

# PILATES

## *Wie was Pilates?*

De Duitser Joseph Pilates (1880-1967) leed in zijn jeugd aan Engelse ziekte en astma , Om zijn lichaam sterker te maken probeerde hij verschillende bewegingstechnieken uit Dit waren combinaties uit de oosterse Yoga en Tai-ji daarnaast westerse gymnastiek en turnen .Hij wilde tevens doormiddel van zijn geest controle over zijn lichaam krijgen.

## *Wat is Pilates?*

De Pilates methode is een uitgebreid systeem van oefeningen ,waarmee je niet alleen lichamelijke aspecten als kracht souplesse en coördinatie verbetert .

Het kenmerkende is dat je lichaam en geest op een speciale manier tegelijkertijd ontwikkelt

Door het toenemen van je geestelijke en lichamelijke fitheid krijg je meer plezier in het leven.

## *Het doel van Pilates*

Het doel van de methode Pilates is het langer maken van spieren ,het soepel maken van gewrichten en zo de lenigheid bevorderen .

Het toenemen van de spierkracht en uithoudingsvermogen

Het verbeteren van de coördinatie en lichaamshouding

Op het psychologische vlak: verbetering van de concentratie ,een toename van het gevoel van welbevinden.

## *Wie geeft les?*

Marijke Helfrich, fysiotherapeute met jarenlange ervaring op het gebied van fitness en aerobics nu gediplomeerd Pilates instructrice.

## *Wat neem ik mee?*

Gemakkelijk zittende kleding eventueel sokken en een badlaken.

Paul Klaver groepspraktijk voor Fysiotherapie

035 6950422

[www.paulklaver.nl](http://www.paulklaver.nl)

[info@paulklaver.nl](mailto:info@paulklaver.nl)



# Lymfeedeem

Lymfeedeem is een vochtophoping tengevolge van een onvoldoende functionerend of defect lymfesysteem.

Dit kan veroorzaakt worden door een operatie waarbij lymfeklieren zijn verwijderd of door bestraling .Dit wordt secundair lymfeedeem genoemd . Ook kan een defect aangeboren zijn ,dan wordt het primair lymfeedeem genoemd.

## Behandelingsmethoden:

De behandeling door een oedeem fysiotherapeut bestaat uit:

**Compressie therapie** Om de afname in omvang zo snel mogelijk te realiseren zal er in de meeste gevallen gebandageerd worden .Deze bandages zijn vervelend maar een belangrijk onderdeel vande therapie .Als het overschot aan vocht weg is zal er meestal een therapeutisch elastische kous worden aangemeten om het effect van de therapie te behouden

**Manuele lymfedrainage** Dit is een massage techniek gericht op de stimulering van de afvoer van lymfevocht en het bevorderen van de functie van de niet-aangedane lymfevaten cq knopen

**Oefentherapie** In veel gevallen bestaat er naast lymfeedeem ook een bewegingsbeperking in het operatiegebied ,Ook kan bewegingsomvang en spierkracht afgenomen zijn mede door het lymfeedeem.

Door de oefeningen die u krijgt van uw oedeemfysiotherapeut kunt u de functie van uw ledemaat verbeteren ,

**Ademtherapie** Specifieke oefeningen met betrekking tot uw ademhaling verbeteren de afvoer van lymfevocht .

**Voorlichting** U wordt voorgelicht over huidverzorging ,voeding ,preventie en zelfhulp .Dit zijn zaken waarmee u zelf aan de slag kunt gaan. Tevens wordt u begeleid in het opbouwen van uw dagelijkse activiteiten .

**Lymfetaping** Hierbij wordt gebruik gemaakt van een specifieke tape die een liftende werking heeft .Hierdoor kan de onderhuidse circulatie verbeteren en de afvoer van lymfevocht bevorderd worden .

## **Vergoedingen**

alle zorgverzekeraars vergoeden oedeemfysiotherapie .

De eerste 9 behandelingen worden vergoed uit de **aanvullende verzekering**.

De vervolghandelingen worden vergoed uit de **basisverzekering** .

Lymfeedeem wordt door de zorgverzekeraars langdurig vergoed .

Uw oedeem fysiotherapeut is lid van de nvfl.

Deze vakvereniging staat voor kwaliteit en nascholing en zorgt voor belangenbehartiging bij de zorgverzekeraars ,politiek en verwijzers.

Paul Klaver groepspraktijk voor Fysiotherapie

035 6950422

[www.paulklaver.nl](http://www.paulklaver.nl) / [info@paulklaver.nl](mailto:info@paulklaver.nl)

