

9 PUNTEN CHECKLIST

**VOORDAT JE NAAR EEN
FYSIOTHERAPEUT GAAT**

HET KAN JE MAANDEN HERSTELTIJD SCHELEN

9 PUNTEN CHECKLIST VOORDAT JE NAAR DE FYSIOTHERAPEUT GAAT

HET KAN JE MAANDEN HERSTELTIJD SCHELEN

De kwaliteit van zorg in Nederland kan beter

In Nederland ervaren we een probleem: de kwaliteit van zorg is vaak middelmatig, en als patiënt word je nog te vaak afhankelijk gemaakt van zorgprofessionals.

Waarom dit E-book?

Bij FYSIOPLAN strijden we tegen dit structurele probleem. Daarom hebben we dit E-book ontwikkeld om jou te helpen de regie over je eigen gezondheid terug te pakken

We geven je **9 essentiële punten** waar je op moet letten als je naar een fysiotherapeut gaat.

Wij vinden dat jij recht hebt op zorg die écht bijdraagt aan herstel, in plaats van behandelingen die eindeloos doorgaan zonder resultaat.

We delen deze kennis gratis, omdat we geloven dat iedereen goed beschermd moet zijn tegen middelmatige zorg.

Te veel mensen blijven maanden, soms zelfs jaren, afhankelijk van zorg die geen verschil maakt. **Dat vinden wij onacceptabel.**

1. EEN GOEDE FYSIO BEANTWOORDT ALTIJD DRIE VRAGEN

Het is essentieel dat jij goed begrijpt wat er aan de hand is. Een goede fysiotherapeut geeft daarom altijd antwoord op deze drie vragen:

- Wat is er aan de hand?
- Wat kunnen we eraan doen?
- Hoelang gaat het duren?

Wordt één van deze vragen niet duidelijk beantwoord? Dan is de uitleg onvoldoende.



2. EEN GOEDE FYSIO IS EERLIJK OVER ZIJN OF HAAR BEPERKINGEN

Fysiotherapeuten zijn ook maar mensen. We weten veel over revalidatie en het menselijk lichaam, maar zeker niet alles.

Een goede fysiotherapeut is eerlijk en open over wat hij of zij nog niet weet en zal niet doen alsof alles altijd met zekerheid te verklaren is.



3. EEN GOEDE FYSIO STELT SAMEN MET JOU DUIDELIJKE EN MEETBARE DOELEN

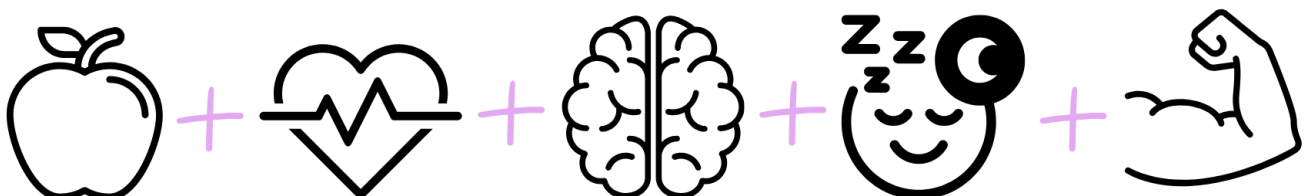
Resultaat behaal je alleen met duidelijke, meetbare doelen. Zo weet jij precies wat ervoor nodig is en hoelang het duurt voordat je resultaat kunt verwachten.

Belangrijk is dat deze doelen samen met jou worden opgesteld, zodat er overeenstemming is over het behandelplan.



4. EEN GOEDE FYSIO KIJKT VERDER DAN ALLEEN HET LICHAAM

Lichamelijke klachten worden vaak beïnvloed door meerdere factoren, zoals slaap, voeding, stress, en levensstijl. Een goede fysiotherapeut houdt hier rekening mee en coacht je waar nodig ook op deze gebieden. Alleen een fysieke aanpak is niet altijd voldoende.



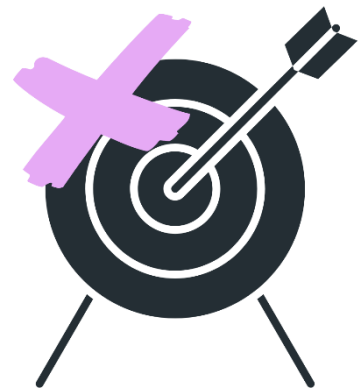
5. EEN GOEDE FYSIO STELT GEEN HARDE DIAGNOSES

Fysiotherapeuten willen je graag zekerheid geven over wat er aan de hand is.

Toch is het belangrijk te weten dat fysiotherapie geen exacte wetenschap is.

Een fysiotherapeut kan een goed onderbouwde inschatting maken van het probleem, maar harde diagnoses zijn zelden mogelijk.

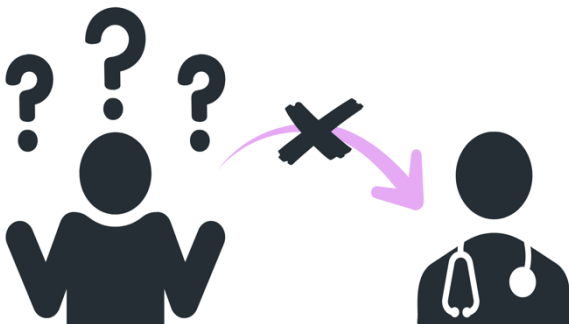
Blijf dus alert als iemand pretendeert 100% zeker te weten wat er speelt.



6. EEN GOEDE FYSIO STUURT JE NIET ZOMAAR TERUG NAAR DE HUISARTS

Soms lijkt het alsof er geen vooruitgang wordt geboekt. De fysiotherapeut weet het niet meer en stuurt je terug naar de huisarts.

Maar ook de huisarts heeft niet altijd een direct antwoord en verwijst je mogelijk door naar een specialist. Zo beland je al snel onnodig diep in het medische circuit.



Een goede fysiotherapeut kijkt altijd kritisch of écht alles is geprobeerd om jou verder te helpen. Soms is een **second opinion** met een andere therapeut de beste volgende stap.

7. EEN GOEDE FYSIO IS NIET EINDELOOS BEZIG JOUW HOUDING TE 'CORRIGEREN'

Jarenlang is gedacht dat een perfecte houding essentieel is om klachten te voorkomen. De wetenschap laat echter zien dat het focussen op houding vaak weinig zin heeft.

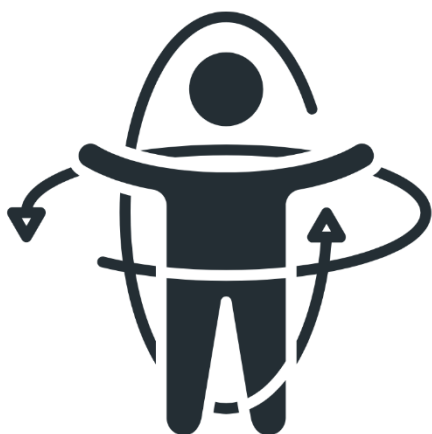
Het is bovendien onmogelijk om de hele dag bewust op je houding te letten.

Wat wél belangrijk is? Genoeg bewegen. Een goede fysiotherapeut zal je daarom coachen op beweging, niet op houdingsdetails.



8. EEN GOEDE FYSIO ZEGT NIET DAT JE 'VERKEERD BEWEEGT'

Na een loopanalyse hoor je soms: *"Je tilt je heup niet goed op", "je schouder hangt te veel", "je hak komt te laat van de grond."*



Je lijkt niets goed te doen, maar dat is vaak onterecht. Niemand beweegt perfect, en dat hoeft ook niet!

Word je onzeker gemaakt met een lijst van 'verkeerde' bewegingen die je zou moeten corrigeren? Vraag je dan af of je bij de juiste fysio zit.

9. ACHT 'DIAGNOSES' WAAR JE NEKHAREN VAN OVEREIND MOETEN GAAN STAAN

1. 'Bekkenscheefstand'

Ja, het kan lijken alsof je bekken scheef staat. Dit komt meestal door pijn of een tijdelijke houdingsaanpassing.

Een echte anatomische bekkenscheefstand komt nauwelijks voor en kan **niet** 'rechtgezet' worden door manuele therapie.

2. 'Beenlengteverschil'

Ongeveer 90% van de mensen heeft een klein beenlengteverschil zonder daar last van te hebben.

Pas bij een verschil van meer dan 2 centimeter (slechts 1 op de 1000 mensen) kan dit een probleem vormen. Kleine kans dus dat jij hier last van hebt.

3. 'Een SI-gewricht dat niet goed beweegt'

Het SI-gewricht beweegt gemiddeld maar 1–4 graden (ongeveer 1–2 millimeter).

Dat is zo minimaal dat het onmogelijk te 'voelen' is, laat staan dat het vast zou zitten of losgemaakt kan worden.

4. 'Instabiele rug (core stability)'

De hype van een paar jaar geleden.

Langdurige rugklachten zouden komen doordat kleine spiertjes je wervelkolom niet goed stabiliseren.

Wetenschappelijk onderzoek heeft deze theorie inmiddels overtuigend weerlegd.

5. 'Blokkade in de wervels'

"Even kraken en dan is de blokkade weg."

Hoewel het voor jou zo kan voelen, zitten je wervels niet echt 'vast' en worden ze dus ook niet 'losgekraakt'.

6. 'Verkleefd bindweefsel (fascia)'

Fascia is het bindweefselnetwerk dat alles in je lichaam met elkaar verbindt.

Sommige therapeuten claimen dat dit 'vastzit' en losgemaakt kan worden, maar hiervoor is nauwelijks wetenschappelijk bewijs.

Een gezonde dosis scepsis is dus op zijn plaats.

7. 'Slijmbeursontsteking'

Een slijmbeurs kan zeker geïrriteerd raken, maar de diagnose wordt veel te vaak gesteld, vooral bij schouder- en heupklachten. In de meeste gevallen gaat het om overbelaste spieren of pezen. Laat dus niet te snel een spuit zetten. Vaak is dat niet nodig.

8. 'Beknelde zenuw'

Zenuwen kunnen bekneld raken, maar uitstralende pijn of tintelingen hebben vaak meerdere mogelijke oorzaken.

Een hernia wordt te vaak onterecht als oorzaak benoemd van uitstralingsklachten.

Laat je niet bang maken door snelle conclusies.

TOT SLOT

Herken jij jezelf in één van de negen punten uit ons e-book?
Of hoor je mensen om je heen hetzelfde zeggen?

Dan is het de moeite waard om eens kritisch stil te staan bij jouw eigen fysieke gezondheid en jezelf af te vragen of je écht op de juiste plek bent.

Door bewust te kiezen en kritisch te blijven, bescherm je jezelf tegen middelmatige zorg. Je vergroot de kans op duurzaam herstel en verlaagt de kans op afhankelijkheid.

Wij geloven in een toekomst waarin jij de regie houdt over je eigen lichaam waarin zorg niet iets is wat je ondergaat, maar iets waarin je samen bouwt aan vooruitgang.

De toekomst van zorg begint bij jouw keuze vandaag.
Kies bewust en beweeg met vertrouwen.

Heb jij vragen over een blessure of een lichamelijke klacht? Dan staan wij altijd voor je klaar om je een stap verder te helpen.

Whatsapp: 06 515 313 97
Telefoon: 010 462 49 55

App ons voor 14:00 dan kun je altijd dezelfde dag nog terecht

Volg FYSIOPLAN op Instagram voor meer gratis tips over blessures en fysieke gezondheid

VOL VERTROUWEN WEER VOORUIT

