



Sint Maartenskliniek

## Behandelingen

Met uw revalidatiearts en/of behandelteam bespreekt u welke behandelingen passen bij uw situatie en doelen.

Als u een chronisch pijnrevalidatietraject doorloopt binnen ons revalidatieteam, werkt u aan het opbouwen en verbeteren van uw dagelijks functioneren ondanks uw de klachten.

Onderdelen van uw behandeling kunnen zijn:

- Het vergroten van uw uithoudingsvermogen
- Het zelf toepassen van manieren om uw spierkracht en uw beweeglijkheid te vergroten
- Het beïnvloeden van de aan- en ontspanning van uw spieren
- Te komen tot een betere balans tussen deze inspannende en ontspannende activiteiten

Daarbij proberen we samen met u het vertrouwen en de tevredenheid van uw functioneren te verbeteren door gedachtes en gevoelens met betrekking tot pijn beter te herkennen, te begrijpen en te veranderen. Daarnaast besteden we aandacht aan hoe u, met uw naasten, de veranderingen kunt vasthouden en verder kunt uitbreiden in uw eigen woon- en werkomgeving.

Met uw revalidatiearts en/of behandelteam bespreekt u welke behandelingen passen bij uw situatie en doelen. Daarnaast zijn er ook [specifieke spreekuren](#) en een [Loopexpertisecentrum](#) waarvoor u mogelijk in aanmerking komt.

## Multidisciplinaire screening 'Zorg op Maat'

---

Uw revalidatiearts kan u aanmelden voor de multidisciplinaire screening 'Zorg op Maat'. Hierbij gaan we met meerdere behandelaren uw problemen en hulpvraag verhelderen. We doen dit vanuit een biopsychosociale benadering. Dit betekent dat we uw klachten en de gevolgen daarvan in uw dagelijks leven in kaart brengen: biomedisch, lichamelijk, psychologisch, sociaal en maatschappelijk.

### Doel van de screening

Doel van de screening is om een behandelplan of behandeladvies op te stellen, waarin we beschrijven hoe u volgens ons minder last kunt hebben van uw klachten en de gevolgen. Het kan zijn dat uit de

screening blijkt dat wij u niet kunnen helpen en/of dat een behandeling elders beter bij u past. In dat geval adviseert de revalidatiearts een passende doorverwijzing.

## De screeningsdag

De multidisciplinaire screening vindt plaats op één dag. U start met een korte introductie van de verpleegkundige. Daarna vult u een aantal vragenlijsten in en heeft u gesprekken met verschillende behandelaars. Zij onderzoeken u en nemen een aantal testen bij u af.

- Fysiotherapeut: analyseert uw klachten, beperkingen en bewegingsmogelijkheden.
- Ergotherapeut: inventariseert samen met u uw dagelijkse activiteiten (op aspecten als persoonlijke verzorging, huishouden, werk, vrije tijd) en de problemen die u hierbij tegenkomt.
- Maatschappelijk werker: bespreekt de gevolgen van uw klachten voor uw werk, sociale activiteiten en uw omgeving en eventuele belemmerende factoren voor revalidatie.
- Psycholoog: bespreekt hoe u omgaat met klachten en beperkingen, hoe uw stemming is en welke persoonlijke factoren hierbij een rol spelen.
- Psychomotore therapeut: bekijkt uw conditie en bespreekt wat u doet en zou willen doen aan sport en beweging.

## Behandelplan of verwijsadvies

's Middags na de screening stellen de behandelaars samen met de revalidatiearts een behandelplan of verwijsadvies op. Dit doen zij aan de hand van hun bevindingen uit de gesprekken, onderzoeken en testen die u die dag heeft gehad. Binnen een week na de screeningsdag belt de revalidatiearts u. Hij evalueert kort hoe u deze dag heeft ervaren en wat onze conclusies zijn. Voordat u gaat revalideren, sturen we het behandelplan naar u op met daarbij een informatiefolder over uw behandeling. Als u een verwijsadvies krijgt, dan zorgen wij voor de verwijzing.

## Behandeling 'Zorg op Maat'

---

Nadat u de multidisciplinaire screening 'Zorg op Maat' heeft gehad, start uw revalidatietraject. Dit traject is gericht op beter functioneren. De bedoeling is dat u na het revalidatieprogramma zelfstandig verder kan. De behandeling is niet specifiek gericht op het verminderen van pijnklachten. Wel leert u vaardigheden om zelf keuzes te maken en invloed uit te oefenen op uw problemen, klachten en de gevolgen daarvan. Het doel is dat u weer met vertrouwen beweegt en met meer tevredenheid functioneert.

## Voorlichtingsbijeenkomsten

Uw revalidatietraject begint met twee voorlichtingsbijeenkomsten. Soms kiezen we ervoor u individueel voorlichting te geven. U krijgt uitleg over pijn en factoren die een rol kunnen spelen bij langdurige klachten. Ook leggen we uit op welke manier we tijdens de revalidatie werken aan het

verminderen van uw pijn en/of het omgaan met uw pijn en de modellen die wij hierbij gebruiken.

## Behandeling

Aansluitend op de voorlichting revalideert u tien weken. Uw behandelingen plannen we in twee tot drie dagdelen per week. Bij de start van uw behandeling krijgt u van de verpleegkundige een klapper met praktische informatie, een toelichting op wat de verschillende behandelaars doen en een overzicht met de behandelingen en de data waarop u deze krijgt. Het kan zijn dat u de gehele behandeling individueel volgt. Het kan ook zijn dat u enkele behandelingen in een groep heeft. De revalidatiearts of physician assistant zal dat met u bespreken.

Bij uw behandeling gaan we aan de slag met het volgende:

- Stapsgewijs opbouwen van bewegen en activiteiten
- Omgaan met en communiceren over uw mogelijkheden en behoeften met uw omgeving
- Vergroten van uw vertrouwen in het bewegen en uitvoeren van activiteiten
- Vergroten van de tevredenheid over uw functioneren
- Plannen en tijd gestuurde keuzes maken
- Zelf manieren toepassen om kracht en beweeglijkheid van uw spieren, gewrichten en zenuwen te vergroten
- Manieren toepassen en tijd nemen om passief en actief te ontspannen
- Ergonomie: advies over de uitvoering van dagelijkse bewegingen/activiteiten op een minder belastende manier
- Mogelijkheden onderzoeken en opbouwen van uw werk en sociale activiteiten

Na vier tot zes weken is er een teambespreking. Deze bespreking duurt ongeveer 15 tot 20 minuten en vindt altijd op een dinsdagmiddag plaats. De revalidatiearts (of physician assistant) en de behandelaars bespreken dan samen met u uw revalidatieplan, revalidatiedoel en de voortgang.

## Na uw behandeling

Na de tien weken is er, ter afronding van uw behandeling, weer een teambespreking met de revalidatiearts (of physician assistant) en behandelaars. Deze bespreking duurt ongeveer 15 tot 20 minuten en vindt altijd op een dinsdagmiddag plaats. We bespreken dan met u wat u heeft bereikt en hoe u daarmee zelf verder gaat. Voorafgaand aan deze bespreking krijgt u een mail met het verzoek om de vragenlijsten (die u voor de start van de screening ook heeft ingevuld), opnieuw thuis op uw computer in te vullen. We gebruiken deze informatie bij de evaluatie.

## Uw behandelteam

U werkt hieraan samen met verschillende behandelaars, zoals de revalidatiearts of physician assistant, fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker, psycholoog en psychomotorisch therapeut.

# PEPT (Pain Exposure Physical Therapy)

---

Heeft u dusdanig pijn in uw arm of been, dat u deze niet meer kan of durft te gebruiken? Dan kan de PEPT (Pain Exposure Physical Therapy) een geschikte behandeling voor u zijn. Deze behandelmethode is voor mensen met pijn en beperkingen in het functioneren. Bij deze behandeling leert u uw aangedane lichaamsdeel weer normaal te gebruiken in het dagelijks leven. De revalidatiearts / physician assistant bespreekt met u of u in aanmerking komt voor de PEPT.

## Motivatie en steun in de thuissituatie

De behandeling vraagt van u en uw directe omgeving veel motivatie en inzet. Het is belangrijk dat u thuis veel zelf oefent. Omdat ondersteuning van de behandeling door uw thuissituatie een belangrijk onderdeel is, is het noodzakelijk dat u uw partner of andere naaste meeneemt naar alle behandelingen.

## Vorbereiding op behandeling

Als u in aanmerking komt dan krijgt u via de mail een aantal vragenlijsten toegestuurd. Nadat we deze van u ingevuld hebben ontvangen, kunnen wij u oproepen voor de eerste behandeling. Vervolgens belt de fysiotherapeut u om korte uitleg te geven over de behandeling.

Voordat u met deze behandeling begint, is het belangrijk dat u onderstaande voorbereidende maatregelen neemt:

- Als u pijnmedicatie gebruikt voor de klachten waarvoor u deze behandeling gaat krijgen, bouwt u deze af voordat u begint met de behandeling. Dit doet u in overleg met uw revalidatiearts.
- Als u hulpmiddelen gebruikt voor de klachten waarvoor u deze behandeling gaat krijgen (bijv. stokken, spalken) dan bouwt u het gebruik van deze hulpmiddelen af voor het begin van de behandeling.
- Andere fysiotherapeutische behandelingen die u ondergaat voor hetzelfde probleem moet u stoppen voordat u begint met de PEPT.

## De behandeling

De PEPT duurt ongeveer drie maanden en bestaat uit zes behandelingen van een uur. Na drie behandelingen belt de arts u om de voortgang van de behandeling te bespreken. U wordt behandeld en begeleid door fysio-/manueel therapeuten en ergotherapeuten. Daarnaast is de revalidatiearts/ physician assistant betrokken bij uw behandeling.

### Eerste behandeling

Tijdens de eerste behandeling neemt een therapeut enkele vragen met u door. Daarnaast kijkt en meet de therapeut hoe u beweegt tijdens bepaalde activiteiten. Dit leggen we vast op video en dit herhalen we bij de laatste behandeling. Vervolgens voeren twee therapeuten een lichamelijk onderzoek bij u uit; zij noteren hierbij de beweeglijkheid van uw aangedane lichaamsdeel. Dit gebeurt ook tijdens uw

laatste behandeling. Op deze manier brengen we in kaart wat het resultaat van uw behandeling is.

### **Voorlichting**

Tijdens de behandeling krijgt u uitleg over pijn, wat voor invloed dat kan hebben op uw lichaam en hoe dit uw dagelijks leven kan beïnvloeden.

### **Mobiliseren en oefenen**

We proberen de verloren beweeglijkheid van uw rug, arm of been terug te krijgen met mobilisatietechnieken. Hierbij gebruiken we de pijn niet als referentie. Uw gewonnen beweeglijkheid gaat u meteen praktisch oefenen tijdens activiteiten zoals lopen, bukken of iets pakken met uw hand. Dit past u thuis ook direct toe in uw dagelijkse activiteiten.

### **Sociaal leven, gedrag, emoties**

Naast het lichamelijke deel kijken we ook of er veranderingen in uw gedrag en/of in uw sociale leven hebben plaatsgevonden die uw klachten mogelijk beïnvloeden. We bespreken met u welke gedachten en ideeën u heeft over uw klachten, welke emoties er spelen en hoe u daarmee omgaat. Op deze manier krijgt u inzicht in hoe dat bij u werkt.

### **Na de behandeling**

Drie maanden na de behandeling heeft u een controleafspraak bij uw revalidatiearts en/of physician assistant. De fysiotherapeut neemt dan ook weer enkele testen af.

## **Hydrotherapie**

---

Hydrotherapie is therapie in het zwembad onder begeleiding van een fysiotherapeut of zweminstructeur. De Sint Maartenskliniek heeft een eigen zwembad voor patiënten. Mogelijk heeft u met uw behandelaars afgesproken dat therapie in het zwembad goed binnen uw behandeling past. De fysiotherapeut of zweminstructeur zal met u bespreken wat u precies gaat doen tijdens de therapie en wat de frequentie is.