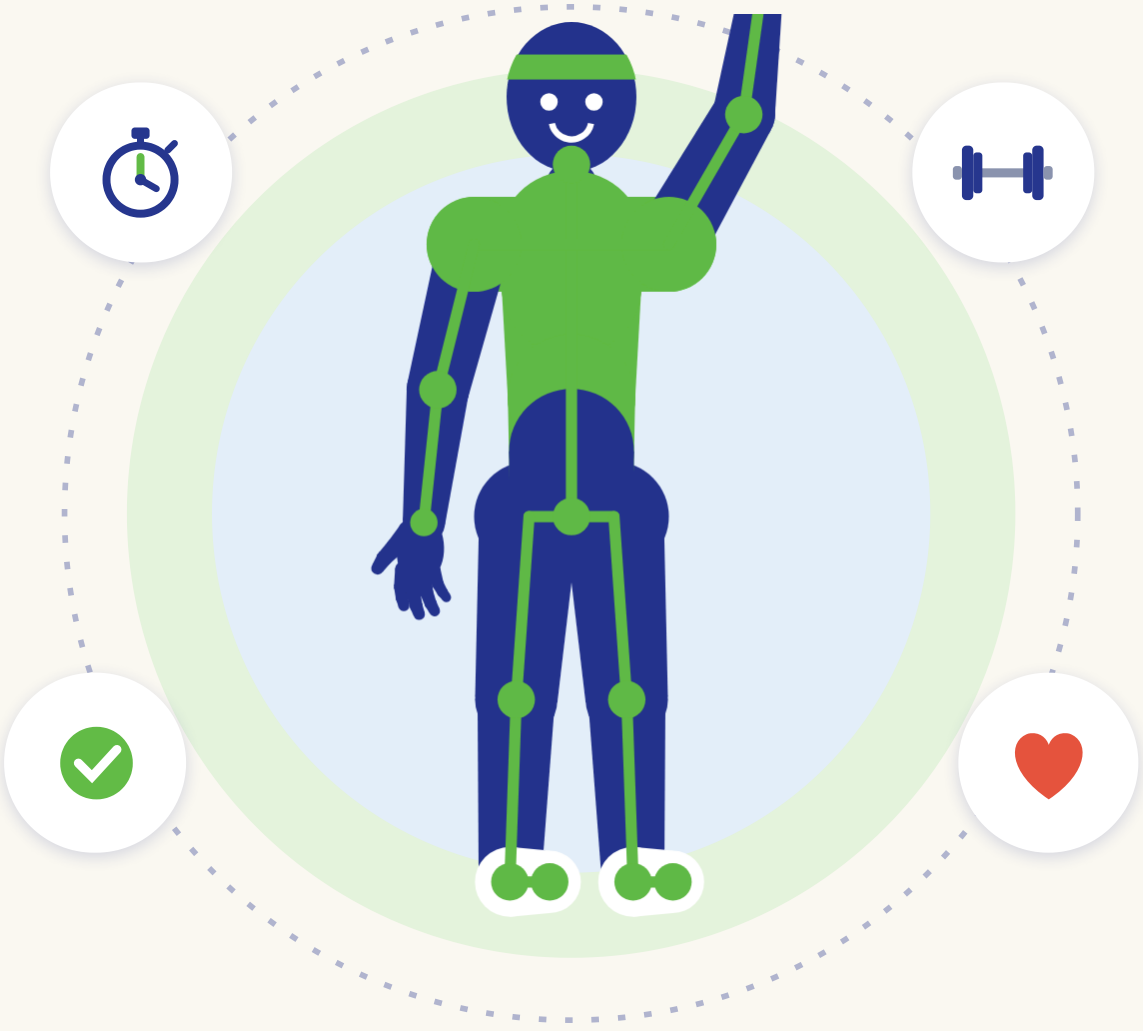
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Beter bewegen met Toppie

Uw lichaam, uw klacht en uw oefeningen.
Alles helder uitgelegd met tekeningen door de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN · OEFENEN · HERSTELLEN · FIT BLIJVEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Elke pagina gaat over één onderwerp, met één duidelijke tekening. Zo kunt u thuis rustig nalezen wat uw fysiotherapeut van Fysio Topfit met u heeft besproken.

1 **UW LICHAAM IN BEWEGING** p. 3–8
Botten en gewrichten · spieren en pezen · houding · waarom bewegen gezond is

2 **PIJN BEGRIJPEN** p. 9–14
Pijn meten · na een blessure · pijn als alarm · langdurige pijn · slaap en stress

3 **BELASTING OPBOUWEN** p. 15–20
Overbelasting · draagkracht en draaglast · doseren · opbouwschema · herstel

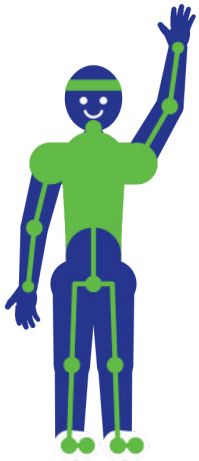
4 **ZELF OEFENEN** p. 21–28
Volhouden · hoe vaak en hoe zwaar · rekken · kracht · balans · conditie

5 **KLACHTEN VAN TOP TOT TEEN** p. 29–40
Nek · schouder · lage rug · heup · knie · enkel · hiel

6 **NA EEN OPERATIE** p. 41–45
Nieuwe knie · nieuwe heup · voorste kruisband · goed voorbereid

7 **FIT BLIJVEN** p. 46–50
Werkplek · vallen voorkomen · goed slapen · ademhaling en ontspanning

\+ **MIJN EIGEN PAGINA'S** p. 51–54
Oefenschema · pijndagboek · doelen en vragen · notities



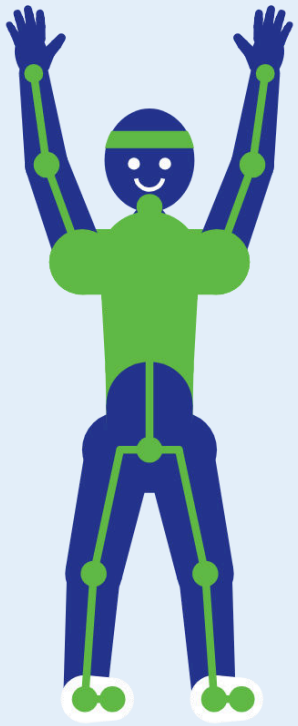
Hallo, ik ben Toppie!
Ik laat in dit boek alle oefeningen zien.

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Uw fysiotherapeut kan dan de pagina's en oefeningen aankruisen die voor ú belangrijk zijn.

1

UW LICHAAM IN BEWEGING

Hoe zit uw lichaam in elkaar, en waarom is bewegen zo belangrijk? In dit deel legt Toppie het u stap voor stap uit.

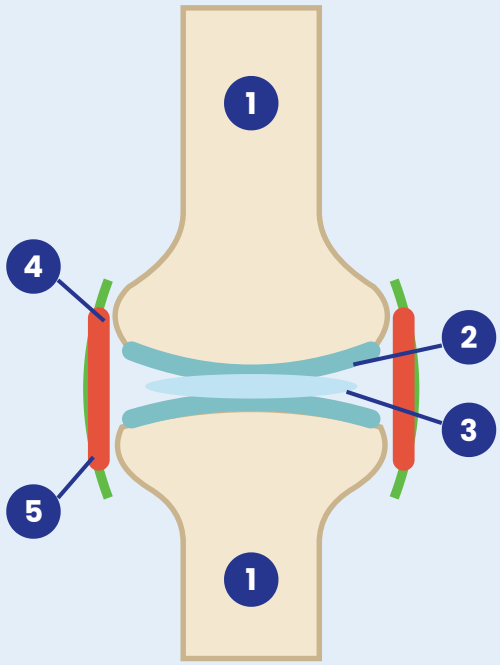


IN DIT DEEL

- Botten en gewrichten · **p. 4**
- Spieren en pezen · **p. 5**
- Zo werkt een spier · **p. 6**
- Een goede houding · **p. 7**
- Waarom bewegen gezond is · **p. 8**

BOTTEN EN GEWRICHTEN

Een gewricht is de plek waar twee botten elkaar raken. Zo kunt u buigen, strekken en draaien.



De knie, van voren gezien

1 BOT

Stevig en toch levend. Bot wordt sterker als u het belast, bijvoorbeeld door te wandelen.

2 KRAAKBEEN

Een glad laagje op de botuiteinden. Zo glijden de botten soepel langs elkaar.

3 GEWRICHTSVOCHT

Smeert het gewricht en voedt het kraakbeen. Dat gebeurt vooral als u beweegt.

4 KAPSEL

Een stevig zakje om het gewricht heen, dat het vocht binnenhoudt.

5 BANDEN

Sterke koorden die de botten bij elkaar houden. Ze zorgen voor stabiliteit.

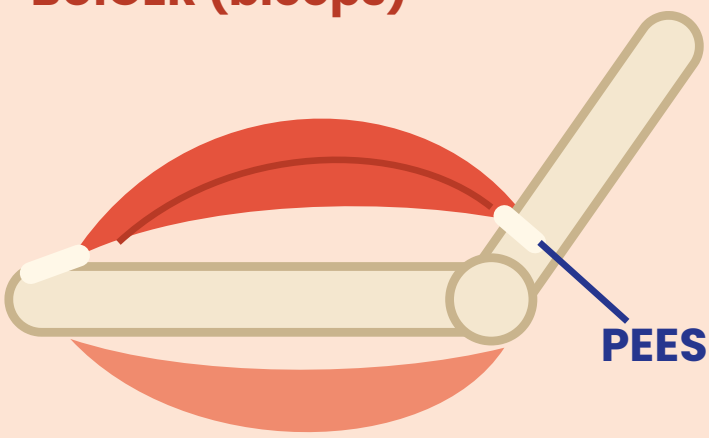
BEWEGEN IS VOEDING VOOR UW GEWRICHT

Kraakbeen heeft geen eigen bloedvaten. Het werkt als een spons: bij elke stap wordt het samengedrukt en weer losgelaten, en zuigt het voeding op uit het gewrichtsvocht. Stilzitten is dus niet goed voor uw gewrichten.

ONTHOUD Gewrichten zijn gemaakt om te bewegen. Ook bij slijtage (artrose) adviseert de fysiotherapeut van Fysio Topfit om te blijven bewegen, op een manier die bij u past.

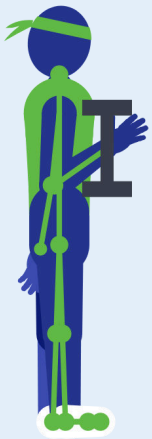
SPIEREN EN PEZEN

Spieren zijn de motor van uw lichaam. Met pezen zitten ze vast aan uw botten.



De buiger trekt samen: de arm buigt.
De strekker ontspant en geeft mee.

Bij strekken is het precies andersom.



SPIEREN WERKEN IN PAREN

Elke spier heeft een tegenspeler. Voor een soepele beweging moeten ze goed samenwerken.

PEZEN

Taai en sterk, maar ze herstellen langzaam. Bij peesklachten is geduldig opbouwen daarom extra belangrijk.

USE IT OR LOSE IT

Na een week stilliggen wordt een spier al merkbaar zwakker. Gelukkig wordt hij door oefenen ook weer sterk.

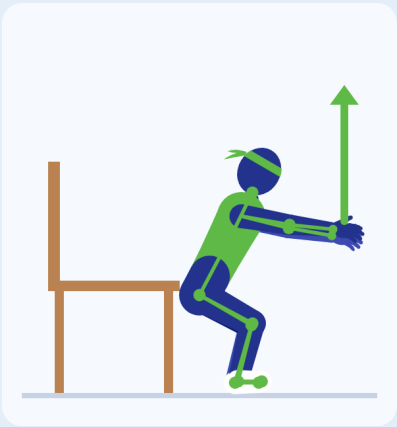
OP ELKE LEEFTIJD

Ook op uw 80e kunnen spieren nog sterker worden. Het is dus nooit te laat om te beginnen.

ONTHOUD Sterke spieren beschermen uw gewrichten. Daarom zit er in bijna elk oefenprogramma van Fysio Topfit een stukje krachttraining.

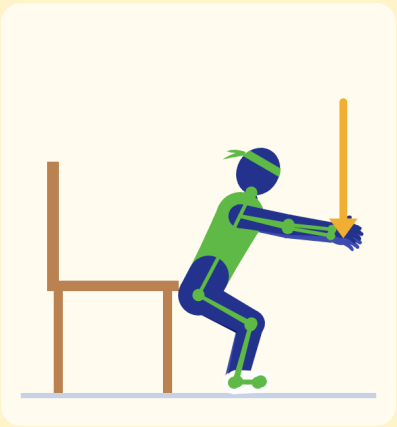
DRIE MANIEREN VAN SPIERWERK

Een spier kan op drie manieren werken. Bij uw oefeningen komen ze alle drie voor.



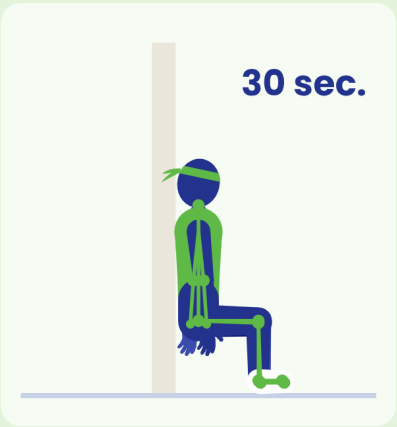
1. OMHOOG DUWEN

De spier wordt korter en trekt. Bijvoorbeeld bij **opstaan** uit een stoel of traplopen naar boven.



2. RUSTIG AFREMMEN

De spier wordt langer, maar remt af. Bijvoorbeeld bij **rustig gaan zitten** of de trap af.



3. VASTHOUDEN

De spier spant aan, maar u beweegt niet. Bijvoorbeeld bij **tegen de muur zitten**.

AFREMMEN IS EXTRA STERK

Bij afremmen kan een spier het meeste aan. Daarom gebruikt uw fysiotherapeut van Fysio Topfit dit vaak bij pees- en knieklachten.

VASTHOUDEN BIJ PIJN

Doet bewegen nog pijn? Dan is vasthouden vaak een goed begin. Het is rustig voor het gewricht.

PROBEER HET ZELF: OPSTAAN UIT EEN STOEL

- Ga op het voorste deel van de stoel zitten
- Voeten iets uit elkaar, plat op de grond
- Neus boven de tenen en sta op (2 tellen)
- Ga rustig weer zitten (3 tellen)
- Doe dit 10 keer, rust even, en herhaal 3 keer
- Te zwaar? Gebruik dan uw handen

ONTHOUD Doe elke oefening rustig. Tel bijvoorbeeld 2 tellen omhoog en 3 tellen terug. Zo traint u de spier op alle drie de manieren.

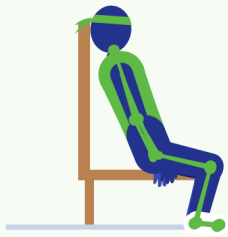
DE BESTE HOUDING IS DE VOLGENDE

Een perfecte houding bestaat niet. Lang in dezelfde houding blijven is vaak het echte probleem.



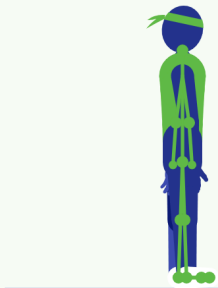
RECHTOP ZITTEN

Prima.



ONDERUITGEZAKT

Ook prima, even.



STAAN

Ook prima.

30 MINUTEN

WISSEL REGELMATIG

Sta ongeveer elke 30 minuten even op. Haal iets te drinken, loop een rondje of bel staand. Uw rug en nek zijn u dankbaar.

THUIS

- Wissel van stoel of plek
- Sta op tijdens de reclame

OP HET WERK

- Afwisselend zitten en staan
- Meer werkplektips op p. 47

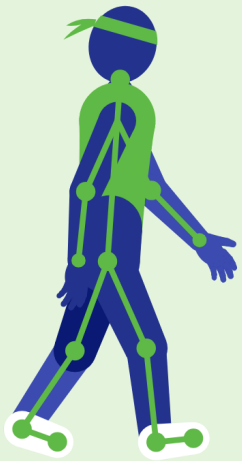
EN TILLEN DAN?

Tillen met een gebogen rug is niet gevaarlijk als uw lichaam het gewend is. Bij zware dingen helpt het wel om de last **dicht bij uw lichaam** te houden, uw **benen mee te laten werken** en **niet te draaien** terwijl u tilt.

ONTHOUD Een "slechte" houding is zelden de oorzaak van klachten. Variatie is belangrijker dan rechtop zitten. Dat is het advies van Fysio Topfit.

WAAROM BEWEGEN ZO GEZOND IS

Bewegen is een van de beste medicijnen die er bestaat. En u heeft het altijd bij de hand.



HART EN VATEN

Uw hart wordt sterker, uw bloeddruk lager.

SPIEREN EN BOTTEN

Meer kracht en stevigere botten.

GEWRICHTEN

Soepeler, en het kraakbeen krijgt voeding.

HUMEUR

Minder stress en een beter humeur.

SLAPEN

U slaapt sneller in en dieper.

ZELFSTANDIG

Langer zelf boodschappen doen en minder kans op vallen.

HOEVEEL IS GENOEG? DE BEWEEGRICHTLIJN

150

minuten per week matig inspannend bewegen, zoals stevig wandelen of fietsen. Verdeeld over meerdere dagen.

2×

per week spieren en botten versterken. Voor ouderen: samen met balansoefeningen.

Minder

lang stilzitten. Sta regelmatig op en onderbreek het zitten.

KLEIN BEGINNEN: ZO HAALT U HET MAKKELIJK

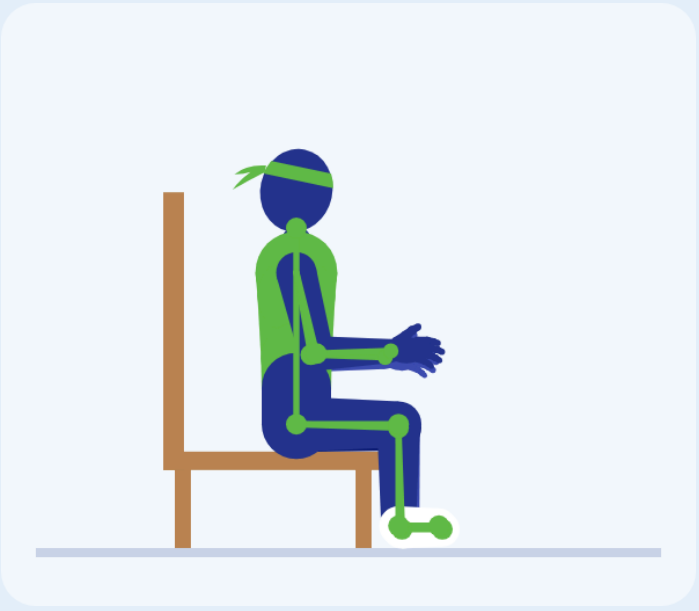
- Na het eten 10 minuten wandelen
- De fiets naar de winkel
- De trap in plaats van de lift
- Staand telefoneren

ONTHOUD Elke minuut telt, ook 10 minuten. Haalt u de richtlijn (nog) niet? Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit helpt u stap voor stap op weg.

2

PIJN BEGRIJPEN

Waarom doet het pijn, en wat kunt u er zelf aan doen? Wie pijn begrijpt, kan er beter mee omgaan.



IN DIT DEEL

- Pijn meten · **p. 10**
- De eerste dagen na een blessure · **p. 11**
- Pijn is een alarmsignaal · **p. 12**
- Langdurige pijn · **p. 13**
- Pijn, slaap en stress · **p. 14**

PIJN METEN: DE PIJNSCHAAL

Pijn kunt u niet zien. Met een cijfer van 0 tot 10 maakt u duidelijk hoeveel pijn u heeft.



ZO GEEFT U EEN CIJFER

Denk aan de pijn van dit moment. 0 is helemaal geen pijn, 10 is de ergste pijn die u zich kunt voorstellen. Er is geen goed of fout antwoord.

WAAROM IS DAT HANDIG?

Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit ziet zo of de behandeling werkt. En u ziet zelf dat het beter gaat, ook als het langzaam gaat.

LET OP MEER DAN ALLEEN HET CIJFER

WANNEER?

's Ochtends, overdag, 's nachts? Bij bewegen of juist in rust?

WAAR?

Op één plek, of straalt de pijn uit, bijvoorbeeld naar uw been of arm?

WAT HELPT?

Warmte, bewegen, een andere houding? Ook dat is belangrijke informatie.

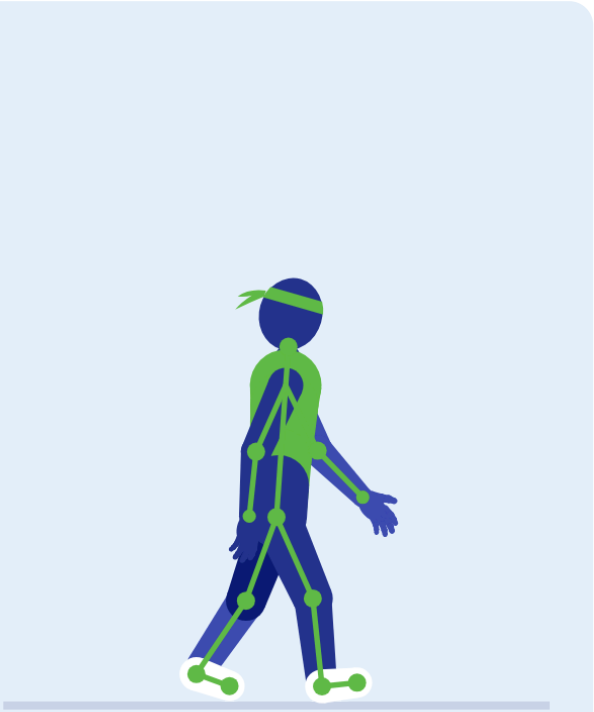
MIJN PIJNDAGBOEK

- Achterin dit boek, op p. 52, vindt u een pijndagboek.
- Vul het een week in en neem het mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit.

ONTHOUD Een cijfer zegt iets over hoe u zich voelt, niet over hoeveel schade er is. Kijk vooral naar de lijn: gaat het langzaam omhoog of omlaag?

DE EERSTE DAGEN NA EEN BLESSURE

Verstapt, verrekt of gestoten? Zo helpt u uw lichaam in de eerste dagen op weg.



1

DAG 1 TOT 3: ONTZIEN

Doe wat kan en vermijd wat veel pijn doet. Volledige rust is niet nodig.

2

KOELEN MAG

Koelen kan de pijn verminderen. Maximaal 10 tot 15 minuten, met een doek tussen ijs en huid.

3

HOOG LEGGEN

Bij een dikke enkel of knie: leg het been af en toe hoog.

4

DAARNA WEER BEWEGEN

Bouw rustig op. Bewegen helpt het weefsel sterk te herstellen.

WAAROM NIET TE LANG RUST?

Weefsel herstelt het best als het een beetje belast wordt. Te lang rust maakt spieren zwak en gewrichten stijf.

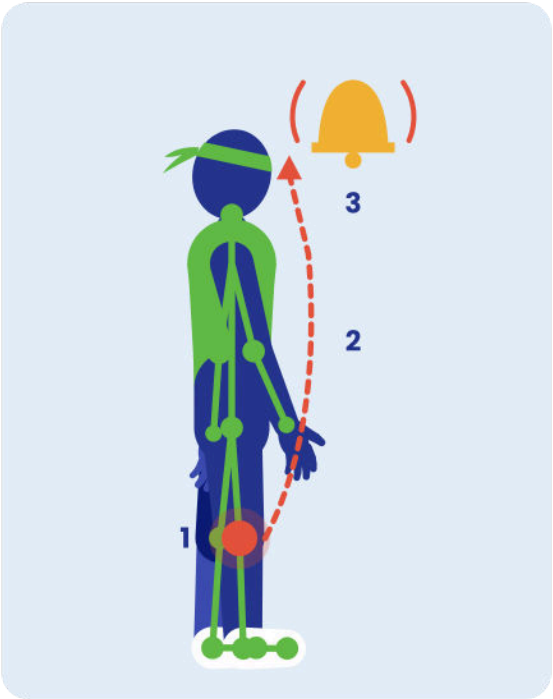
WANNEER NAAR DE HUISARTS?

Als u niet kunt staan of lopen, bij een dikke vervorming, of als u denkt dat er iets gebroken is.

ONTHOUD Na een paar dagen weer rustig bewegen is meestal de beste keuze. Twijfelt u? Bel Fysio Topfit. U heeft geen verwijzing van de huisarts nodig.

PIJN IS EEN ALARMSIGNAAL

Pijn wil u beschermen. Maar pijn zegt niet altijd hoeveel er écht kapot is.



1

ER GEBEURT IETS

U verstapt zich of u tilt te zwaar. In het weefsel ontstaat een prikkel.

2

ZENUWEN GEVEN HET DOOR

Via het ruggenmerg gaat het bericht razendsnel naar de hersenen.

3

DE HERSENEN BESLISSEN

Is dit gevaarlijk? Stress, slaap en zorgen tellen mee. Zo kan het alarm harder of zachter afgaan.

4

U VOELT PIJN

Het alarm gaat af: u gaat vanzelf voorzichtiger bewegen. Dat beschermt in het begin.

KORTDURENDE PIJN

Pijn na een blessure of overbelasting. Het weefsel herstelt meestal binnen enkele weken. Rustig blijven bewegen helpt daarbij.

LANGDURIGE PIJN

Duurt het langer dan 3 maanden? Dan is het alarm vaak te gevoelig afgesteld. Er is dan meestal geen nieuwe schade.

WAT ZET HET ALARM ZACHTER?

- Rustig en regelmatig bewegen
- Goed slapen
- Ontspanning en minder stress
- Weten wat er aan de hand is

ONTHOUD Pijn is een alarm, geen schademeter. De fysiotherapeut van Fysio Topfit helpt u het alarm weer rustig te krijgen, vooral door stap voor stap te bewegen.

LANGDURIGE PIJN

Soms blijft pijn langer dan 3 maanden. Dat is vervelend, maar het betekent meestal niet dat er iets kapot is.

EEN TE GEVOELIG ALARM

Het zenuwstelsel is als het ware "harder gaan staan". Het alarm gaat dan al af bij kleine prikkels, ook als het weefsel allang hersteld is.

ECHTE PIJN

Langdurige pijn is écht. Het zit niet "tussen de oren". Het alarm in uw lichaam is alleen anders afgesteld.

WAT HELPT WEL?

1. **BLIJF BEWEGEN, IN KLEINE STAPJES**

   Elke dag een beetje, ook op slechte dagen. Zo leert uw lichaam dat bewegen veilig is.

2. **DOSEER UW ACTIVITEITEN**

   Niet alles op een goede dag, en niets op een slechte dag. Zie p. 18.

3. **ZORG VOOR RUST EN SLAAP**

   Een uitgerust lichaam is minder gevoelig voor pijn.

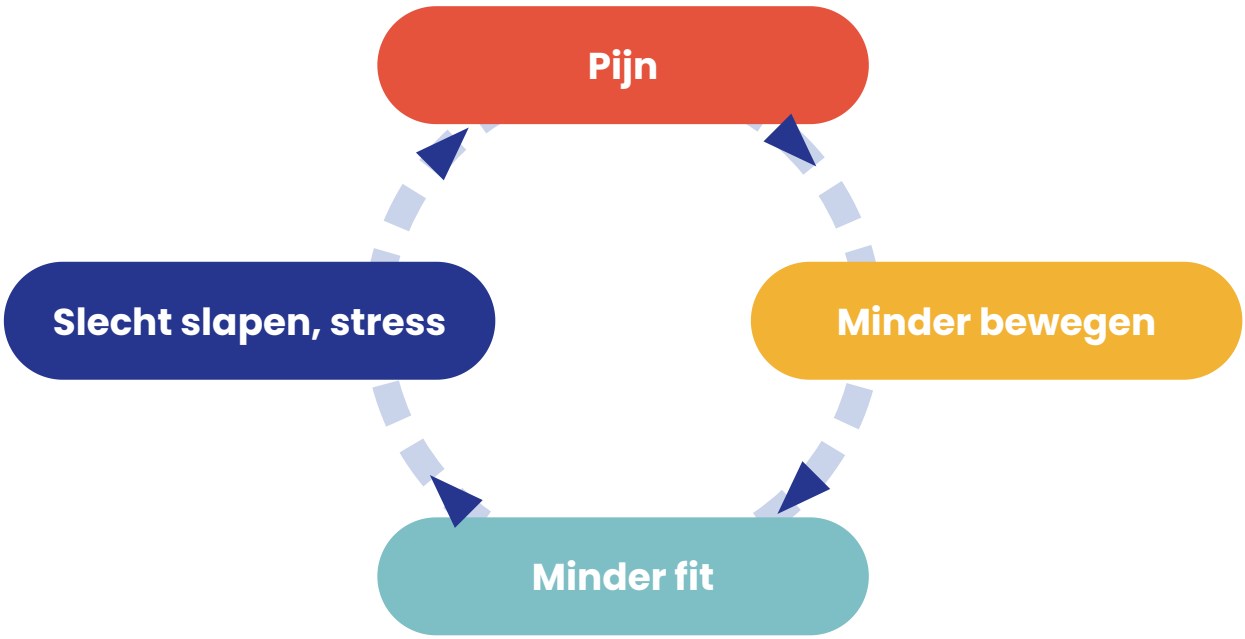
4. **KIES DOELEN DIE U BLIJ MAKEN**

   Weer wandelen met de kleinkinderen? Dat is een mooi doel om naartoe te werken.

ONTHOUD Langdurige pijn vraagt om een andere aanpak dan een verse blessure. De fysiotherapeut van Fysio Topfit helpt u stap voor stap weer meer te doen.

PIJN, SLAAP EN STRESS

Pijn, slecht slapen en stress kunnen elkaar versterken. Zo komt u in een vicieuze cirkel terecht.



DOORBREEK DE CIRKEL

BEWEEG EEN BEETJE

Een korte wandeling is genoeg om de cirkel te doorbreken.

PLAN ONTSPANNING

Bijvoorbeeld een rustige ademhalingsoefening. Zie p. 50.

SLAAP REGELMATIG

Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Zie p. 49.

PRAAT EROVER

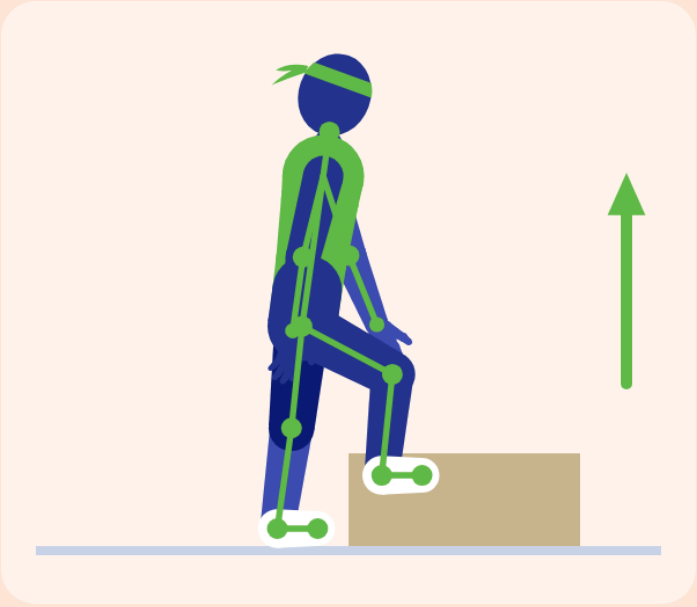
Met uw huisarts, met uw naasten of met de fysiotherapeut van Fysio Topfit.

ONTHOUD U kunt de cirkel op elke plek doorbreken. Begin waar het voor u het makkelijkst is. Elke kleine stap telt.

3

BELASTING OPBOUWEN

Hoeveel mag u doen, en hoe bouwt u op zonder terugval? Zo vindt u de juiste balans.

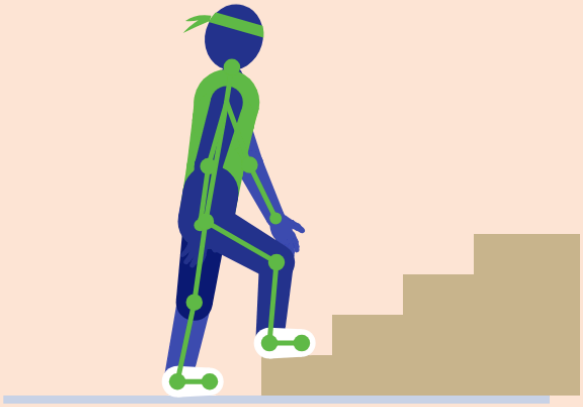


IN DIT DEEL

- Hoe ontstaat overbelasting? · **p. 16**
- Draagkracht en draaglast · **p. 17**
- Doseren · **p. 18**
- Een opbouwschema maken · **p. 19**
- Rust en herstel · **p. 20**

HOE ONTSTAAT OVERBELASTING?

Een lichaam past zich aan wat u doet. Maar dat aanpassen kost tijd.



1

TE VEEL

Ineens veel meer doen dan u gewend bent. Bijvoorbeeld een lange fietstocht na een stille winter.

2

TE SNEL

Te vlug opbouwen. Spieren passen zich in weken aan, pezen en botten in maanden.

3

TE WEINIG HERSTEL

Geen rustdagen, slecht slapen of veel stress.

4

TE EENZIJDIG

Steeds dezelfde beweging, zoals urenlang dezelfde klus.

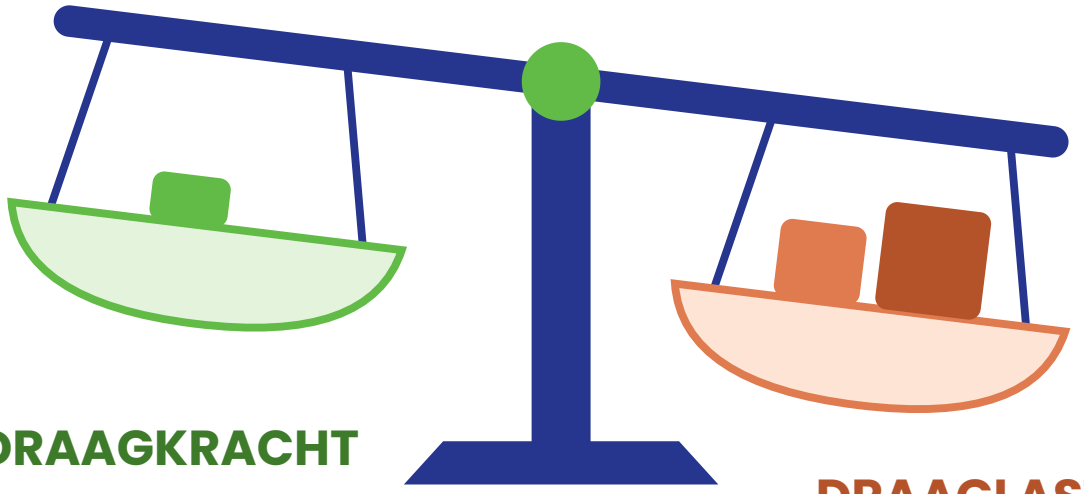
SIGNALEN VAN OVERBELASTING

- Pijn die na de activiteit erger wordt
- Pijn die de volgende ochtend nog niet weg is
- Stijfheid die langer dan een half uur blijft
- Dikte of warmte rond een gewricht

ONTHOUD Overbelasting betekent niet dat u moet stoppen. Het betekent dat u even iets minder moet doen, en daarna rustiger moet opbouwen.

DRAAGKRACHT EN DRAAGLAST

Klachten ontstaan vaak als u meer doet dan uw lichaam op dat moment aankan.



DRAAGKRACHT

wat u aankunt: kracht, conditie, goede nachtrust, ontspanning

DRAAGLAST

wat er van u gevraagd wordt: werk, sport, tillen, stress

IN BALANS

Draagkracht en draaglast zijn even groot. U kunt alles doen zonder klachten.

UIT BALANS

De last is groter dan de kracht. Bijvoorbeeld na een drukke verhuizing of na weken stilzitten.

HOEVEEL PIJN MAG OEFENEN DOEN?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Groen: prima, ga zo door **Oranje: iets minder** **Rood: stop**

DE VOLGENDE OCHTEND

Is de pijn de dag erna niet erger dan normaal? Dan was de belasting goed.

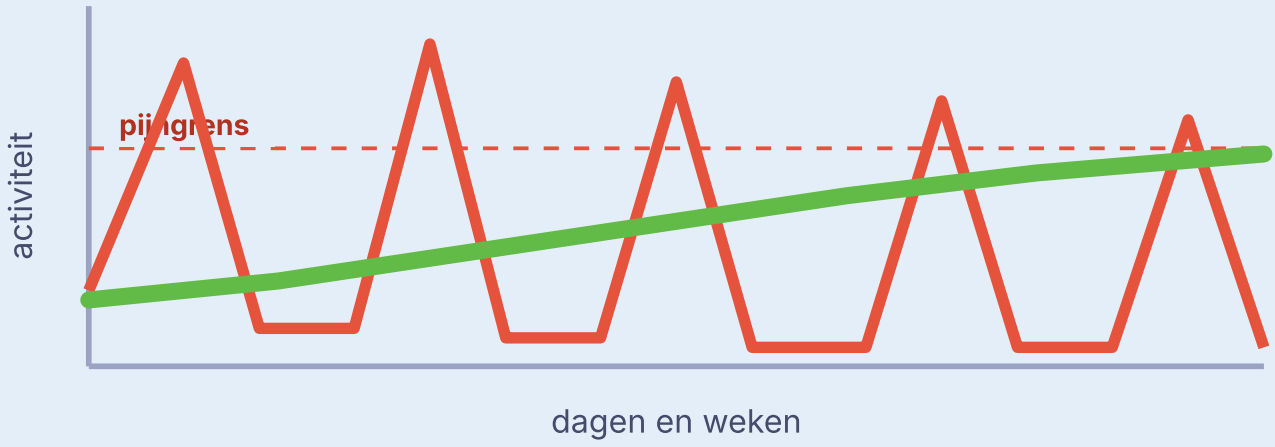
RUSTIG OPBOUWEN

Voeg per week ongeveer 10% toe: iets langer, iets vaker of iets zwaarder. Nooit alles tegelijk.

ONTHOUD Niet stoppen, maar doseren. Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit stelt samen met u een opbouwschema op dat past bij uw draagkracht.

DOSEREN: NIET TE VEEL, NIET TE WEINIG

Veel mensen doen op een goede dag te veel en op een slechte dag niets. Dat noemen we pieken en dalen.



Pieken en dalen: veel doen, dan dagen bijkomen

Doseren: elke dag iets, langzaam meer

ZO DOSEERT U

Bepaal wat u op een slechte dag nog kunt. Begin daar net iets onder. Doe dat elke dag, ook als u zich goed voelt.

VERDEEL UW TAKEN

Stofzuigen? Doe één kamer per keer, met een pauze ertussen. Liever vaak kort dan één keer lang.

LUISTER NAAR DE VOLGENDE DAG

Hoe voelt u zich de ochtend erna? Dat vertelt meer dan hoe u zich tijdens de activiteit voelt.

PLAN OP TIJD

Zet uw activiteiten in een agenda. Zo voorkomt u dat u op een goede dag te veel doet.

ONTHOUD Doseren voelt in het begin misschien als te weinig doen. Toch komt u zo verder dan met pieken en dalen.

EEN OPBOUWSCHEMA MAKEN

Een voorbeeld: u wilt weer een half uur kunnen wandelen. Zo bouwt u op, stap voor stap.

Week	Wandelen per keer	Hoe vaak	Hoe ging het?
1	10 minuten	1 keer per dag	
2	12 minuten	1 keer per dag	
3	15 minuten	1 keer per dag	
4	15 minuten	2 keer per dag	
5	20 minuten	1 keer per dag	
6	25 minuten	1 keer per dag	
7	30 minuten	1 keer per dag	

1. STARTPUNT

Wat kunt u nu zonder dat de pijn de volgende dag erger is? Begin daar.

2. KLEINE STAPJES

Verhoog ongeveer 10% per week. Verander één ding tegelijk.

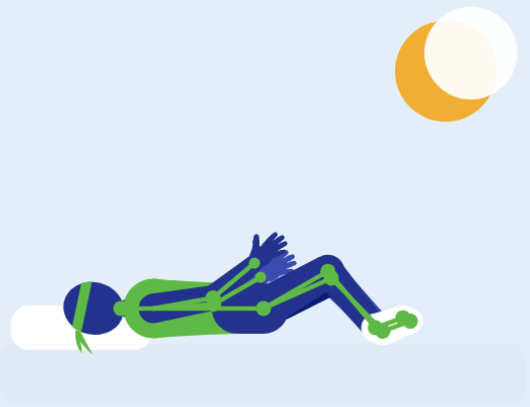
3. TERUGVAL?

Ga een stapje terug en bouw van daaruit weer rustig op.

ONTHOUD Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit maakt graag samen met u een opbouwschema op maat. Achterin dit boek, op p. 51, kunt u uw eigen schema invullen.

RUST EN HERSTEL

Uw lichaam wordt niet sterker tíjdens het oefenen, maar erna, in de rust. Herstel hoort dus bij het trainen.



1

SLAAP

Tijdens de slaap herstelt uw lichaam het meest. Volwassenen hebben meestal 7 tot 9 uur nodig.

2

RUSTDAGEN

Bij krachttraining: geef dezelfde spieren minstens één dag rust.

3

ACTIEVE RUST

Rust is niet stilzitten. Een rustige wandeling helpt het herstel juist.

4

ETEN EN DRINKEN

Gevarieerd eten, genoeg eiwit en genoeg water geven uw spieren de bouwstoffen.

SPIERPIJN IS NORMAAL

Een of twee dagen na een nieuwe oefening kunnen uw spieren stijf aanvoelen. Dat is onschuldig en gaat vanzelf over.

NA 3 DAGEN NOG STEEDS?

Neemt de pijn niet af, of wordt die steeds erger? Vertel het uw fysiotherapeut van Fysio Topfit.

ONTHOUD Trainen en rusten horen bij elkaar. Wie goed rust, kan meer aan.

4

ZELF OEFENEN

Thuis oefenen is een groot deel van uw herstel.
Hier leest u hoe u dat goed en veilig doet.



IN DIT DEEL

- Zo houdt u het vol · **p. 22**
- Hoe vaak en hoe zwaar? · **p. 23**
- Rekken · **p. 24**
- Sterker worden · **p. 25**
- Balans · **p. 26**
- Conditie · **p. 27**
- Veelgemaakte fouten · **p. 28**

ZELF OEFENEN

ZO HOUDT U HET VOL

De beste oefening is de oefening die u ook écht doet. Met deze tips wordt oefenen een gewoonte.



1

VASTE TIJD

Koppel uw oefeningen aan iets wat u toch al doet, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen.

2

KLEIN BEGINNEN

Liever elke dag 10 minuten dan één keer per week een uur.

3

HOUD HET BIJ

Zet een vinkje in uw oefenschema op p. 51. Dat geeft voldoening.

4

KIJK DE FILMPJES

Op topfitmettoppie.nl ziet u Toppie alle oefeningen voordoen.

EEN SLECHTE DAG?

Doe dan een lichtere versie, of minder herhalingen. Iets doen is beter dan niets.

SAMEN OF MET BEGELEIDING

Oefen samen met uw partner of een vriend. Of train onder begeleiding in de fitness van Fysio Topfit.

ONTHOUD Volhouden is belangrijker dan perfectie. Mist u een dag? Pak het de dag erna gewoon weer op.

ZELF OEFENEN

HOE VAAK EN HOE ZWAAR?

Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit zegt precies wat bij u past. Dit zijn de algemene regels.

Soort oefening	Hoeveel	Hoe vaak	Hoe zwaar
Kracht	2 tot 3 series van 8 tot 15 keer	2 tot 3 keer per week	De laatste keren zijn zwaar, maar gaan nog goed
Rekken	30 seconden vasthouden, 2 tot 3 keer	Elke dag	U voelt trekken, maar geen pijn
Balans	3 keer 30 seconden	Elke dag	Net moeilijk genoeg, altijd veilig
Conditie	20 tot 30 minuten	Meerdere dagen per week	U kunt nog praten, maar niet zingen

WAT BETEKENT EEN SERIE?

Een **serie** is een aantal keer achter elkaar dezelfde oefening, bijvoorbeeld 10 keer opstaan uit een stoel. Daarna rust u even (ongeveer 1 minuut) en doet u de volgende serie.

TE MAKKELIJK?

Doe meer herhalingen, ga langzamer of maak de oefening zwaarder.

TE ZWAAR?

Minder herhalingen, een kleinere beweging of steun met uw handen.

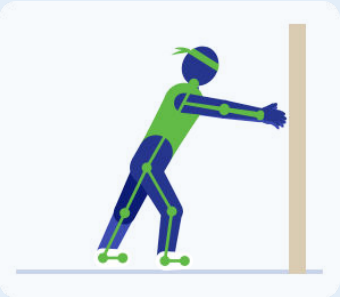
ONTHOUD Pijn tijdens het oefenen mag, tot ongeveer een 5 op 10. De volgende ochtend moet de pijn weer op het normale niveau zijn.

ZELF OEFENEN

REKKEN: SOEPEL BLIJVEN

Door te rekken houdt u uw spieren soepel en kunt u makkelijker bewegen.

OEFENINGEN MET TOPPIE



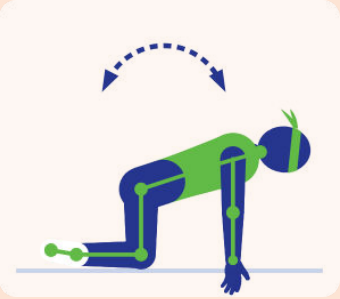
1. KUIT

Handen tegen de muur, achterste been gestrekt, hiel op de grond. 30 seconden.



2. ACHTERKANT BOVENBEEN

Hiel op een verhoging, rug recht, iets naar voren buigen. 30 seconden.



3. RUG

Op handen en knieën rustig een bolle en een holle rug maken. 10 keer.

GOED REKKEN

Rustig in de rekhouding gaan, niet veren. Blijf rustig doorademen.

GEVOEL

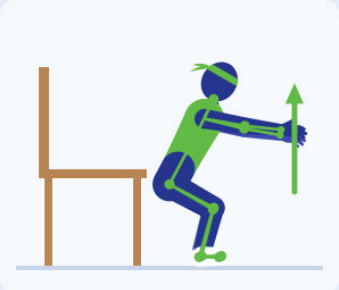
U voelt een trekkend gevoel in de spier. Echte pijn is te ver.

ONTHOUD Rekken na het wandelen of fietsen voelt vaak prettig, als de spieren warm zijn.

STERKER WORDEN

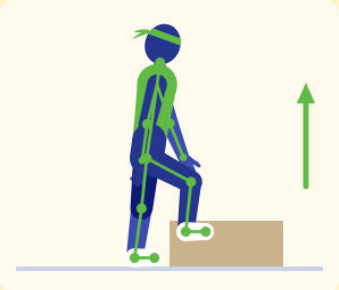
Sterke spieren beschermen uw gewrichten en maken dagelijkse dingen makkelijker.

OEFENINGEN MET TOPPIE



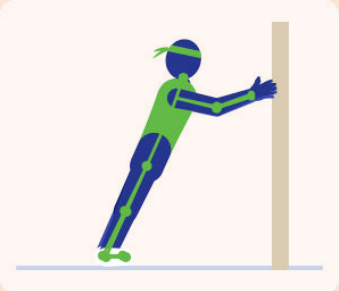
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Neus boven de tenen en opstaan. Rustig weer gaan zitten. 3 keer 10.



2. OPSTAPPEN

Stap op een traptree of opstapje en weer af. Houd u vast als dat nodig is. 3 keer 10.



3. OPDRUKKEN TEGEN DE MUUR

Handen tegen de muur, buig uw armen en duw u terug. 3 keer 10.

ZWAARDER MAKEN

Langzamer gaan, een lagere stoel, of met één been extra werk. Overleg met uw fysiotherapeut van Fysio Topfit.

ADEMEN

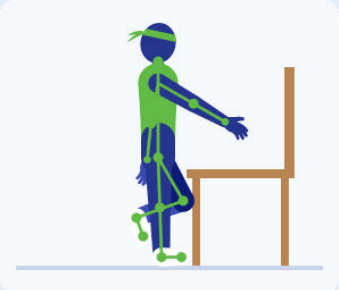
Houd uw adem niet in. Adem uit bij het zware deel van de oefening.

ONTHOUD Krachttraining is goed op elke leeftijd. Al na een paar weken merkt u verschil.

BALANS:
STEVIG OP DE BEEN

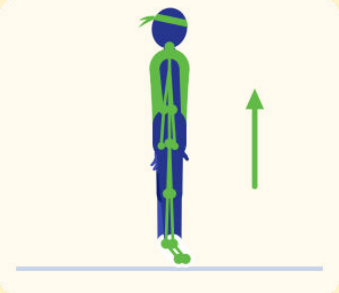
Met een goede balans voorkomt u vallen. En balans kunt u gewoon trainen.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. OP ÉÉN BEEN STAAN

Houd u vast aan een stoel. Probeer 30 seconden op één been te staan.



2. OP DE TENEN

Rustig omhoog op de tenen en weer zakken. 3 keer 10.



3. HAK-TEEN LOPEN

Loop over een rechte lijn en zet steeds de hak tegen de tenen. 10 passen.

VEILIG OEFENEN

Oefen naast een aanrecht of stevige stoel, zodat u zich altijd kunt vastpakken.

MOEILIJKER MAKEN

Lukt het goed? Laat dan los, of doe uw ogen even dicht (alleen met steun binnen handbereik).

ONTHOUD Balans trainen kan elke dag, bijvoorbeeld op één been staan tijdens het tandenpoetsen.

ZELF OEFENEN

CONDITIE:
MEER UITHOUDINGSVERMOGEN

Met een goede conditie wordt uw hart sterker en heeft u meer energie.



WANDELEN

De makkelijkste manier om te beginnen. Stevig doorlopen, zodat u iets sneller ademt.



FIETSEN

Fijn voor de knieën, buiten of op een hometrainer.

DE PRAATTEST

U ademt sneller, maar kunt nog praten. Zingen lukt niet meer. Dan zit u goed.

OOK GOED

Zwemmen, dansen, tuinieren, of onder begeleiding trainen in de fitness van Fysio Topfit (Ter Aar en Boskoop).

ONTHOUD Begin met 10 minuten en bouw rustig op naar 30 minuten. Gebruik het opbouwschema op p. 19.

ZELF OEFENEN

VEELGEMAAKTE FOUTEN

Zo haalt u meer uit uw oefeningen, en voorkomt u klachten.

✕ TE SNEL

Snel en met vaart oefenen.

✓ RUSTIG EN GECONTROLEERD

2 tellen heen, 3 tellen terug.

✕ ADEM INHOUDEN

Uw adem vasthouden bij het zware deel.

✓ DOORADEMEN

Adem uit bij het zware deel.

✕ ALLES TEGELIJK

Op een goede dag ineens veel meer doen.

✓ KLEINE STAPPEN

Ongeveer 10% meer per week.

✕ STOPPEN BIJ ELK PIJNTJE

Meteen stoppen zodra u iets voelt.

✓ PIJNREGEL GEBRUIKEN

Tot een 5 op 10 is meestal prima.

✕ STOPPEN ALS HET BETER GAAT

De oefeningen laten liggen als de pijn weg is.

✓ BLIJVEN OEFENEN

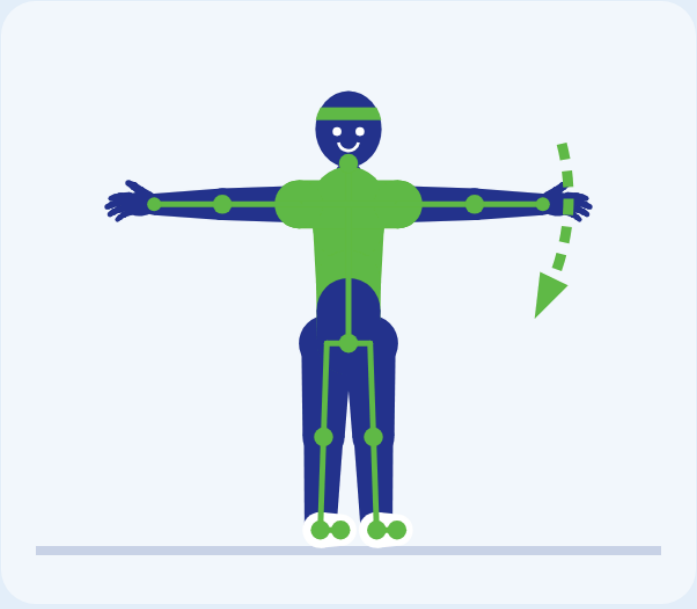
Zo voorkomt u dat de klacht terugkomt.

ONTHOUD Twijfelt u of u een oefening goed doet? Kijk de filmpjes op topfitmettoppie.nl of vraag het uw fysiotherapeut van Fysio Topfit.

5

KLACHTEN VAN TOP TOT TEEN

Per lichaamsdeel: wat is er aan de hand, wat kunt u zelf doen en wanneer komt u naar Fysio Topfit?



IN DIT DEEL

- Nek · **p. 30**
- Schouder · **p. 31**
- Lage rug: fabels en feiten · **p. 32**
- Rugpijn met uitstraling · **p. 33**
- Lage rugpijn: blijf bewegen · **p. 34**
- Heup · **p. 35**
- Knie · **p. 36**
- Pijn voor in de knie · **p. 37**
- Enkel · **p. 38**
- Hiel · **p. 39**
- Wanneer naar Fysio Topfit? · **p. 40**

NEKKLACHTEN: LOS EN STERK

Nekpijn komt veel voor, bijvoorbeeld door lang achter een scherm te zitten. Meestal gaat het binnen enkele weken over.

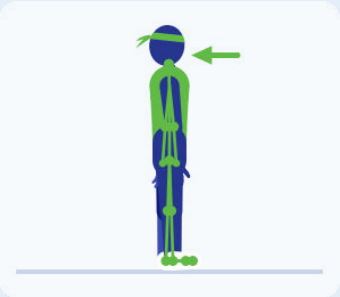
WAT IS ER AAN DE HAND?

De spieren en gewrichten van de nek zijn overbelast of gespannen. Soms gaat dat samen met hoofdpijn.

WANNEER NAAR DE HUISARTS?

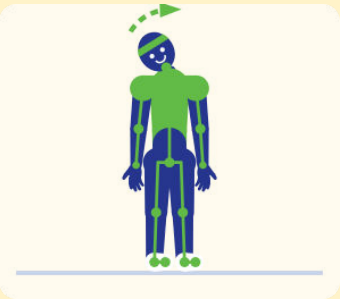
Na een ongeval of val, bij koorts, of bij tintelingen en krachtverlies in beide armen.

OEFENINGEN MET TOPPIE



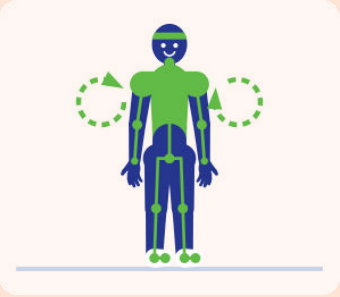
1. KIN INTREKKEN

Schuif uw kin recht naar achteren, alsof u een dubbele kin maakt. 10 keer.



2. HOOFD KANTELEN

Breng uw oor rustig naar uw schouder, beide kanten. 5 keer per kant.



3. SCHOUDERS ROLLEN

Rol uw schouders rustig naar achteren. 10 keer.

ONTHOUD Beweeg uw nek regelmatig, juist als het stijf voelt. Bij werken achter een scherm: zie de werkplektips op p. 47.

SCHOUDERKLACHTEN: WEER DE ARMEN OMHOOG

Pijn bij het optillen van de arm, of bij het liggen op de schouder? Dat is vaak goed te behandelen.

WAT IS ER AAN DE HAND?

Vaak zijn de pezen rond de schouder overbelast. Bij een "frozen shoulder" wordt de schouder stijf; dat herstelt langzaam, soms in 1 tot 2 jaar.

WANNEER NAAR DE HUISARTS?

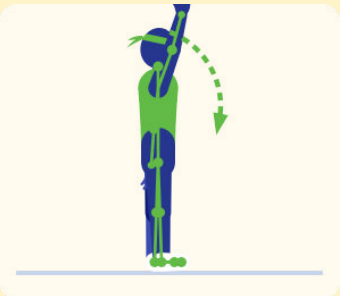
Na een val met een vervormde schouder, of als u de arm ineens helemaal niet meer kunt optillen.

OEFENINGEN MET TOPPIE



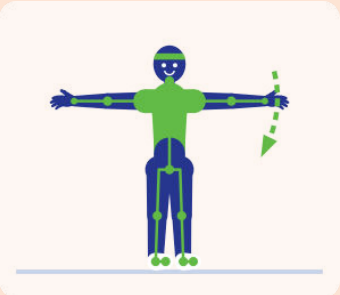
1. SLINGEREN

Steun op een tafel en laat de arm ontspannen rondjes slingeren. 1 minuut.



2. ARM VOORWAARTS HEFFEN

Breng uw arm rustig naar voren omhoog, zo ver als kan. 10 keer.



3. ARMEN ZIJWAARTS

Breng de armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. 10 keer.

ONTHOUD Houd de schouder in beweging, binnen de pijngrens. Slapen op de pijnlijke kant gaat vaak beter met een kussen onder de arm.

LAGE RUGPIJN: FABELS EN FEITEN

Over rugpijn hoort u veel verhalen. Welke kloppen, en welke niet?

FABEL

Bij rugpijn moet u in bed blijven.

FEIT

Blijven bewegen zorgt voor sneller herstel.

FABEL

Rugpijn betekent dat er iets kapot is.

FEIT

Bij de meeste mensen is er geen ernstige oorzaak.

FABEL

Op een foto of scan is altijd te zien waar het door komt.

FEIT

Op scans ziet u vaak slijtage, ook bij mensen zonder pijn. Een scan is daarom meestal niet nodig.

FABEL

U moet altijd met een rechte rug tillen.

FEIT

Een gebogen rug is sterk. Wen er rustig aan en houd zware dingen dicht bij uw lichaam.

FABEL

Een zwakke rug is voor altijd.

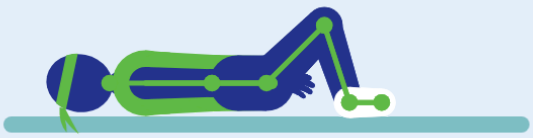
FEIT

Uw rug is sterk en kan weer sterker worden door te oefenen.

ONTHOUD Uw rug is sterk. Bewegen en vertrouwen in uw rug helpen het meest. Daar helpt de fysiotherapeut van Fysio Topfit u graag bij.

RUGPIJN MET UITSTRALING

Straalt de pijn uit naar uw bil of been? Dan kan er een zenuw geprikkeld zijn, bijvoorbeeld door een hernia.



1

WAT IS EEN HERNIA?

Een tussenwervelschijf puilt uit en drukt tegen een zenuw. Dat geeft pijn en soms tintelingen in het been.

2

HET HERSTELT MEESTAL VANZELF

Bij de meeste mensen gaat het in 6 tot 12 weken een stuk beter.

3

BLIJF IN BEWEGING

Kortere stukjes wandelen, vaker per dag. Wissel liggen, zitten en staan af.

4

EEN FIJNE HOUDING

Op de rug met de knieën gebogen geeft vaak verlichting.

DIRECT NAAR DE HUISARTS

Bij een doof gevoel rond de billen of in het kruis, moeite met plassen of ontlasting, of een been dat steeds zwakker wordt.

ONTHOUD Uitstralende pijn is vervelend, maar meestal niet gevaarlijk. De fysiotherapeut van Fysio Topfit begeleidt u bij het herstel.

LAGE RUGPIJN: BLIJF BEWEGEN

Lage rugpijn komt heel veel voor en is meestal onschuldig. Bij de meeste mensen gaat het binnen enkele weken een stuk beter.



ROOD: BEL DIRECT DE HUISARTS

Bij koorts, een doof gevoel rond de billen of het kruis, moeite met plassen of ontlasting, of minder kracht in uw been.

ORANJE: KOM NAAR FYSIO TOPFIT

Uitstralende pijn in het been, of na 2 tot 3 weken nog weinig verbetering.

GROEN: ZELF AAN DE SLAG

De pijn zit in de onderrug en u kunt nog bewegen. Blijf actief en doe de oefeningen hieronder.

DRIE OEFENINGEN MET TOPPIE



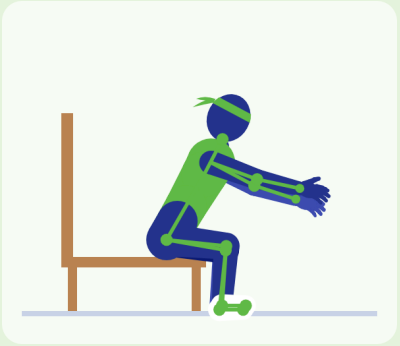
1. WANDELEN

Elke dag 2 tot 3 keer 10 minuten. Bouw rustig op.



2. BOLLE EN HOLLE RUG

Op handen en knieën. Rustig 10 keer, zonder te forceren.



3. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Neus boven de tenen, dan opstaan. 3 keer 10.

Bekijk de oefenfilmpjes met Toppie op topfitmettoppie.nl. Daar ziet u precies hoe elke oefening gaat.

ONTHOUD Bedrust maakt rugpijn vaak juist langer. Blijf zoveel mogelijk uw gewone dingen doen. Twijfelt u? Vraag het de fysiotherapeut van Fysio Topfit.

HEUPKLACHTEN: SOEPEL BLIJVEN LOPEN

Pijn in de lies of aan de zijkant van de heup? Vaak helpen gerichte oefeningen goed.

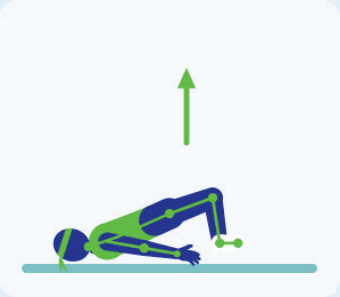
WAT IS ER AAN DE HAND?

Bij heupartrose wordt het kraakbeen dunner. Pijn aan de zijkant komt vaak van overbelaste pezen.

WAT HELPT?

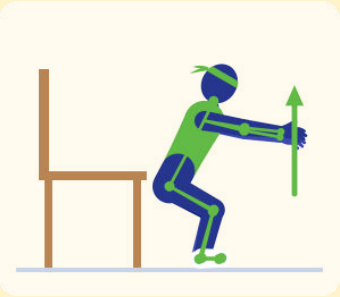
Oefentherapie is de eerste en beste behandeling bij heupartrose. Afvallen helpt als u overgewicht heeft.

OEFENINGEN MET TOPPIE



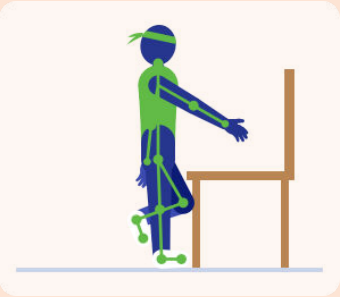
1. BRUGGETJE

Op de rug, knieën gebogen. Til uw billen op en zak rustig terug. 3 keer 10.



2. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Neus boven de tenen en opstaan. 3 keer 10.



3. OP ÉÉN BEEN STAAN

Met steun van een stoel. 3 keer 30 seconden per been.

ONTHOUD Bewegen is goed voor een heup met artrose. Fietsen en zwemmen zijn vaak prettig, omdat ze de heup weinig belasten.

KNIEKLACHTEN EN KNIEARTROSE

Pijn in de knie, stijf na stilzitten of een knie die soms "opzwelt"? Dat komt veel voor.

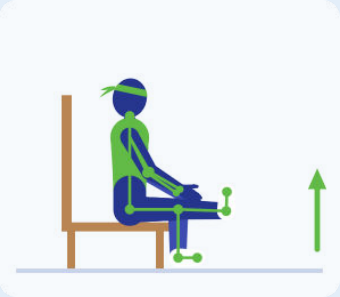
WAT IS ER AAN DE HAND?

Bij knieartrose wordt het kraakbeen dunner en ruwer. De pijn komt en gaat vaak in periodes.

WAT HELPT?

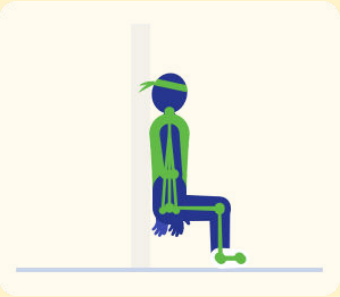
Sterke bovenbeenspieren ontlasten de knie. Oefentherapie is de eerste stap, nog vóór een eventuele operatie.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. BEEN STREKKEN

Zittend het onderbeen strekken en 5 tellen vasthouden. 3 keer 10.



2. TEGEN DE MUUR ZITTEN

Rug tegen de muur, zak een stukje door de knieën. 3 keer 30 seconden.



3. FIETSEN

Soepel en zonder veel weerstand. Goed voor de knie. 20 minuten.

ONTHOUD Een knie met artrose mag bewegen. Rustig opbouwen is de sleutel. Op p. 42 leest u meer over een nieuwe knie.

PIJN VOOR IN DE KNIE

Pijn rond of achter de knieschijf, vooral bij traplopen, hurken of lang zitten? Dat zien we vaak bij jongeren en sporters.

WAT IS ER AAN DE HAND?

De knieschijf en de pees eronder worden te zwaar belast. Er is meestal geen schade.

WAT HELPT?

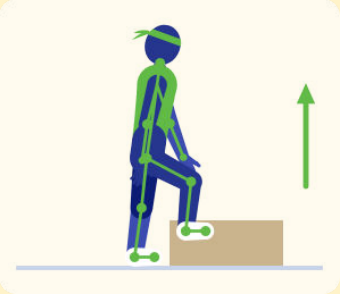
Even minder springen en hurken, en de spieren van heup en bovenbeen sterker maken.

OEFENINGEN MET TOPPIE



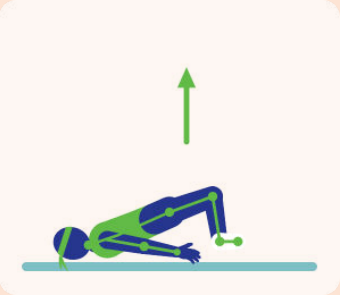
1. HALVE KNIEBUIGING

Zak rustig door de knieën, niet verder dan pijnvrij. 3 keer 10.



2. OPSTAPPEN

Langzaam op een opstapje en weer af. Knie boven de voet. 3 keer 10.



3. BRUGGETJE

Billen optillen, rustig zakken. Traint de heup mee. 3 keer 10.

ONTHOUD Deze klacht heeft tijd nodig: vaak een paar maanden. Blijf wel bewegen, maar doseer het springen en hurken.

ENKEL VERZWIKT

Een verzwikte enkel is een van de meest voorkomende blessures. Goed herstel voorkomt dat het opnieuw gebeurt.

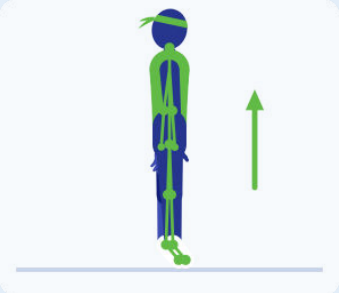
WAT IS ER AAN DE HAND?

De banden aan de buitenkant van de enkel zijn uitgerekt of ingescheurd. Ze herstellen in enkele weken.

WANNEER NAAR DE HUISARTS?

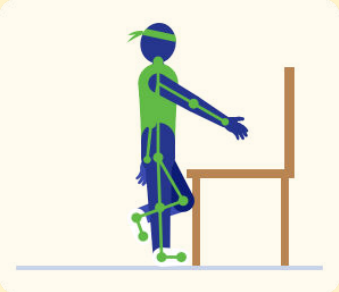
Als u direct na het verzwikken geen 4 stappen kunt zetten, of bij veel pijn op het bot.

OEFENINGEN MET TOPPIE



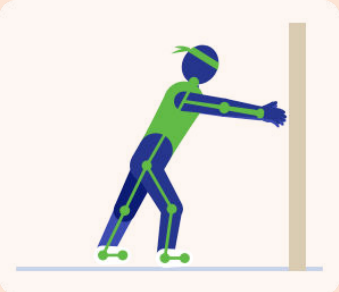
1. OP DE TENEN

Rustig omhoog en weer zakken. 3 keer 10.



2. OP ÉÉN BEEN STAAN

Met steun. Bouw op naar 30 seconden zonder steun.



3. KUIT REKKEN

Tegen de muur, hiel op de grond. 30 seconden.

ONTHOUD Balanstraining voorkomt dat u de enkel opnieuw verzwikt. Blijf er na het herstel nog een paar maanden mee doorgaan.

PIJN ONDER DE HIEL

Pijn onder de hiel bij de eerste stappen in de ochtend? Dan is de peesplaat onder de voet vaak overbelast.

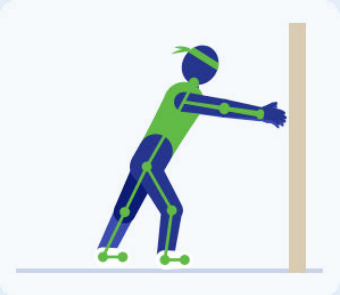
WAT IS ER AAN DE HAND?

De peesplaat onder de voet (fasciitis plantaris, ook wel "hielspoor" genoemd) is geprikkeld. Het herstelt meestal, maar dat kan maanden duren.

WAT HELPT?

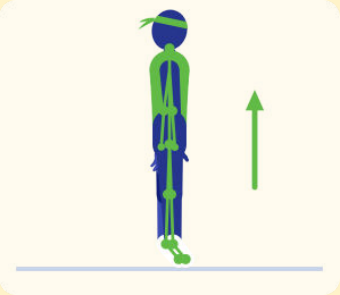
Schoenen met goede demping, niet op blote voeten lopen op harde vloeren, en de kuit en voet rekken.

OEFENINGEN MET TOPPIE



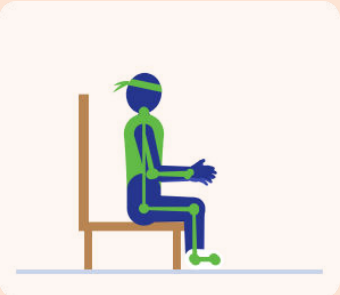
1. KUIT REKKEN

Tegen de muur, hiel op de grond. 3 keer 30 seconden.



2. OP DE TENEN

Langzaam omhoog en heel langzaam zakken. 3 keer 10.



3. VOET MASSEREN

Rol zittend met de voet over een bal of een flesje. 2 minuten.

ONTHOUD Rek de kuit en voet al even vóór u uit bed stapt. Dat maakt de eerste stappen minder pijnlijk.

WANNEER NAAR FYSIO TOPFIT?

Twijfelt u of u zelf verder kunt, of hulp nodig heeft? Gebruik het verkeerslicht.

GROEN: ZELF AAN DE SLAG

De klacht is net begonnen, u kunt nog goed bewegen en het wordt elke dag een beetje beter. Gebruik de oefeningen uit dit boek.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK BIJ FYSIO TOPFIT

De klacht wordt na 2 tot 3 weken niet beter, komt steeds terug, of houdt u tegen bij werk, sport of dagelijkse dingen.

ROOD: EERST NAAR DE HUISARTS

Bij koorts, ongewild afvallen, nachtelijke pijn die niet minder wordt door van houding te veranderen, na een ernstig ongeval, of bij krachtverlies en gevoelloosheid.

GEEN VERWIJZING NODIG

U kunt zonder verwijzing van de huisarts terecht bij Fysio Topfit. Bel 085-0514000 of mail naar blijftopfit@fysiotopfit.nl.

VERGOEDING

Fysiotherapie wordt vaak vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Kijk in uw polis wat voor u geldt.

ONTHOUD Liever een keer te vroeg gebeld dan te lang doorgelopen met een klacht. De fysiotherapeuten van Fysio Topfit denken graag met u mee.

6

NA EEN OPERATIE

Een nieuwe knie, een nieuwe heup of een kruisbandoperatie? Met goede begeleiding herstelt u sneller.



IN DIT DEEL

- Een nieuwe knie · **p. 42**
- Een nieuwe heup · **p. 43**
- Voorste kruisband · **p. 44**
- Goed voorbereid de operatie in · **p. 45**

OPERATIE

EEN NIEUWE KNIE

Na een knieprothese is oefenen de belangrijkste stap naar soepel lopen.

WEEK 1 TOT 2

Lopen met krukken, de knie leren buigen en strekken. De knie mag dik en warm zijn.

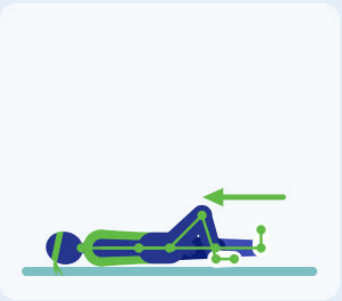
WEEK 3 TOT 6

Meer buigen en strekken, sterker worden, steeds verder lopen met minder steun.

NA 6 WEKEN

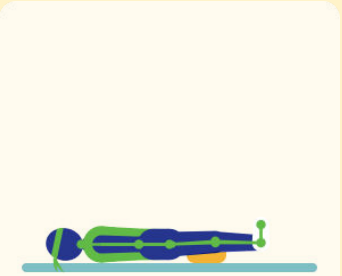
Fietsen, traplopen en uw gewone dingen weer oppakken. Herstel gaat door tot een jaar.

OEFENINGEN IN DE EERSTE WEKEN



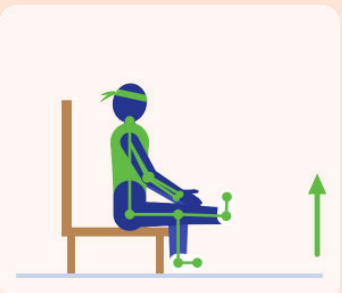
1. HIEL SCHUIVEN

Op de rug, schuif de hiel naar uw billen en terug. 10 keer.



2. KNIE STREKKEN

Rol onder de knie, druk de knie naar beneden. 5 tellen. 10 keer.



3. BEEN STREKKEN

Zittend het onderbeen strekken. 10 keer.

ONTHOUD Volg altijd de adviezen van uw ziekenhuis. De fysiotherapeut van Fysio Topfit meet hoe ver uw knie buigt en past de oefeningen daarop aan.

OPERATIE

EEN NIEUWE HEUP

Na een heupprothese staat u vaak al snel weer op. Oefenen helpt om weer zeker en zonder krukken te lopen.

WEEK 1 TOT 2

Lopen met krukken of een rollator, zelf opstaan en gaan zitten.

WEEK 3 TOT 6

Sterker worden, verder lopen, minder steun nodig. Balans oefenen.

NA 6 WEKEN

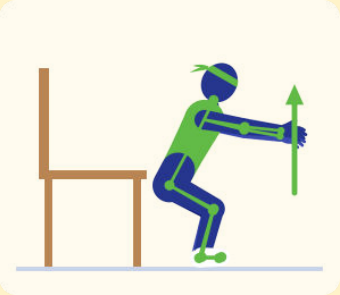
Steeds meer gewone dingen: fietsen, boodschappen, wandelen.

OEFENINGEN IN DE EERSTE WEKEN



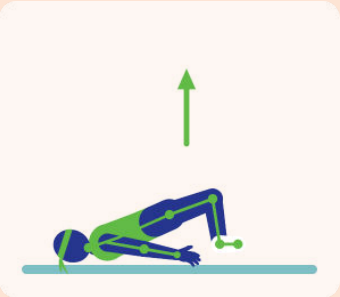
1. LOPEN MET KRUKKEN

Eerst de krukken, dan het geopereerde been, dan het andere been.



2. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Gebruik in het begin een hoge stoel met armleuningen. 10 keer.



3. BRUGGETJE

Billen optillen en rustig zakken, als uw ziekenhuis dat toestaat. 10 keer.

ONTHOUD De leefregels na een heupoperatie verschillen per ziekenhuis en per operatietechniek. Houd u aan de regels die u heeft meegekregen.

OPERATIE

VOORSTE KRUISBAND

Na een kruisbandoperatie is het herstel een lange weg. Met een goed plan komt u weer sterk terug.

FASE 1: RUSTIG

De knie wordt rustig, helemaal strekken, lopen zonder krukken.

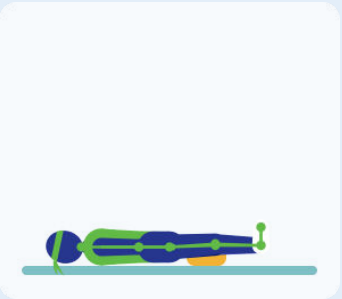
FASE 2: STERK

Kracht en balans opbouwen, fietsen, later rustig hardlopen.

FASE 3: SPORT

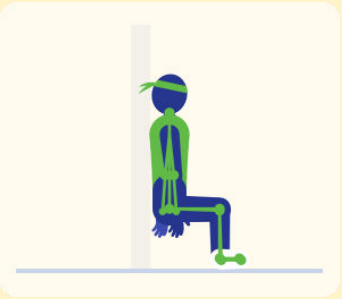
Springen, draaien en sportoefeningen. Terug naar uw sport vaak na 9 tot 12 maanden.

OEFENINGEN IN DE EERSTE WEKEN



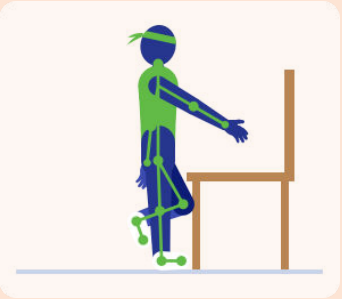
1. KNIE STREKKEN

Rol onder de knie, druk de knie naar beneden. 10 keer.



2. TEGEN DE MUUR ZITTEN

Een klein stukje door de knieën. 3 keer 30 seconden.



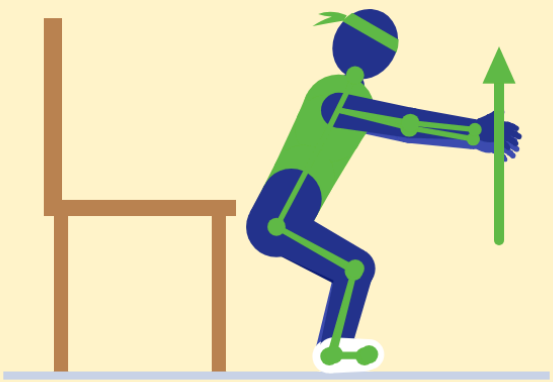
3. OP ÉÉN BEEN STAAN

Met steun. Bouw op naar 30 seconden.

ONTHOUD Ga pas terug naar uw sport als testen laten zien dat het been er klaar voor is. De fysiotherapeut van Fysio Topfit test dat met u.

GOED VOORBEREID DE OPERATIE IN

Hoe fitter u de operatie in gaat, hoe sneller u meestal herstelt. Dat noemen we "better in, better out".



1

TRAIN VOORAF

Begin al vóór de operatie met oefeningen. Sterke spieren helpen bij het herstel.

2

OEFEN MET KRUKKEN

Leer vooraf lopen met krukken, ook op de trap.

3

MAAK UW HUIS KLAAR

Haal losse kleden weg, zet veelgebruikte spullen op heuphoogte en regel hulp.

4

MAAK DIRECT EEN AFSPRAAK

Bel Fysio Topfit zodra uw operatiedatum bekend is. Na een nieuwe knie of heup zijn de eerste behandelingen bij u thuis.

HANDIG OM MEE TE NEMEN NAAR HET ZIEKENHUIS

- Stevige, dichte schoenen
- Makkelijk zittende kleding
- Uw medicijnlijst
- Dit boek

ONTHOUD Op topfitmettoppie.nl vindt u filmpjes met Toppie over de voorbereiding op een nieuwe knie, een nieuwe heup en een kruisbandoperatie.

7

FIT BLIJVEN

Klachten voorkomen is nog beter dan ze behandelen. Met deze tips blijft u fit, op elke leeftijd.

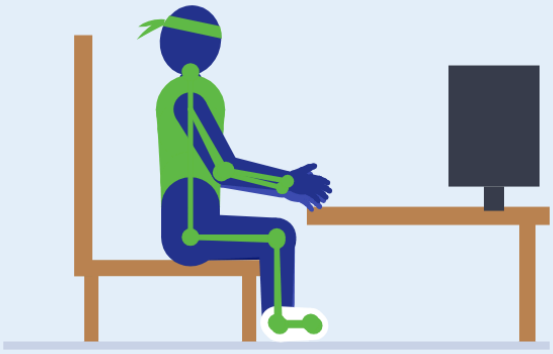


IN DIT DEEL

- Uw werkplek · **p. 47**
- Vallen voorkomen · **p. 48**
- Goed slapen · **p. 49**
- Ademhaling en ontspanning · **p. 50**

EEN FIJNE WERKPLEK

Werkt u veel achter een computer? Met een goed ingestelde werkplek en genoeg afwisseling voorkomt u nek- en rugklachten.



1. **STOEL**
   Voeten plat op de grond, knieën ongeveer in een rechte hoek, rug tegen de rugleuning.
2. **BUREAU**
   Op ellebooghoogte, zodat uw schouders ontspannen kunnen hangen.
3. **BEELDSCHERM**
   Op een armlengte afstand, de bovenkant op ooghoogte.
4. **LAPTOP**
   Gebruik een los toetsenbord en een laptopstandaard.

AFWISSELEN

Sta ongeveer elke 30 minuten even op. Bel staand, loop naar de printer of haal water.

THUISWERKEN

Werk niet uren op de bank. Kies een vaste plek aan tafel met een goede stoel.

ONTHOUD De beste werkhouding is een houding die steeds verandert. Uw fysiotherapeut van Fysio Topfit kijkt graag mee naar uw werkplek.

VALLEN VOORKOMEN

Een op de drie mensen boven de 65 valt minstens één keer per jaar. Gelukkig kunt u daar veel aan doen.

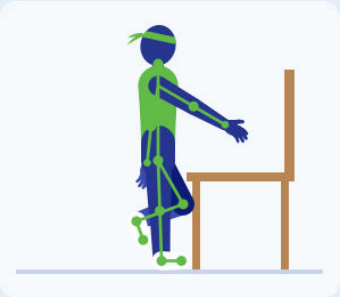
TRAIN KRACHT EN BALANS

Sterke benen en een goede balans maken de kans op vallen kleiner. Dat is goed onderzocht.

MAAK UW HUIS VEILIG

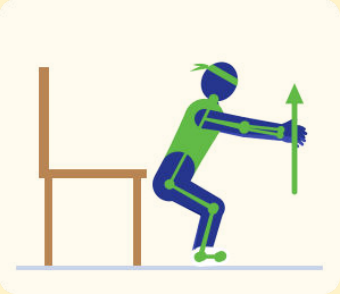
Weg met losse kleden en snoeren. Goed licht, ook 's nachts. Antislip in de douche.

OEFENINGEN MET TOPPIE



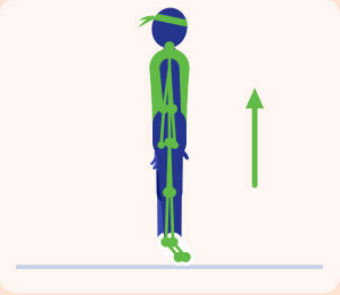
1. OP ÉÉN BEEN STAAN

Met steun van een stoel. 3 keer 30 seconden.



2. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Zonder handen als dat lukt. 3 keer 10.



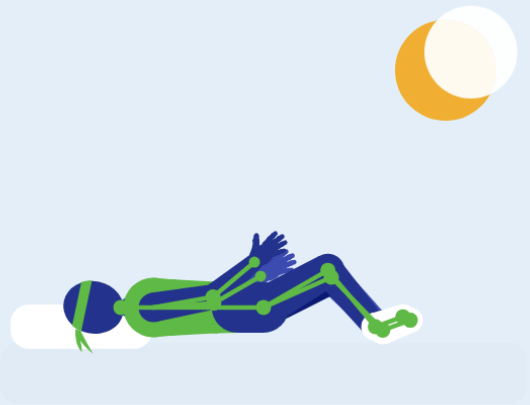
3. OP DE TENEN

Met steun. Rustig omhoog en zakken. 3 keer 10.

ONTHOUD Bent u al eens gevallen, of bent u bang om te vallen? Vraag naar het valpreventieprogramma van Fysio Topfit.

GOED SLAPEN

Goed slapen helpt bij herstel en maakt u minder gevoelig voor pijn.



1. **VAST RITME**
   Elke dag op dezelfde tijd naar bed en opstaan, ook in het weekend.
2. **OVERDAG BEWEGEN**
   Wie overdag beweegt en buiten komt, slaapt 's nachts beter.
3. **RUSTIG AFBOUWEN**
   Een uur voor het slapen geen scherm, geen zware maaltijd en geen koffie meer.
4. **FIJNE SLAAPKAMER**
   Donker, stil en niet te warm.

PIJN IN BED?

Leg een kussen tussen de knieën bij zijligging, of onder de knieën bij rugligging.

NIET IN SLAAP?

Lig niet te piekeren. Sta even op, doe iets rustigs, en ga terug als u slaperig bent.

ONTHOUD Een goede nachtrust is een van de beste medicijnen tegen pijn. Slaapt u lang slecht? Vraag naar slaapoefentherapie bij Fysio Topfit, of bespreek het met uw huisarts.

ADEMHALING EN ONTSPANNING

Een rustige ademhaling helpt uw lichaam ontspannen. Dat is fijn bij stress, spanning en pijn.



1

GA RUSTIG ZITTEN

Voeten plat op de grond, één hand op uw buik.

2

ADEM IN DOOR UW NEUS

Tel rustig tot 4. Voel uw buik bol worden.

3

ADEM LANGZAAM UIT

Door uw mond, tel tot 6. Laat uw schouders zakken.

4

HERHAAL 5 MINUTEN

Een paar keer per dag, of wanneer u spanning voelt.

WAAROM UITADEMEN LANGER?

Een lange uitademing zet uw lichaam in de "rust-stand". Uw hartslag gaat omlaag.

OOK GOED

Een rustige wandeling in de natuur, muziek luisteren of yoga.

ONTHOUD Ontspanning kunt u oefenen, net als kracht en balans. Bij veel spanning kan psychosomatische fysiotherapie bij Fysio Topfit helpen.

INVULLEN

MIJN OEFENSCHEMA

Vul samen met uw fysiotherapeut van Fysio Topfit in welke oefeningen u doet. Zet elke dag een vinkje.

Oefening	Hoeveel	ma	di	wo	do	vr	za	zo	p.

TIP Kijk bij elke oefening op welke pagina hij staat, of zoek het filmpje op topfitmettoppie.nl.

INVULLEN

MIJN PIJNDAGBOEK

Geef elke dag een cijfer van 0 tot 10 (zie p. 10) en schrijf op wat u heeft gedaan.

Dag	Ochtend	Middag	Avond	Wat heb ik gedaan? Wat hielp?
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

WAT VALT MIJ OP?

TIP Neem dit dagboek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo zien we samen hoe het gaat.

INVULLEN

MIJN DOELEN EN VRAGEN

Wat wilt u weer kunnen? En wat wilt u nog vragen aan uw fysiotherapeut van Fysio Topfit?

DIT WIL IK WEER KUNNEN

Bijvoorbeeld: "Over 8 weken wandel ik weer een half uur met de hond."

MIJN VRAGEN VOOR DE VOLGENDE AFSPRAAK

MIJN AFSPRAKEN BIJ FYSIO TOPFIT

TIP Een concreet doel helpt u volhouden. Maak het klein, meetbaar en haalbaar.

NOTITIES EN CONTACT

Ruimte voor uw eigen aantekeningen.

BELLEN

085-0514000

MAILEN

blijftopfit@fysiotopfit.nl

KIJKEN

fysiotopfit.nl
topfitmettoppie.nl

FYSIO TOPFIT

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop. U bent welkom zonder verwijzing van de huisarts. Een afspraak maakt u telefonisch, per mail, via de website of in de Topfit App.

TOT SLOT

Dank u wel voor het lezen. Toppie en de fysiotherapeuten van Fysio Topfit wensen u veel beweegplezier!

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Beter bewegen met Toppie