

Fysiotherapie na een beroerte

Een beroerte heeft zichtbare en onzichtbare gevolgen. De ernst van de gevolgen hangt af van de grootte van het letsel en het deel van de hersenen dat is aangedaan. Bij de fysiotherapeut werkt u aan het herstel van de lichamelijke gevolgen van de beroerte. Dit kan bijvoorbeeld verlamming of spasticiteit zijn. Daardoor kunt u mogelijk minder goed lopen of heeft u geen controle over uw arm.

Een beroerte ontstaat door beschadiging van de hersenen. De hersenen hebben een bepaalde mate van herstelvermogen. Het herstel wordt gestimuleerd door op verschillende manieren te trainen. Hierbij is een actieve inzet van u zeer belangrijk.

Revalidatiedoelen

Het uitgangspunt van de revalidatie is uw hulpvraag. Tevens houdt de fysiotherapeut rekening met wat u kunt. Vaak is er in eerste instantie aandacht voor het maken van transfers, zoals verplaatsen van een stoel naar bed, het draaien in bed en het opstaan vanuit een stoel. Een groot gedeelte van de fysiotherapie bestaat vervolgens uit het leren (trap)lopen en het opbouwen van de conditie. Daarnaast is er aandacht voor het versterken van verzwakte spieren en het op lengte brengen van verkorte spieren. Ook heeft de fysiotherapeut aandacht voor het voorkomen en verminderen van eventuele pijnklachten en zwellingen.

Tijdens de fysiotherapie werkt u aan het vergroten van uw zelfstandigheid. U leert opnieuw oude vaardigheden aan, zoals (trap)lopen en het bewegen van bijvoorbeeld de aangedane arm. U leert functies compenseren die verloren zijn gegaan. Zo kunt u leren lopen met een hulpmiddel, zoals een stok of kruk, waarbij u mogelijk een brace of spalk nodig heeft. U kunt ook eenhandige vaardigheden aanleren. Onderzoek heeft aangetoond dat intensief trainen in de eerste drie maanden na een beroerte het meest effectief is voor uw lichamelijke herstel. Het aantal therapieën dat u per week bezoekt, hangt af van wat uw lichaam aankan.

De therapie

De individuele fysiotherapie vindt plaats in de oefenzaal en in de verschillende behandelruimtes van Vogellanden. Het is belangrijk om in situaties van alledag te trainen. Daarom komt u met uw fysiotherapeut ook in de gangen, in het trappenhuis, op de verpleegafdeling en in de oefentuin van Vogellanden. Ook oefent u gewoon op straat.

Als u daaraan toe bent, kunt u zelfstandig trainen in de fysiotherapie ruimte. Van uw therapeut krijgt u dan een trainingsprogramma gericht op kracht- en conditietraining. Indien het nodig is, wordt u ook begeleid door de therapie-assistent. Naast de individuele therapie kunt u bepaalde activiteiten ook in groepen trainen, zoals in de sta-groep, de trainingsgroep, de lunchgroep en de neurostartgroep. Uw fysiotherapeut bespreekt met u welke groepen voor u nuttig zijn.


Om een optimaal resultaat uit de training te halen is tijd om te herstellen noodzakelijk. Het accent binnen de revalidatie ligt daarom niet alleen op trainen, maar ook op rust.

Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met





 Vogellanden, via (038) 498 13 15 of info@vogellanden.nl. Ook is uw fysiotherapeut telefonisch bereikbaar via (038) 498 1338.

Heeft u binnenkort een afspraak? Dan vindt u de tijd en plaats waar u wordt verwacht in uw afspraakbevestiging. Bent u verhinderd? Neem dan zo snel mogelijk telefonisch contact met ons op om een nieuwe afspraak te maken.