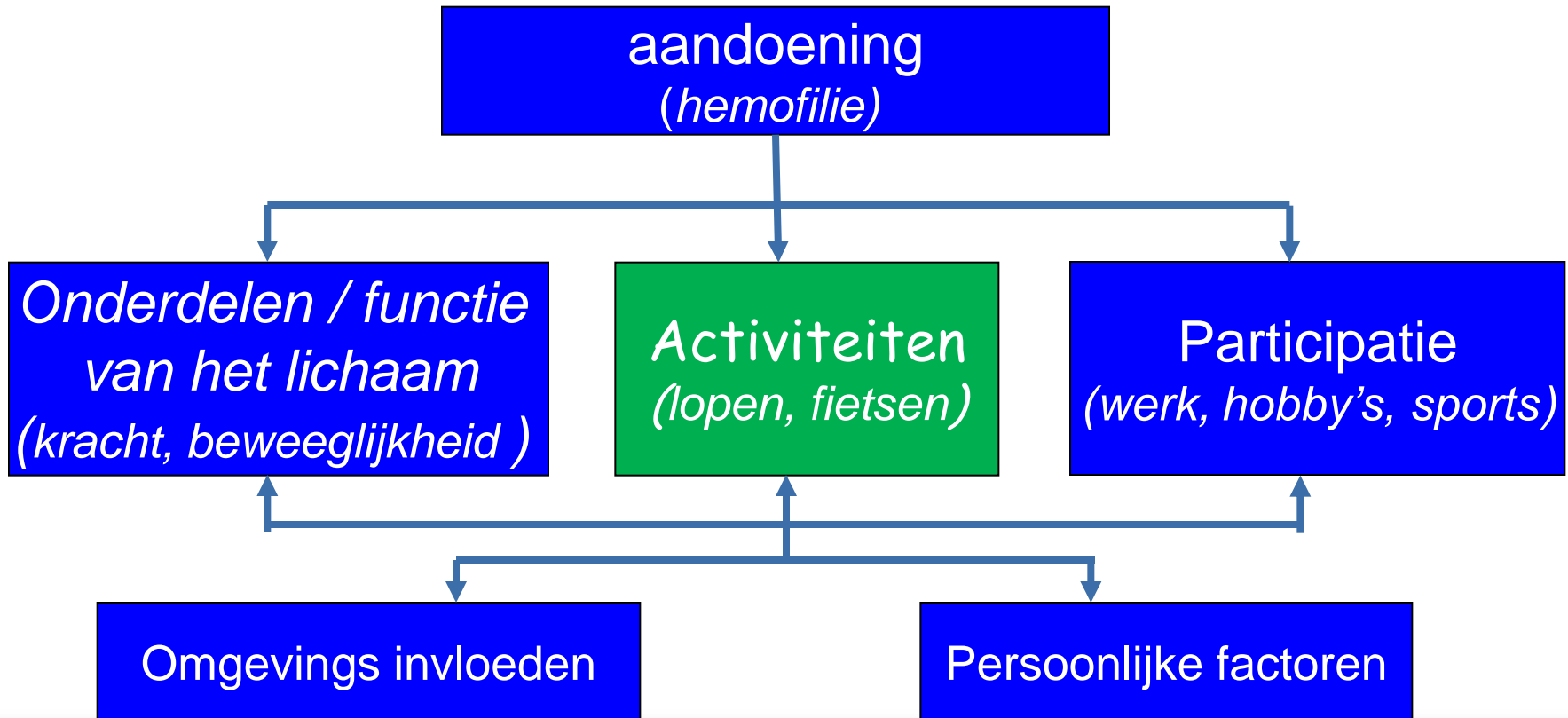
Uitvragen van klacht / probleem?

Aandoening en gevolgen:



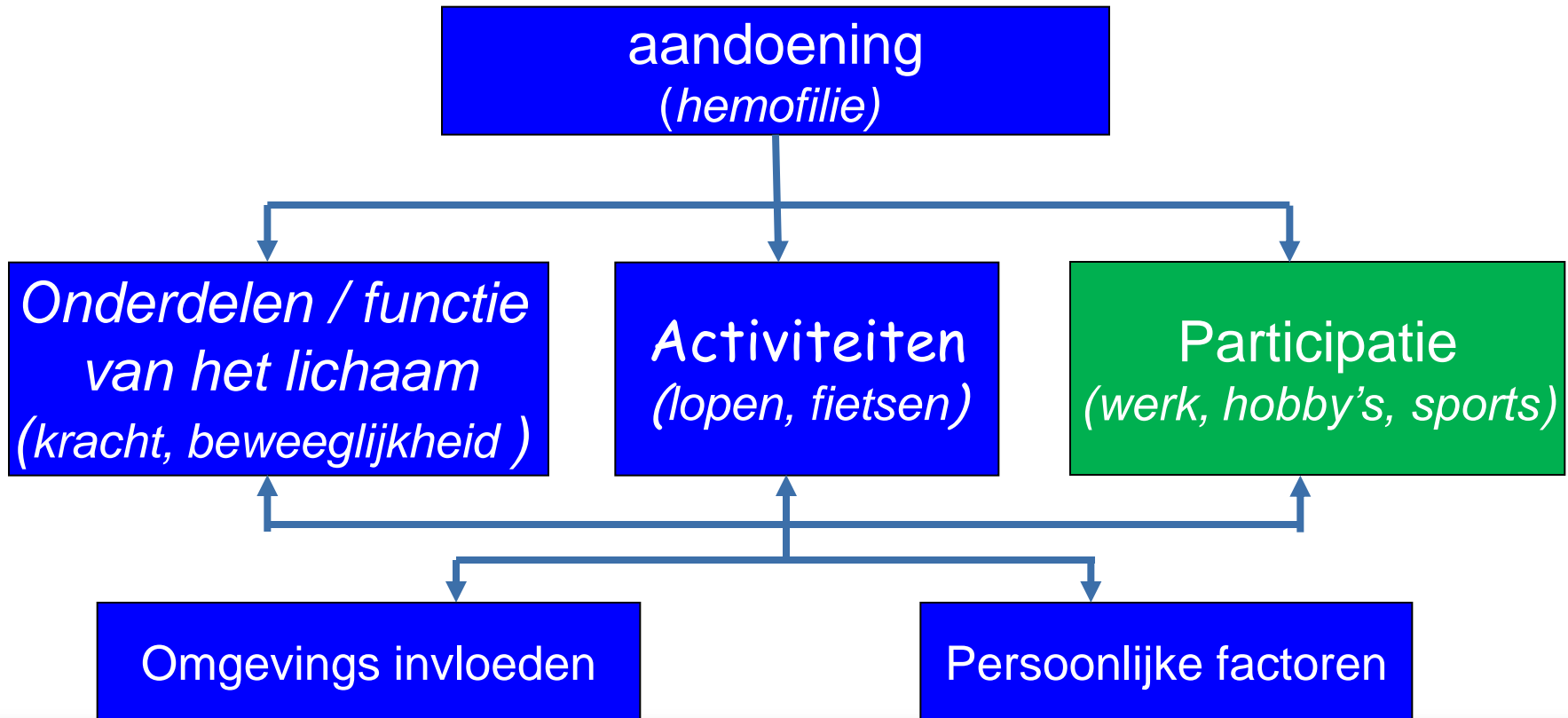
Uitvragen van klacht / probleem?

Aandoening en gevolgen:



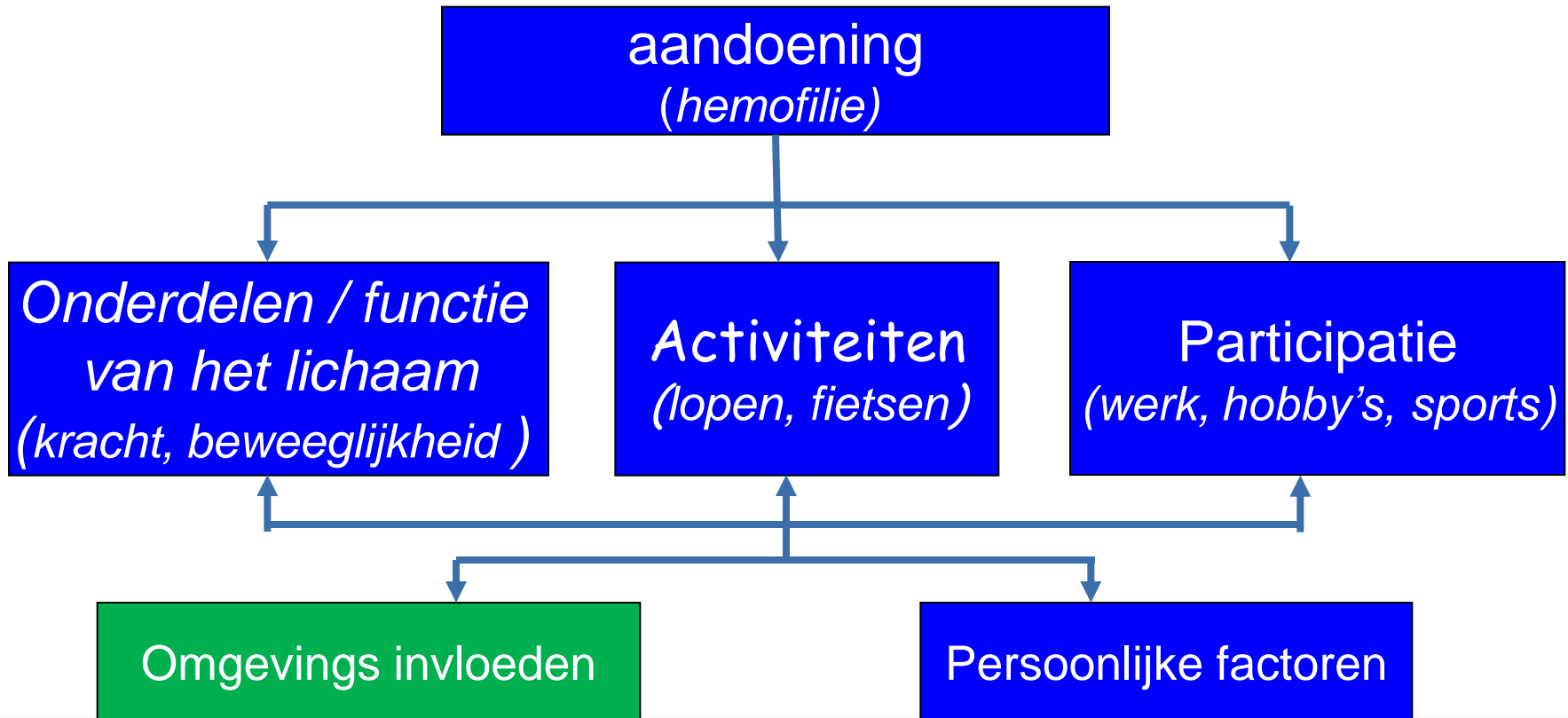
Uitvragen van klacht / probleem?

Aandoening en gevolgen:



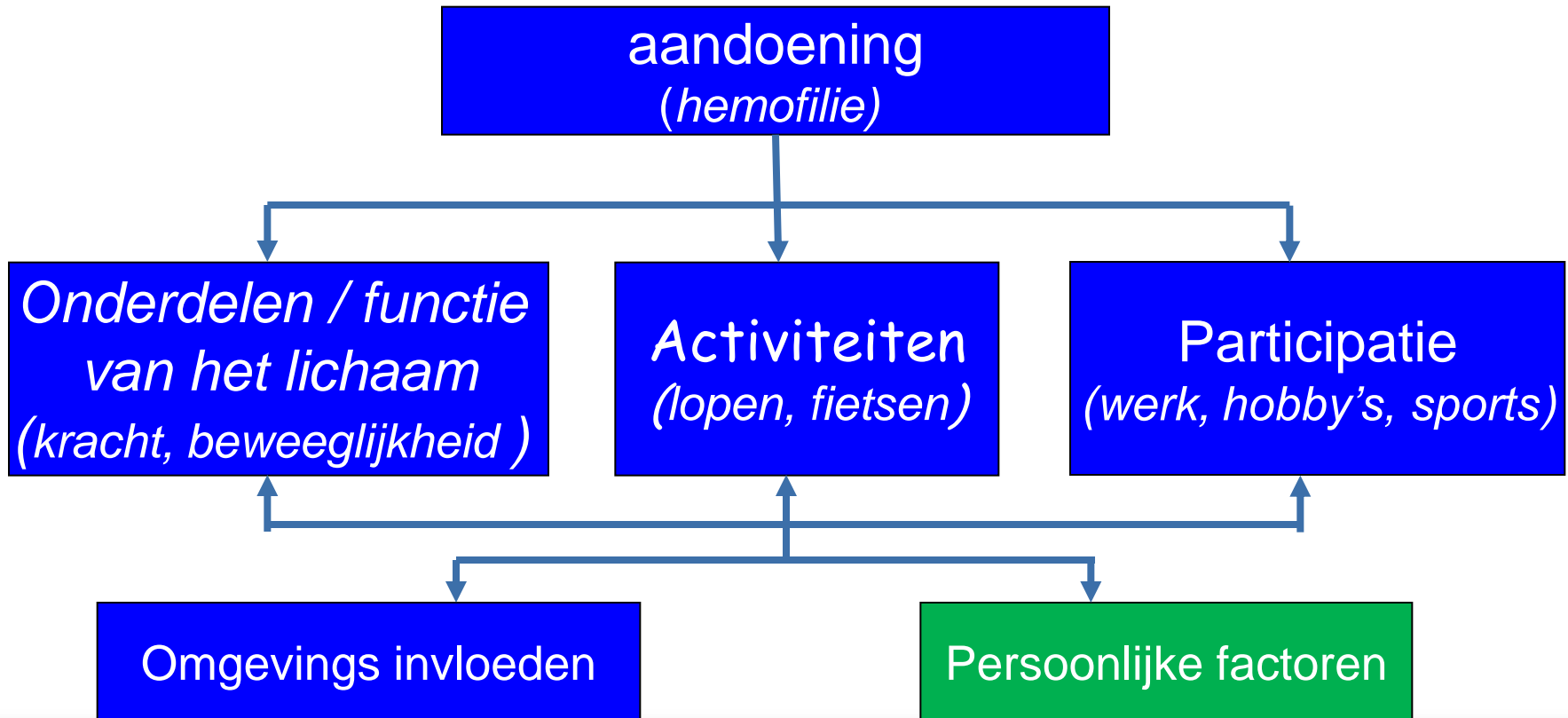
Uitvragen van klacht / probleem?

Aandoening en gevolgen:



Uitvragen van klacht / probleem?

Aandoening en gevolgen:



Revalidatie behandeling?

Welke behandelingen waarvoor?

- Afhankelijk van het probleem: voorbeelden:

- Pijn



- Lopen



- Werk



- Zelfverzorging en huishouden



- Sport



Revalidatiebehandeling:



- Pijn:

- Fysiotherapie



- Pijnstillers



- Ontlasten

- Loophulpmiddelen
- Brace
- leefregels



- Aanpassingen



Revalidatie behandeling?

Welke behandelingen waarvoor?

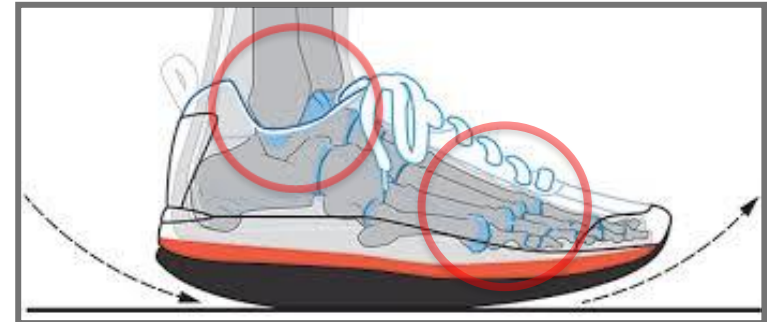


- Lopen:



- Loophulpmiddelen

- Schoenaanpassingen



- Loopvervanging (voor langere afstanden)



Revalidatie behandeling?

Welke behandelingen waarvoor?



- Werk:
 - Door met zelfde werk ?
 - Ander werk ?

Arbeidsexploratie



university of
 groningen



University Medical Center Groningen

Revalidatie behandeling?

Welke behandelingen waarvoor?



- Zelfverzorging en huishouden:
 - Adviezen / oefeningen / hulpmiddelen
 - Ergotherapie
 - Handtherapie



Revalidatie behandeling?

Welke behandelingen waarvoor?



- Sport
 - advies?
 - uitproberen?

Beweeg en sportloket CvR UMCG



university of
 groningen



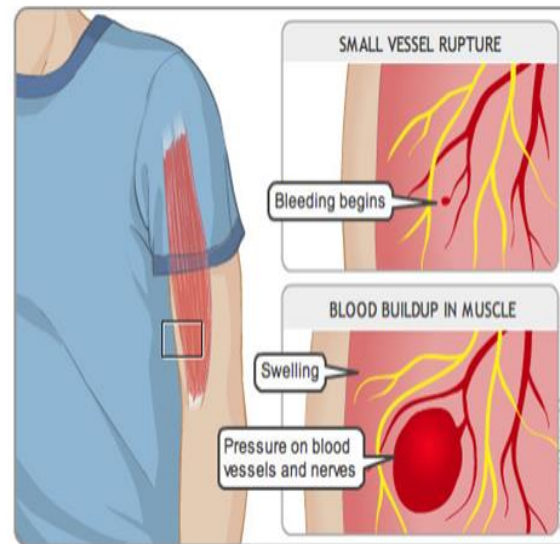
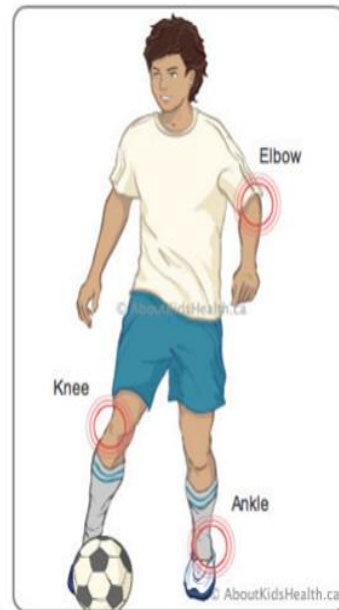
University Medical Center Groningen

4. Wat kan de Fysiotherapeut bieden?

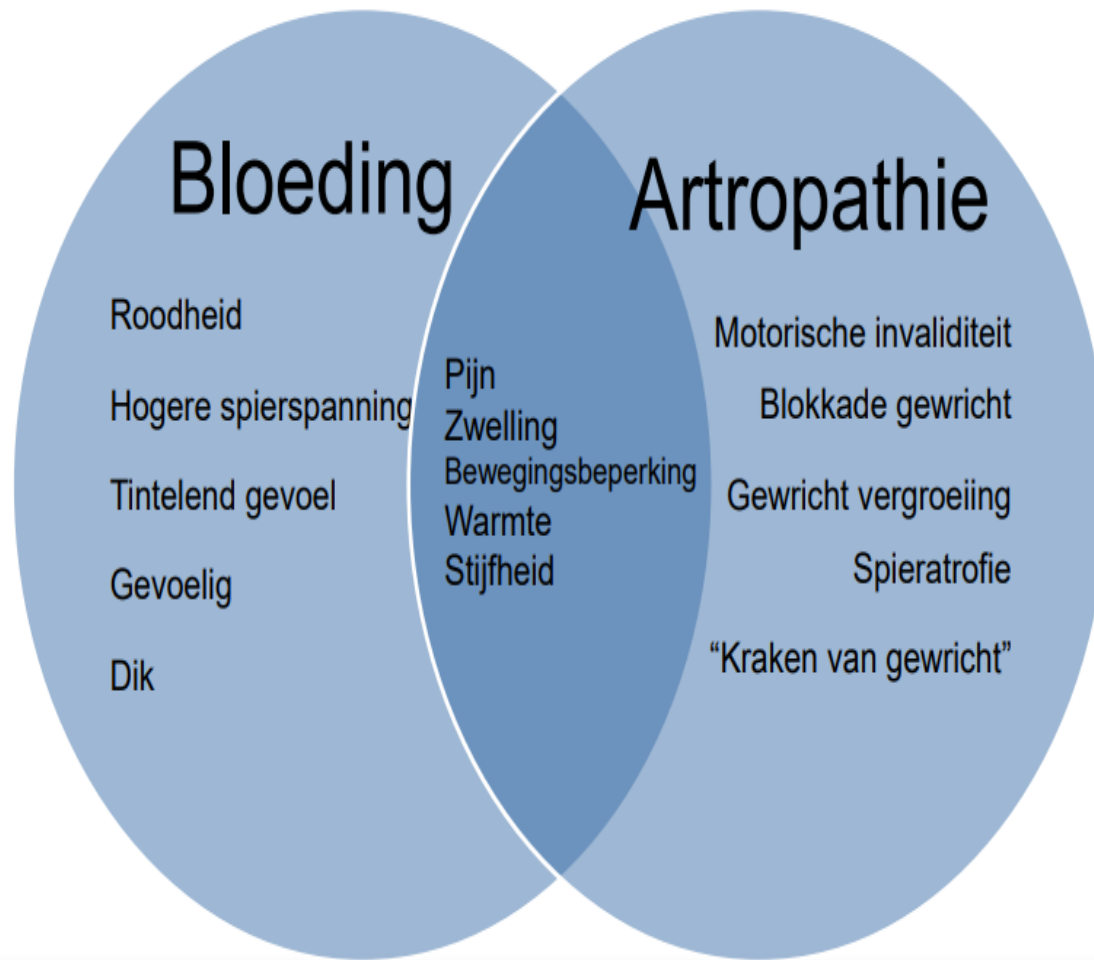
- Behandelt klachten van spieren en gewrichten
- Klachten: pijn, stijfheid, krachtsverlies, conditieverlies.
- Inhoud behandeling:
 - Adviezen
 - Oefeningen
 - (Massage)
 - Gebruik van warmte, koude, stroom.

Hemofilie heeft gevolgen voor het bewegingsapparaat

- Bloedingen in gewrichten of spieren
- Op termijn artropathie en contracturen



Verschillen en overeenkomsten



Fysiotherapie bij een gewrichts of spier bloeding

- Acute fase
 - Volledig ontlasten(krukken of sling)
 - Eventueel koelen met ijs (vanaf 1 uur na toedienen stolling)
- Subacute fase
 - Partieel belasten (krukken of sling)
 - Actief bewegen binnen de pijngrens
 - Isometrische spierkrachtoefeningen
 - Educatie om een nieuwe bloeding te voorkomen
- Revalidatie naar volledig functioneren
 - Belasting opbouwen
 - Spierkrachtoefeningen
 - Gericht op sport en werk

Fysiotherapie bij artropathie en contracturen

- Doel: afname pijn en het behoud van activiteiten en participatie.
- Balans vinden tussen belasting en belastbaarheid.
- Functioneel oefenen.
- Voorzichtig met (fors) rekken.

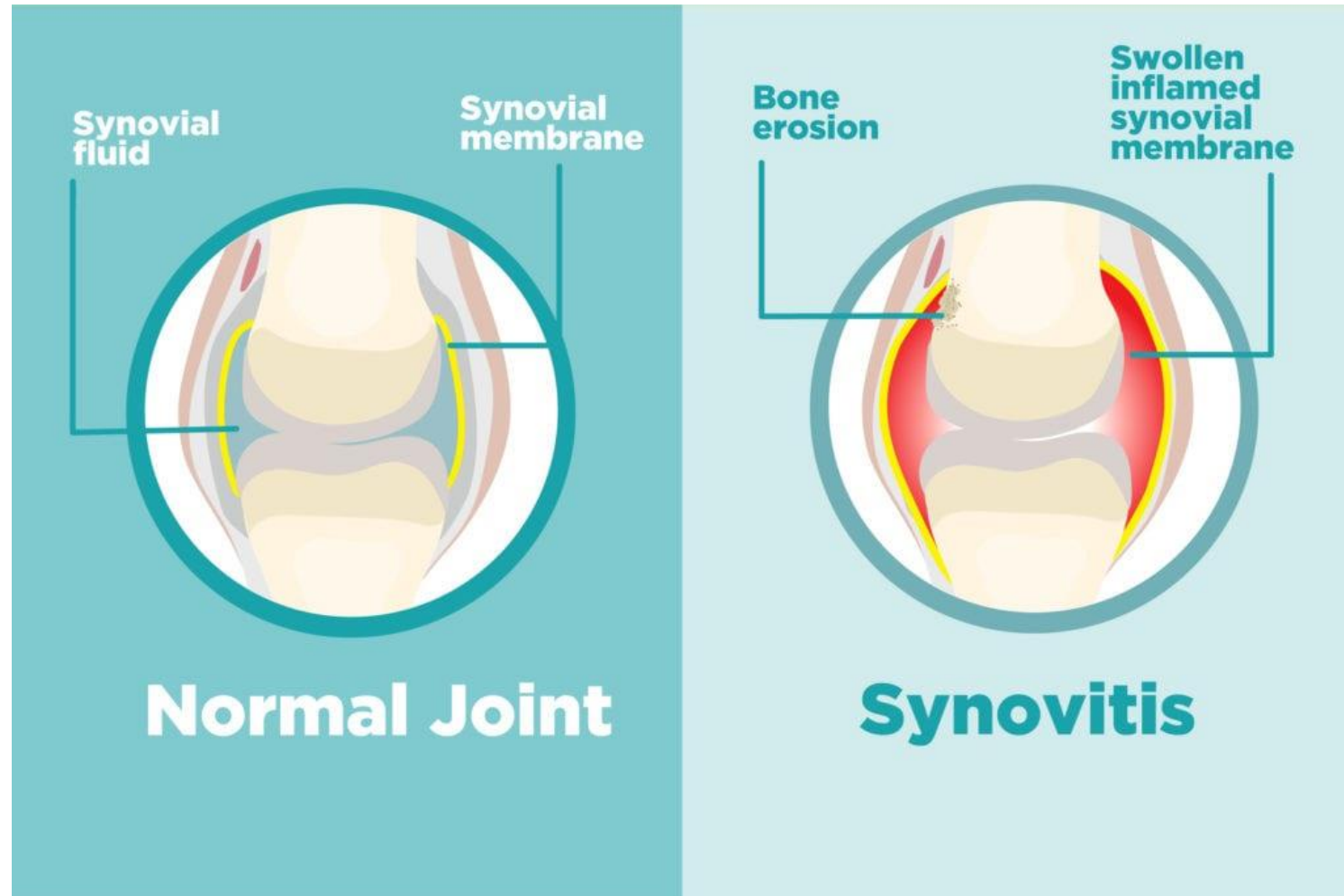
Fysiotherapie bij chronische synovitis



university of
 groningen



University Medical Center Groningen



Fysiotherapie bij chronische synovitis

- Acute fase
 - Partieel belasten(krukken of sling)
 - Koelen(elke 2 uur)
 - Educatie
- Subacute fase
 - Isometrische spierkrachtoefeningen
 - Opbouw van belasting op geleide van zwellling en pijn
- Revalidatie naar volledig herstel
 - Spierkrachtoefeningen
 - Gericht op sport en werk

Hemofilie en sporten

Aanbevolen en minder aanbevolen sporten

 Ga je gang!	 Je mag proberen	 Nee*
 Zwemmen	 Atletiek	 Judo
 Wandelen	 Langlaufen	 Karate
 Golf	 Basketball	 Voetbal in een club
 Tafeltennis	 Joggen	 Rollerbladen
 Boogschieten	 Badminton	 Skateboarden

* Kan soms met goede profylaxe vooraf



university of
 groningen



University Medical Center Groningen

5. Wat is uw rol als patient?



university of
 groningen



University Medical Center Groningen



university of
 groningen



University Medical Center Groningen