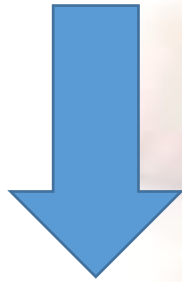


Toer door Vlaanderen :

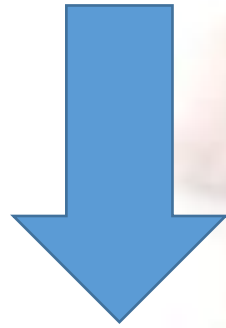
Mieke De Geyter
27 april 2013

- Kinepraktijk: groepspraktijk
specialisatie : reumatologie (vnl. RA, SA, ...)
verwijzing door reumatoloog



- Kinesitherapeut = Schakel van een interdisciplinair team
 - Samenwerking met reumatoloog
 - huisarts
 - orthopedist
 - reumaverpleegkundige
 - ergotherapeut
 - psycholoog
 - ...

- Hoofdreden van consultatie: **pijn**



- **Pijn bij RA** :- Type : ontstekingsaard
 - Lokalisatie : Vooral kleine gewrichten : Handen en voeten, maar ook grote gewrichten
 - Meestal symmetrisch

Intake : - Voorgeschiedenis en huidige klachten



doelen

- Advies en info

Kinesitherapeutisch onderzoek : - Analytisch : onderzoek van ontstoken gewricht(en)

- Globaal : Algemeen houdings- en bewegingsonderzoek

Doelstelling van de therapie :

Patiënt zo optimaal mogelijk helpen in zijn functioneren door :

1° Het verminderen van de stoornissen in de lichaamsfuncties die veroorzaakt worden door de ontsteking en de gewrichtsschade door :

- Aanpakken van pijn, zwelling en bewegingsbeperking.
- Kwaliteitsvol en voldoende bewegen.

2° Mogelijkheden in het dagelijks leven stimuleren.

3° Geen isolatie maar participatie !

Belang van bewegen :

onvoldoende bewegen



versus

voldoende bewegen



Kinesitherapie : Individueel gerichte therapie , afhankelijk van

-Ziekte - activiteit (hoog-laag)

-Stadium van de ziekte (gewrichtsschade?)

Lage ziekte – activiteit
Geen gewrichtsschade



Hoge ziekte – activiteit
Gewrichtsschade

laag belaste sportbeoefening

Kracht en uithouding

Spiercontrole, Mobilisatie, Ondersteunende fysiotherapie en
Manuele technieken.

Aangewezen sporten : - wandelen
- fietsen
- zwemmen
- fitness met begeleiding
- aerobics
- Tai-chi
- dans
- balsporten met lichte bal
...






Uiteindelijk doel van de kinesitherapie : zelfmanagement

=

het beheersen van de aandoening

Kinesitherapie: het blijven doen van de oefeningen (thuisprogramma)



Besluit : “ Bewegen is bij mensen met reumatoïde artritis een medicijn en de kinesitherapeut is daarbij de coach “.