

## *Nieuwsbrief februari 2010*

Centrum voor (sport)fysio-  
en manuele therapie en  
arbeidsre-integratie onder-  
steunende programma's.

Kerkenbos 1077 | 6546 BB Nijmegen | Han Jager | Aswin van der Kamp  
024 - 37 35 698 | [www.jagervanderkamp.nl](http://www.jagervanderkamp.nl) | [info@jagervanderkamp.nl](mailto:info@jagervanderkamp.nl)

Voor een afspraak:  
**[www.jagervanderkamp.nl](http://www.jagervanderkamp.nl)**  
**[info@jagervanderkamp.nl](mailto:info@jagervanderkamp.nl)**  
**tel. 024 - 37 35 698**

**[www.jagervanderkamp.nl](http://www.jagervanderkamp.nl)**

- 1) Inleiding .....Pagina 2
- 2) Inloopsprekuren .....Pagina 3
- 3) Voorkeursleverancier voor diverse zorgverzekeraars .....Pagina 3
- 4) Samenwerking Fys'optima .....Pagina 3
- 5) Samenwerking met sportcentrum Nijmegen'82 .....Pagina 4
- 6) Samenwerking met Kinesis .....Pagina 4
- 7) Samenwerking met de Bedrijfspoli .....Pagina 5
- 8) Uitgelicht subacromiaal impingement .....Pagina 5
- 9) Nascholing schouderklachten .....Pagina 6
- 10) Zelf online afspraken plannen via de website .....Pagina 6
- 11) Hoe te verwijzen naar Jager van der kamp .....Pagina 6

## Inleiding



Han Jager



Aswin van der Kamp

*Dit is de eerste nieuwsbrief van Jager van der Kamp, centrum voor fysiotherapie, sportfysiotherapie, manuele therapie en arbeidsre-integratie ondersteunende programma's. Middels deze nieuwsbrief willen wij u informeren over onze activiteiten en laten kennismaken met onze specifieke werkwijze. In elke nieuwsbrief komt een bepaald klachtbeeld aan de orde. Dit jaar betreffen het klachten van de schouder. De reden hiervoor is dat differentiaal diagnostiek moeilijk is; er zijn legio uiteenlopende oorzaken die tot klachten aan de schouder(-gordel) kunnen leiden. Daarnaast behandelen wij schouderklachten tijdens onze eerste geaccrediteerde nascholing voor huisartsen, bedrijfs- en verzekeringsartsen. De nieuwsbrief verschijnt per kwartaal en wordt verspreid onder artsen, bedrijfsdiensten en bedrijven.*

*Wij wensen u veel informatief leesplezier toe,*

*Han Jager, Aswin van der Kamp*

## Inloopsprekuren

Dinsdag 17.30 - 18.30 Fysiotherapie  
18.30 - 19.30 Sportfysiotherapie

Iedere dinsdag avond verzorgen wij twee specifieke inloopsprekuren. Om 17.30 uur voor de fysiotherapie en om 18.30 uur voor sport-specifieke blessures. Tijdens deze inloopsprekuren staan wij mensen te woord die vragen en of klachten hebben. Wij bieden adequaat advies en verwijzen zondig door naar andere disciplines. Bij de sportblessures valt daarbij te denken aan de Sint Maartens Kliniek waar zeer snelle diagnostiek kan plaatsvinden door bijvoorbeeld een orthopeed of sportarts.

## Voorkeursleverancier zorgverzekeraars

Jager van der Kamp is voor de volgende zorgverzekeraars een voorkeursleverancier; VGZ, Unive, IZZ, Trias en CZ. Dit heeft voor de patiënt een groot aantal voordelen. Zo mogen wij er bij VGZ, IZZ, Trias en Univé 25 procent meer zittingen declareren dan waarvoor de patiënten in het pakket verzekerd zijn. Mensen met een minimale aanvullende verzekering kunnen hierdoor toch optimaal worden behandeld.

## Samenwerking Fys'optima

Sinds 2009 zijn wij aangesloten bij het landelijk netwerk Fys'optima. Dit heeft veel voordelen voor ons centrum maar ook voor de zorgnemer.

Fys'optima is een samenwerkingsverband van fysiotherapiepraktijken die gezamenlijk één praktijkorganisatie vormen. De doelstelling is middels samenwerking met de zorgverzekeraar, patiëntenorganisaties en vertegenwoordigers van de beroepsgroep te komen tot optimale resultaten voor haar deelnemers. De meerwaarde is gelegen in de coördinatie van die activiteiten die in samenwerking véél efficiënter te realiseren zijn dan individueel.

Fys'optima biedt alle vormen van fysiotherapie en een diversiteit aan beweegprogramma's die functioneel en leuk zijn. Samen met de zorgverzekeraar creëren wij condities die het voor zoveel mogelijk mensen mogelijk maakt gezondheidszorg te kunnen genieten. De uitvoering hiervan wordt verzorgd door haar back-office die ten dienste staat van al haar deelnemers. Denk hierbij aan HKZ-certificering, beweegprogramma's, inkoopafspraken en afspraken met zorgverzekeraars.

Niet alleen op het gebied van ontwikkeling van producten en diensten werken wij samen. Fys'optima is ISO-HKZ gecertificeerd. Dit betekent dat wij continu toetsen of wij voldoen aan uw verwachtingen.

Fys'optima biedt, in samenwerking met de grote zorgverzekeraars, producten aan die aansluiten bij de huidige maatschappelijke visie: bewegen voorkomt klachten.



## Samenwerking met Sportcentrum Nijmegen'82

Fitnesscentrum Nijmegen '82 is al 28 jaar een begrip in de stad. Mensen kunnen relaxt sporten in een ontspannen sfeer. Het centrum wordt gerund door Patricia Spijkers en Patrick Weijers. "We zijn eigenlijk een familiefitnesscentrum". Bij het centrum zijn er veel mogelijkheden om te sporten. Zo kan men vrij fitnesssen, maar ook meedoen aan de vele groepslessen zoals spinning, circuittraining, bbb, steps, zumba, kick-fit enz. In totaal is er 1600 vierkante meter om te sporten. Onlangs is een deel van de fitnessapparaten vernieuwd, later zal ook o.a. de entree vernieuwd worden. Voor verdere informatie over Nijmegen'82 verwijzen wij naar de website: [www.nijmegen82.nl](http://www.nijmegen82.nl)

### Dependance Jager van der Kamp in sportcentrum Nijmegen'82

Met ingang van 1 september zijn wij gestart met praktijkvoering in sportcentrum Nijmegen'82. Al onze diensten bieden wij ook aan in deze locatie.

### Rugprogramma voor particuliere markt in sportcentrum Nijmegen'82

Sinds 1 mei 2009 verzorgen wij in samenwerking met Nijmegen'82 een trainingsprogramma voor het versterken van de lage rug en het voorkomen van rugklachten. Dit programma is bedoeld voor mensen die geregeld terugkerende rugklachten hebben, maar momenteel weinig tot geen klachten ondervinden. De duur van het programma is drie maanden. De intake vindt plaats door fysiotherapeuten en



een sportinstructeur. Uitvoering van het programma is op locatie Nijmegen'82, in de Thijmstraat. De intake is zowel in Nijmegen'82 als bij Jager van der Kamp aan de Kerkenbos mogelijk. Het programma heeft twee evaluatiemomenten, een halverwege het trainingsprogramma en een aan het eind ervan.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Jager van der Kamp of met Nijmegen'82 via contactpersoon Patrick Weijers.

## Samenwerking Gezondheidscentrum Kinesis

Sinds onze oprichting werken wij samen met Gezondheidscentrum Kinesis in Nijmegen waar onze praktijkvoering van start ging. Inmiddels zijn wij verhuist naar een eigen locatie, al blijft de samenwerking met Kinesis van kracht.



Gezondheidscentrum Kinesis is het alternatief voor de traditionele sportschool. Het is uitermate geschikt voor iedereen die graag sport maar zich niet thuis voelt in de traditionele sportschool.

Bij Kinesis heerst geen machocultuur. Er hangen dan ook geen spiegels in de sportzaal en er wordt uitsluitend in groepsverband en op een ontspannende manier getraind. De basistraining van het centrum is circuittraining. Circuittraining is een leuke en effectieve manier

om aan uw conditie en spierkracht te werken en/of op peil te houden. Bovendien is deze training zeer geschikt voor mensen met overgewicht gezien de gecombineerde trainingsvorm.

Ieder lid van Kinesis wordt om de twee maanden fysiek getest op basis van een lichaamsanalyse en een conditietest. Er wordt altijd onder deskundige begeleiding in kleine groepen (maximaal 12 personen) getraind op apparaten die niet intimiderend en eenvoudig in gebruik zijn.

## Samenwerking met de Bedrijfspoli

De Bedrijfspoli is dé meedenkende arbodienst in de regio. Zij ontzorgen ondernemers, beantwoorden hun vragen op het gebied van arbo en wettelijke verplichtingen. Dat doen ze vooral ook door duidelijkheid te scheppen over de situatie van medewerkers en hun (on)mogelijkheden. En dat is belangrijk, want goede bedrijfsgezondheidszorg draagt in onze optiek bij aan de gezondheid en vitaliteit van medewerkers en een vitale medewerker draagt op zijn beurt bij aan een gezonde bedrijfsvoering.

De Bedrijfspoli biedt diensten aan op het gebied van:

- verzuim- en reïntegratiebegeleiding;

- (beroeps)keuringen en Preventief Medisch Onderzoek (PMO);
- interventies en casemanagement; preventie en vitaliteit.

De Bedrijfspoli is gevestigd in Nijmegen en heeft tevens spreekuurlocaties in o.a. Arnhem, Oss, Tiel en Venray. Om onze dienstverlening landelijk te kunnen uitvoeren werken we samen met een vast landelijk netwerk van regionale bedrijfsgezondheidscentra.

Voor meer informatie kijkt u op: [www.debedrijfspoli.nl](http://www.debedrijfspoli.nl).

## Uitgelicht subacromiaal impingement

Binnen een huisartsenpraktijk hebben gemiddeld 25 op de 1000 patiënten schouderklachten. Veel voorkomend zijn problemen die te maken hebben met de structuren in de suba-

cromiale ruimte, het zogenaamde impingement syndroom. Nu geeft de term syndroom al aan dat dit geen harde diagnose is. Veel klachten worden onder deze parapluïdiagnose

geschaard. Tevens wordt het verloop van deze schouderklachten gekenmerkt door een hoog risico op terugkerende klachten.

Veel literatuur geeft als oorzaak dat de subacromiale ruimte verkleind wordt, daar ten gevolge van een verandering van belasting op de subacromiale structuren plaatsvindt. De belangrijkste vraag is wat de oorzaak voor deze verkleining van ruimte is.

### Diagnostiek:

De literatuur beschrijft een tiental tests die een subacromiaal impingement zou kunnen diagnosticeren. Echter zowel de sensitiviteit en als ook de specificiteit van deze testen blijkt onvoldoende. Momenteel wordt een combinatie van drie à vier testen als meest effectief beschouwd om de impingement te diagnosticeren. Plaatsing van de testen binnen een anamnestic kader is nog nooit goed onderzocht.

De combinatietest; de test van Kennedy-Hawkins, painfull arc/Test volgens Neer en weerstandtest tegen exorotatie in nul graden abductie, weerstand tegen negentig graden abductie en de active compressiontest van O'Brien blijken betrouwbaar voor het diagnosticeren van een subacromiaal impingement. Hoe deze testen uitgevoerd moeten worden is goed na te lezen op de internet site; [www.shoulderdoc.co.uk](http://www.shoulderdoc.co.uk).

### Oorzaak impingement

Er zijn, ons inziens, twee belangrijke oorzaken te benoemen;

- Musculaire insufficiëntie
- Mobiliteitsstoornis

Subacromiaal impingement ontstaat als wanneer er anteflexie van de arm plaatsvindt al



dan niet in combinatie met abductie en of endorotatie. Onder het acromion lopen de pezen van de rotator cuff welke teveel druk krijgen en op termijn klachten veroorzaken. Gevolgen zijn zwelling van deze pezen maar ook een bursitis subacromialis.

Er kan sprake zijn van of een benige deformatie onder het acromion welke de ruimte verkleint of van een bewegingsbeperking in het glenohumerale gewricht en of de schoudergordel. De meest beperkte richtingen zijn meestal de retractie van de schoudergordel en of de elevatie van de arm. Wanneer er sprake is van een hoge actualiteit zijn er vaak meerdere mobiliteitsbeperkingen aanwezig. Vaak zijn deze secundair aan de originele problematiek.

Uit onderzoek blijkt dat klachten van het acromioclaviculaire gewricht vaak gediagnosticeerd worden als subacromiaal impingement.

Tevens kan in enkele gevallen de problematiek vanuit bijvoorbeeld een lumbale mobiliteitsstoornis worden veroorzaakt. Het betreft dan vaak een gestoorde lateraalflexie in combinatie met extensie aan de tegenovergestelde kant van het impingement.

### Fysiotherapeutische behandeling;

- manuele therapie

In ongeveer vier tot zes zittingen kan meestal de mobiliteitsstoornis verholpen worden.

- actieve revalidatie

Training van de beperkte functies met behulp

van vrije gewichten, zoals halters. Hiermee kunnen dagelijks (werk-) situaties optimaal worden nagebootst. Dit in tegenstelling tot training met fitnessapparaten.

Hiermee kan alleen kracht worden getraind, het apparaat legt de patiënt de beweging op, zodat er weinig stabiliteit en coördinatie gevraagd wordt. Ook is het te verplaatsen gewicht continue gelijk, er treedt geen hefboomwerking op. De duur van de training is afhankelijk van de startbelastbaarheid van het individu.

## Nascholing Schouderklachten; bewegingsstoornissen in de schoudergordel

In mei/juni organiseren wij met een aantal artsen (orthopeed, bedrijfsarts en huisarts) een nascholingsdag voor huis-, bedrijfs- en verzekeerdersartsen. Diagnostiek van schouderklachten is vaak erg moeilijk zonder beeldvormend onderzoek. Daarbij komt dat het niet stellen

van een juiste diagnose vaak leidt tot een niet optimale behandeling. Zoals geldt voor alle klachten is samenwerking tussen alle disciplines de sleutel tot succesvolle behandeling. Uitnodigingen voor de nascholingsdag worden in het eerste kwartaal van dit jaar verstuurd.

## Afspraken online plannen

Momenteel zijn wij aan het bekijken of cliënten en verwijzers zelf afspraken kunnen plannen in onze agenda. De komende 2 maanden

wordt er getest, wanneer dit goed bevalt zal het per april mogelijk zijn om online afspraken te maken met onze therapeuten.

## Aanmelding en doorverwijzing

Via het aanmeldformulier op de website: [www.jagervanderkamp.nl](http://www.jagervanderkamp.nl),

per e-mail: [info@jagervanderkamp.nl](mailto:info@jagervanderkamp.nl),  
of telefonisch: 024-3735698.

Na aanmelding wordt de patiënt/cliënt binnen 24 uur uitgenodigd voor een intake. De verwijzer ontvangt een rapportage en indien de persoon in behandeling wordt genomen wordt er ook over het behandelverloop gerapporteerd.