



**Bos & Weide**  
fysiotherapie

# NIEUWSBRIEF

**Bos & Weide fysiotherapie**

## DUIZELIGHEID

Duizeligheid is een veelvoorkomende klacht die jaarlijks bij 15-20% van de volwassen bevolking voorkomt. Bij 25% heeft de oorzaak te maken met het evenwichtsorgaan dat minder goed functioneert.

Er zijn verschillende soorten duizeligheid:

- Licht in het hoofd voelen
- Zwerpig gevoel
- Onzeker gevoel
- Draaiduizelig
- Balansstoornis
- Deinend gevoel

Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor het minder goed functioneren van het evenwichtsorgaan zoals Benige Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD), ziekte van Ménière, Migraine, Neuritis vestibularis en hyperventilatie/angstsyndromen.

### BPPD

BPPD is hierbij de meest voorkomende goedaardige vorm van duizeligheid. De (draai-) duizeligheid wordt opgewekt door omdraaien in bed, gaan liggen in bed, naar boven kijken en voorover bukken. BPPD kan ontstaan zonder duidelijke reden, na een trauma aan het hoofd, langdurig in bed liggen, een ontsteking aan het evenwichtsorgaan of na een ooroperatie.

## HOOIKOORTS ONDER CONTROLE MET MEDICAL TAPING

Vele miljoenen mensen in Nederland hebben hooikoorts en vaak weten ze niet wat een goede behandeling is. Wie geen medicatie wil gebruiken kan overwegen zich te laten tappen. De fysiotherapeut brengt de tape aan op de rug, schouders en borstspieren. Hierdoor wordt er via het zenuwstelsel invloed uitgeoefend op de hulpademhalingspijpen en het longgebied. Wij adviseren voor het hooikoortsseizoen de tape aan te brengen. Maar ook wanneer u al klachten heeft, kan de tape aangebracht worden. De tape kan een aantal dagen tot een week blijven zitten. Een herhaling van het aanbrengen van de tape vergroot de positieve werking.

Bij Bos & Weide zijn fysiotherapeuten werkzaam die gespecialiseerd zijn in Medical Taping.

Hooikoorts taping valt nog niet onder de reguliere fysiotherapiebehandeling en wordt dus niet door uw verzekeraar vergoed. Meer weten over hooikoorts taping? Neem dan gerust contact met ons op, tel. 055-5331941 of [info@bosenweide.nl](mailto:info@bosenweide.nl).

In het evenwichtsorgaan zitten kristallen die een rol spelen bij het evenwicht. Deze kristallen kunnen zich verplaatsen in het evenwichtsorgaan waardoor ze verkeerde informatie afgeven aan de hersenen en je je duizelig kunt voelen.

### Behandeling

De manueel-/fysiotherapeut kan testen of een patiënt deze vorm van duizeligheid heeft. Als dit is vastgesteld kan de manueel-/fysiotherapeut deze kristallen weer op zijn plek krijgen door de Epley-manoeuvre uit te voeren. Hierbij worden er in een bepaalde volgorde snelle bewegingen met het hoofd gemaakt. Bij 80% van de mensen met BPPD heeft deze behandeling direct een goed resultaat, waarbij de klachten gelijk verdwijnen. Bij de overige 20% wordt de behandeling herhaald.

Heeft u last van duizeligheid die wordt opgewekt door bewegingen van het hoofd? De manueel-/fysiotherapeut kan door uitgebreid onderzoek te doen beoordelen op u last heeft van BPPD. Bij twijfel wordt u doorverwezen naar de huisarts. Bij Bos & Weide wordt de behandeling van BPPD uitgevoerd door Erica Troost en Loes Stormink. Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met Erica Troost (tel. 055-5331941 of per mail: [ericatroost@bosenweide.nl](mailto:ericatroost@bosenweide.nl)).

## SPORTBLESSURE SPREEKUR iedere maandag van 17.30-18.30 uur

Iedere sporter voelt wel eens een pijntje. Maar moet je dan direct stoppen met trainen? Of moet je je training aanpassen? En hoe zorg je ervoor dat je blessure zo snel mogelijk herstelt? En misschien nog wel belangrijker, hoe kun je herhaling in de toekomst voorkomen? Voor al dit soort vragen organiseert Fysiotherapie Bos & Weide een sportblessurespreekuur.

Iedere maandag is dit spreekuur van 17.30-18.30 uur op de hoofdlocatie van Fysiotherapie Bos & Weide aan de Oude Beekbergerweg 21. Een afspraak maken voor het spreekuur is niet nodig en een bezoek aan het sportblessure spreekuur is gratis! Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen, tel. 055-5331941 of [info@bosenweide.nl](mailto:info@bosenweide.nl).

### Hoofdvestiging:

Oude Beekbergerweg 21, 7331 HL Apeldoorn

### 2e vestiging:

1e Wormenseweg 338, 7333 GZ Apeldoorn

055-5331941, [info@bosenweide.nl](mailto:info@bosenweide.nl)  
[www.bosenweide.nl](http://www.bosenweide.nl)

## TIGRA APELDOORN: WERKPLEKONDERZOEK

Binnen Fysiotherapie Bos & Weide houden wij ons onder de naam TIGRA Apeldoorn ook bezig met de gezondheid van werkend Nederland. Sinds 2003 zijn we aangesloten bij het landelijke TIGRA netwerk ([www.tigra.nl](http://www.tigra.nl)). Onze opdrachtgevers zijn bedrijven, verzekeraars en bedrijfsartsen.

Onze bedrijfsfysiotherapeuten Jantine van Elst, Bianca van Brink, Jochem Slijkhuis en Rogier Bos zijn werkzaam voor TIGRA Apeldoorn. Eén van de diensten die TIGRA aanbiedt is het werkplekonderzoek.

### TIGRA Werkplekonderzoek

We werken door allerlei invloeden langer door. Daarom is het belangrijk om te investeren in de inzetbaarheid van werknemers. Een zieke werknemer kost anderhalf tot tweeënhalf keer zoveel als de brutoloonkosten. Daarnaast zijn werknemers productiever in een prettige, veilige en vitale werkomgeving. Tijdens het werkplekonderzoek bekijken we welke factoren van invloed zijn op de inzetbaarheid en vervolgens maken we een rapport met adviezen voor verbetering.

### Wat houdt een Werkplekonderzoek in?

Tijdens het werkplekonderzoek kijken we naar de werkomstandigheden van individuele werknemers en brengen we in kaart hoe de balans van belasting en belastbaarheid is. We zowel kijken naar werk gerelateerde risico's als naar persoons- en privégebonden factoren. Met een EMG-meting meten we spierspanning en vervolgens richten we de werkplek zo in dat de spierspanning in nek en schouders zo laag mogelijk is. Na afloop gaat er een rapportage naar de werknemer en naar de leidinggevende of verwijzer. Naast adviezen over de werkhouding staan hierin ook ergonomische adviezen voor de werkplek. Kleine ergonomische aanpassingen maken soms een wereld van verschil. TIGRA voert naar tevredenheid diensten uit voor onder meer: Makro, Lidl, Ahold, Esa, Johma, Friesland Campina, Grolsch, Syntus, Veolia, NS, VHP, Accell Group, Ten Cate, Pon, Strukton Rail, Holland Colours, Circulus, Remeha, Leerplein055, UWV en de Belastingdienst.

Wilt u meer weten over de dienstverlening van TIGRA Apeldoorn? Neem dan contact met ons per telefoon (055 - 5402562) of stuur een mail naar [apeldoorn@tigra.nl](mailto:apeldoorn@tigra.nl).

**TIGRA**   
voor vitale werknemers