

PIJNKLACHTEN

Ervaart u pijnklachten aan het houdings- en bewegingsapparaat? Is dit al de zoveelste keer of blijft de pijn langdurig aanwezig? Pijn kan een eigen leven gaan leiden met grote gevolgen voor uw dagelijks functioneren. In veel gevallen brengt pijn grote onzekerheid met zich mee. U vraagt zich af: hoe moet ik hiermee om gaan en waar doe ik goed aan?

Indicaties:

- Fibromyalgie
- Reuma
- Artrose
- Chronische rugpijn
- Chronische nekpijn
- Chronische hoofdpijn
- CRPS
- COVID-19
- SOLK
- Oncologie



CONTACT

Praktijk Oefentherapie Hoorn:

Kaarder 54
1625 TK Hoorn
06-20194074/06-23654622
0229-239440



Fytalis Fysiotherapie

Kaarder 54
1625 TK Hoorn
06-12066816
0229-313066

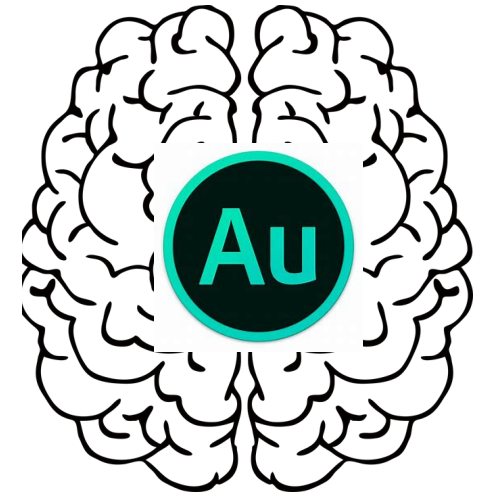


Mobilito

Boekert 10
1696AH Oosterblokker
0229-247942



(CHRONISCHE)PIJN



Weer grip krijgen op pijn.

www.praktijkoefentherapiehoorn.nl
www.fytalisfysio.nl
www.mobilito.nl

CHRONISCHE PIJN

Pijn is een natuurlijk beschermingsmechanisme van het lichaam. Er is iets niet in orde en daar moet iets aan gedaan worden. Acute pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een verwonding of infectie. Na een tijdje rust of behandeling van de oorzaak, gaat deze pijn weer over.

Pijn kan echter ook chronisch worden. We spreken van chronische pijn, wanneer pijnklachten langer dan 3 maanden blijven bestaan. Er is dan geen één op één relatie (meer) met het oorspronkelijke letsel. Vaak zijn er meerdere redenen waarom de pijn blijft, afhankelijk van uw persoonlijke situatie. De pijntherapeut coacht uw om inzicht te krijgen in dat wat er goed gaat te behouden en daar waar ruimte is voor verbetering, kansen te benutten.

EXPERTZORG PIJN

Wij, POH, Fytalis Fysiotherapie en Mobilito, zijn aangesloten bij [het Netwerk Chronische Pijn](#) en [het Rugnetwerk](#). Met een speciaal ontwikkeld protocollair hersteltraject, wordt niet direct ingezet op het wegnemen van uw pijn. De gespecialiseerde pijntherapeut laat u inzien, hoe u zelf op een andere manier met pijnklachten om kunt gaan. Wat u zelf kunt doen om spoedig te herstellen en grip te krijgen op pijn en uw dagelijks leven.

AANPAK

Een multidisciplinair team van paramedici biedt een gecoördineerde totaaloplossing. Met een integrale aanpak richten wij ons zowel op uw lichamelijke klachten als op uw psychosociale problematiek.

De [oefentherapeut](#), richt zich op lichaamsbewustzijn, slaapproblematiek, stress- en energiemangement, de [vitaliteitscoach](#) op gezondheidsmanagement en leefstijl, de [fysiotherapeut](#) op uw kracht en conditie, de [manueel therapeut](#) op mogelijke functiestoornissen van de gewrichten en de [bedrijfs-oefentherapeut/fysiotherapeut](#) op re-integratie en arbeids- omstandigheden.

BEHANDELING

De behandeling bestaat mogelijk uit:

- Therapeutische gesprekken; met als doel uw gezondheidsproblemen helder te krijgen, te coördineren, op te lossen of beter te hanteren.
- Motorisch leren en bewegen; het uitvoeren van oefeningen met een bepaalde intensiteit, duur en herhaling.
- Gewrichtsmobilisatie
- Lichaamswerk; door middel van ontspanning-, ademhaling- en aandachtstraining leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.
- Cognitieve gedragstherapie & ACT, waardoor u meer inzicht krijgt in gedachten, emoties en het handelen omtrent uw gezondheidsklachten.

KWALITEIT

Het samenwerkingsverband bestaat uit gediplomeerde oefen- en fysiotherapeuten.

Zij zijn HBO- en post HBO geschoold in didactische vaardigheden, oplossingsgericht denken, motiverende gesprekstechnieken, ACT (Acceptance and Commitment Therapy), CGT-(cognitieve gedragstherapie).

Specialisaties in : Manuele therapie, Vitaliteit& Gecombineerde Leefstijlinterventie, Chronische pijn, Slaapoefentherapie en bedrijfszorg.



VERGOEDING

U kunt direct, zonder verwijzing, bij ons terecht. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel. Behandelkosten worden conform de polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg de polis voor de voorwaarden van uw zorgverzekering.