

Paramedicum Post

Januari 2007
5^e jaargang, nummer 5
www.paramedicum.nl



Colofon

Paramedicum Post is een uitgave van:

Paramedicum Gezondheidsmanagement
Bekkerstraat 118 (Wittevrouwen)
3572 SL Utrecht
tel: 030 276 2016

Redactie:
Patricia Waijers

Layout / vormgeving:
Joop van Gestel

Print:
De StrooifolderSpecialist, Tricht

Met dank aan iedereen die zijn of haar medewerking heeft verleend.
Copyright: © 2007 Paramedicum Gezondheidsmanagement, Utrecht. Alle rechten voorbehouden.
Reageren naar aanleiding van deze Paramedicum Post? Stuur uw reactie naar bovenstaand (email)adres.



info@paramedicum.nl
www.paramedicum.nl

Ivanna, een kennismaking met onze nieuwste aanwinst

Wie ben je?

Ivanna Bindraban, 25 jaar.



Wat doe je?

Ik ben oefentherapeute Cesar.

Bij Caesartherapie leer je door middel van oefeningen en bewustwording goed en verantwoord te bewegen en daardoor klachten te voorkomen of te veranderen. Je leert dus oefeningen aan en leert het lichaam goed te gebruiken met name bij algemene dagelijkse activiteiten. Bewustwording staat centraal.

Waarom Paramedicum?

Bij Paramedicum worden veel verschillende therapieën gebruikt, die wel goed op elkaar aansluiten. Mensen zijn bewust bezig met bewegen. Als oefentherapeute spreek ik dat aan. De training en de begeleiding van de patiënten is heel persoonlijk, dat vind ik goed.

Wat ga je doen?

Ik ga de vrije training en de therapietraining begeleiden.

En in januari begin ik met mijn eigen praktijk voor oefentherapie onder het dak van Paramedicum.

Wie is jouw persoonlijke held?

Eerste reactie: Ik heb geen persoonlijke held. Na wat langer denken: Mijn held is mijn vriend! Doordat ik met van alles bezig ben, voer ik thuis wat minder uit. Hij doet alles: boodschappen, huishouden, echt alles! Zodat ik tijd heb voor mijn carrière.

Welk boek lees je?

Ik lees momenteel geen boek. Maar de 'Da Vinci Code' staat bovenaan mijn lijstje, ik heb gehoord dat dat een goed boek is. Wat ik een heel leuk boek vond is het dagboek van Bridget Jones.

Welke tip zou je Joop mee willen geven?

Gewoon zo doorgaan!



Paramedicum, een bijzonder concept...



Wie Paramedicum binnenstapt vanwege een lichamelijke kwaal wordt direct aan het werk gezet. Want "wrijven en knijpen alléén, helpt niet", is Joop zijn stellige overtuiging (zie verderop in deze Post).



Paramedicum is een centrum voor gezondheidsmanagement. Oefeningen doen, trainen, haptonomie en diepte-psychologie worden gebruikt om patiënten beter te maken. Het vereist van de patiënt/cliënt de bereidheid om actief aan het eigen herstel te werken, en dat weet men. Maar deze aanpak vereist ook wat van het personeel. In tegenstelling tot veel praktijken moet ons personeel niet persé veel weten van de klassieke fysiotherapie, maar moeten ze vooral goed kunnen luisteren en non-verbale communicatie kunnen oppikken. Ze moeten kunnen inschatten welk soort behandeling het beste werkt voor een specifieke patiënt. Gaat het om voornamelijk fysieke problemen, dan wordt de patiënt begeleid in de trainingszaal, maar zit het probleem dieper dan gaan we in een persoonlijk begeleidingstraject ook echt de diepte in.

Binnen de muren van Paramedicum...

Hier maar eens op een rijtje wat er allemaal precies te vinden is onder dat ene dak aan de Bekkerstraat.

- Fysiotherapie: gericht op klachtherstel en persoonlijk functioneren in het dagelijks leven
- Bekkenfysiotherapie & zwangerschapsbegeleiding
- Haptonomie / haptotherapie: inzicht in gevoelservaring, gericht op lichaamsbewustwording in rust en tijdens inspanning
- 'Medische fitness' (een vrij uniek concept): Paramedicum beschikt over een fitness-/trainingszaal. Patiënten worden begeleid om middels oefeningen en training te werken aan hun herstel
- 2nd Opinion & Consult: voor vragen op het terrein van diagnose, klacht-interpretatie en begeleidingstrajecten.
- Reïntegratie & Advies: begeleiding naar herstel, coaching en trajectbegeleiding (zie Short Special I)
- Persoonlijke counseling & Systemisch werk: begeleiding bij persoonlijke problematiek, relatievorming en levensvraagstukken (zie Short Special II)

Hieruit blijkt duidelijk dat Paramedicum méér is dan alleen fysiotherapie. En onze patiënten weten dat: we kijken naar de mens achter de klachten.

Het Paramedisch team bestaat uit 6 (van oorsprong) fysiotherapeuten, verderop in deze Paramedicum Post stellen al onze therapeuten zich voor aan u voor.

Cursussen en trainingen bij Paramedicum

Naast individuele therapie zijn er binnen Paramedicum ook verschillende cursussen en vormen van training.

Cursus FitZwanger en Zwangerschapsfitness

Deze cursussen bieden zowel veel praktische informatie als ook fysieke oefening om de zwangerschap en de bevalling zo goed mogelijk te laten verlopen

In de cursus FitZwanger komen de volgende onderwerpen aan bod:

- informatie over de zwangerschap en de aankomende bevalling
- zwangerschap en bewegen
- ontspanningsoefeningen uit de yoga en uit de haptonomie
- ademhalingsoefeningen
- bekkenbodempuncties en oefeningen
- bekken- en bekkenbodempuncties
- informatie over de rol van de partner tijdens de zwangerschap en de bevalling

Om tijdens je zwangerschap een goede conditie op te bouwen en/of te behouden kun je vanaf de 12^e week deelnemen aan de Zwangerschaps Fitness (conditietraining tijdens de zwangerschap)



Nagym en Post-Partum Conditieopbouw

Met de Nagym en PostPartumFitness kon je na de bevalling op een verantwoorde wijze weer in een goede conditie.

De Nagym is specifiek gericht op conditieherstel na de bevalling. Tijdens de lessen ligt de nadruk op conditie herstellende oefeningen, spierfunctie verbeterende oefeningen, en houdings- en bewegingsadviezen. Daarnaast krijgt u tips over bewegen met de baby. Vanaf 6 tot 8 weken kan de bevalling kan je doorgaans deelnemen aan de Nagym.

Het doel van de PostPartumFitness is conditie-opbouw. Het accent ligt nadrukkelijker op de algehele opbouw van de conditie, belastbaarheid en eventuele terugkeer naar sport.

Therapietraining . Vrije training en Circuit training

Wij leren mensen zichzelf (opnieuw) te belasten en inspanning te plegen ondanks lichamelijke klachten.



Allereerst is er een persoonlijke intake en individuele introductie van het trainingsprogramma. Er wordt gekeken naar de mogelijkheden en onmogelijkheden. Vervolgens kan de patiënt zelf trainen onder intensieve begeleiding van een van onze fysiotherapeuten: de therapietraining. Dit zijn volwaardige fysiotherapie-behandelingen.

Er wordt toegewerkt naar zelfstandigheid. In de Vrije training wordt voor het grootste deel zelfstandig getraind. Wij geven wel nadrukkelijk advies. Binnen een periode van 3 maanden kan je zo vaak trainen als je wilt. Je kunt ook meedoen aan de pittig intensieve Circuit training op donderdagavond.

Cliënten over Paramedicum

Tiny: Wat ik heel bijzonder vind hier is de warmte vanuit alle mensen (medewerkers).

Frank: Prettige mensgerichte sfeer. Ik vind de holistische visie, kijken naar lichaam én geest, heel goed. Dat is wat ik nodig heb.

Manon: Gezellig, professioneel en persoonlijk!

Harold: Goede sfeer, gemoedelijk. Persoonlijke aandacht en de therapeuten zijn deskundig.

Jos: Positieve sfeer; eenvoud, doch

Er zijn wel wat wisselingen in het personeel, dat is soms jammer, maar maakt voor de training niet uit.



Myrthe: Ik train hier nu 3 jaar. De kleinschaligheid vind ik heel fijn. Ik voel me thuis, het is vertrouwd. Als er iets is, kan ik altijd iemand vragen. Ik ben heel tevreden al is er soms wat wisseling van personeel. Nieuwe mensen voegen zich in de sfeer en dat voel je direct.

Anoushka: Het is prettig om hier te sporten. Het is gezellig en voelt vertrouwd. Fijn dat iemand meekijkt en corrigeert. Jullie moeten dit concept wel koesteren.



met stijl. Paramedicum heeft wel een medische uitstraling.

Cliënten over de vrije training

Adri: Ik ben ontzettend tevreden en dankbaar. Door de training kan ik allerlei dingen weer doen die ik niet meer kon. De sfeer is uitstekend.

Onze therapeuten en hun specialismen

'Directeur' Joop: van fysiotherapeut tot gezondheidscoach

Toen Joop in 1985 begon als fysiotherapeut was hij er helemaal van overtuigd dat het middels 'wrijven en knijpen' mogelijk moest zijn om zes van de tien patiënten beter te maken. Dat bleek een grote teleurstelling, want het lukte hooguit één van de tien mensen klachtenvrij te krijgen. Joop ontdekte dat het niet lukt om mensen beter te maken door knijpen alleen omdat ze psychische problemen hebben. En ook dat sommige mensen helemaal niet beter willen worden. Dat was de reden dat hij besloot de voortgezette opleiding Beroeps-innovatie te gaan doen met als doel de kloof tussen wetenschappelijk onderzoek en praktijk te dichten door nieuwe behandelmethoden te ontwikkelen.

Na afronding van deze opleiding wilde Joop graag weer aan de slag en zijn nieuw verworven kennis in praktijk brengen, maar hij was ook wel wat huiverig, want veel patiënten leggen hun probleem bij hem neer en hij moet het maar oplossen. Toch had hij het gevoel voor patiënten en hun behandeling weer snel te pakken. Ook het feit dat hij experimenten kon

met trainingsapparaten. Joop paste ook technieken toe uit de haptotherapie. Het waren behandelmethodes die hij gevoelsmatig heel goed vond, hoewel hij niet kon uitleggen waarom ze nu precies zo'n goede werking hadden.

De 'betermaakscore' stond nu op zes van de tien patiënten, een hele verbetering dus van de score in zijn eerste baan. Maar Joop zou Joop niet zijn als hij niet dacht dat er nog een betere score te behalen moest zijn. De sleutel lag volgens hem in de psyche van de patiënt. Joop begon te leren welke mensen beter werden en welke niet: zeurders krijg je niet beter. Daarom besloot hij zich toe te leggen op verandering van menselijk gedrag. Hoewel Joop geen geschoold haptotherapeut was, paste hij wel technieken toe vanuit die therapie. Hij dacht dan ook dat een opleiding haptotherapie hem veel meer kennis zou geven, maar daarvan kwam hij snel terug: al na een dag zei hij deze opleiding vaarwel. Het 'vage geklets' van de docenten bracht hem niet wat hij zocht. Hij wilde concrete haptonomische kennis van het lichaam, geen troebel gezweef. Wat nu? Wederom gaf Joop zijn baan op om een studie te gaan doen, nu een Master Psychologie.

Binnen Paramedicum werkte Joop een

schakel te zijn in zijn kennisontwikkeling. Hij leerde o.a. hoe van generatie op generatie emoties of gedrag kan worden doorgegeven. (meer hierover kun je lezen verderop in deze Post).

Deze kennis stelt Joop in staat om zijn patiënten het oningevulde van vroeger te laten zoeken. De psychische en fysieke veranderingen die deze begeleidingsmethode oplevert, is bijna spectaculair. Soms kan in slechts één weekend tijd een grote verandering plaatsvinden in fysiek en psychisch welzijn.

Hiermee is Joop op zijn eigen bestemming aangekomen. Want al deze jaren van leren en werken stellen hem nu in staat om door een combinatie van beweging, haptotherapie en dieptepsychologie fundamenteel te werken aan herstel van zijn patiënten. En de betermaakscore is naar negen van tien van de patiënten gestegen!

Maar deze score is nu eigenlijk geen doel meer voor Joop, want hij heeft niet meer zo'n drive om alle mensen beter te maken, maar het verlangen om al zijn talenten te concretiseren.

En met het talent om in korte tijd in te schatten wat het wezenlijke probleem van de patiënt is, heeft Joop nu tools in handen waarmee hij patiënten kan aanleren om zelf hun eigen gezondheid te managen. Uiteindelijk levert dat veel meer op. Het grootste compliment krijgt hij nog steeds als een patiënt tegen hem zegt: "Joop, je hebt wezenlijk iets betekend voor mijn welzijn. Bedankt, en nu kan ik het zelf".

En, met alle veranderingen die Joop als persoon en als therapeut doorgemaakt heeft, is Paramedicum mee veranderd; van een 1-mans fysiotherapiepraktijk naar een multidisciplinair centrum voor gezondheidsmanagement.



toepassen droeg daartoe bij.

Zo ontstond Paramedicum als Centrum voor Medisch Fitness - hoewel het trainingszaaltje in het begin niet meer was dan een zolderkamer dat vol stond

aantal jaren met alles wat hij in de afgelopen tijd geleerd had. Toch wilde hij zijn inzichten in de psyche van de mens nog verder uitdiepen. Hij besloot een opleiding Systemisch Werk te gaan doen. Dit bleek een heel belangrijke



Patiënten over Joop....



Frank:

Direct, confronterend en betrokken.
Met zowel korte als lange termijnvisie.
Wel lijkt hij het altijd beter te weten...

Harold

Het klikt met Joop en dat is toch belangrijk.
Ik vind hem heel deskundig.

Anoushka

Joop is mijn redding geweest qua lijf.
Hij was niet te voorzichtig, zocht met mij de grenzen op.

Jos

Aardige man. Hij staat open voor van alles, dat is verrassend. Het leukste van dit jaar is dat hij klassieke muziek is gaan waarderen, na een kort gesprek met Rachel.

Rob

Een goeie man. Hij is erg "to the point".

Rachel: "Bekken en Bekkenbodem van levensbelang, een leven lang"

Een mooie titel om bij stil te staan en toch brengt deze stelling mij in beweging. Ik, **Rachel van Gestel**, heb mij bekwaamd in dat stukje lichaam dat in mijn optiek letterlijk van levensbelang is.

Eén van mijn hobby's is dat ik het nog steeds fantastisch vind om vrouwen die zwanger zijn een begeleiding te geven op weg naar hun bevalling. Daarbij wil ik ook de onderwijzeres uithangen om vrouwen te leren zich bewust te worden van hun bekken- en bekkenbodemspieren.

Want inmiddels weten we vanuit de wetenschap dat vrouwen die tijdens hun zwangerschap urine verliezen tot de risicogroepen kunnen gaan horen, dus dat ze significant meer risico lopen om na hun veertigste levensjaar problemen met incontinentie krijgen. Bovendien vind ik het bekkengebied zo interessant, omdat het mij een verhaal vertelt over de persoon in kwestie. Want je hoeft mij niets te vertellen over het onderbuikgevoel. Het bekkengebied is emotie en het bekkengebied vertelt jou je eigen verhaal. Wie kent niet de examenvrees waardoor je damen op hol slaan? Ook de vlinder van een verliefdheid ontstaat in dat gebied. Maar ook de spanning en het verdriet beklijven in dit stukje lichaam. Ik start een zoektocht door heel duidelijk op spierniveau te beginnen en als het proces op dat niveau stagneert verder te zoeken. Dus in

eerste instantie: welke spieren moeten harder werken of zelfs loslaten? Daarbij tip ik soms de sluijer op om inzicht te geven, bijvoorbeeld in wat nog meer een rol kan spelen waardoor spieren niet herstellen. Of soms is het spiergevoel niet voldoende ontwikkeld waardoor er te weinig kracht is. Mijn ervaring over het bekken en bekkenbodemgebied is langzaam gegroeid. Ik geef patiënten inzicht en laat ze letterlijk voelen hoe het bekkengebied aanvoelt.

Het is trouwens een misverstand dat alleen vrouwen problemen hebben met dit stukje lichaam. Bij mannen werkt het namelijk op een identieke manier.

Als ik naar huis rij, naar mijn lieve kindjes, dan denk ik vaak: "Goh wat ben ik dankbaar dat ik dit doe, dat ik mensen help en coach."

Patiënten over Rachel....

Mariëlle

Fantastisch, kraakhelder en informatief. Ze heeft me enorm geholpen. Ik voel me door haar goed gecoached en gerustgesteld.

Manon

Krachtige persoonlijkheid, non-nonsense en heel lief!

Han

Goede aanpak. Ik heb er veel baat bij. Het klikte. Ik heb niks dan lof over haar.

Astrid

Een hartelijk mens! En ze weet waar ze het over heeft.



Wat beweegt Babbette..?

Mijn naam is **Babette Kaatman**, nog steeds en steeds meer. Sinds ruim twee jaar werk ik met veel plezier bij Paramedicum. Mijn interesse in 'wat mensen beweegt' heeft mij de fysiotherapie in gelokt. Maar mijn eeuwig zoekende aard brengt mij steeds dieper in deze materie. Daar waar ik aanvankelijk vooral geïnteresseerd was in de technisch-mechanische aspecten van het menselijk bewegen, kom ik nu steeds meer uit bij iemands drijfveer, dynamo, behoefte om in beweging te komen. Vanzelf kom je dan uit bij aspecten die het gezonde verlangen om in beweging te zijn 'dwarsbomen' of blokkeren.



Dat is het moment waarop mensen doorgaans bij Paramedicum komen. Het meelopen op iemands zoektocht naar het weer vrij kunnen bewegen is een belangrijk deel van mijn taak bij Paramedicum. Het leukst vind ik daarin het verkennende deel, waarin ik door middel van lichaamsbewustwordings-oefeningen mensen help om meer inzicht te verwerven in hun eigen (bewegend) functioneren.

Eerst de blokkade in je lijf ervaren en dan voelen wat er gebeurt als je voorbij die blokkade durft te voelen. Dat is het leven ervaren met alles wat daarbij hoort. Geweldig om zo bezig te mogen zijn met naar mijn idee de essentie van het bestaan.

Naast individuele consulten en begeleiding sta ik ook in de trainingszaal waar ik zowel de therapietraining als de vrije training begeleid.

Wanneer je het bovenstaande goed hebt gelezen begrijp je dat het voor mij smullen is om beroepsmatig te mogen kijken naar mensen in beweging. En er dan nog voor betaald worden ook !!!

Wat mij beweegt?
Het feit dat ik nog steeds de essentie (van het leven) niet volledig begrijp. Pas wanneer ik die doorheb val ik voor eeuwig stil.



Corrien, Alex en Ivanna zijn onze jonge talenten (met veel ambitie!).
Over hen kan je meer lezen verderop in deze Paramedicum Post.

Short Special I: Reïntegratie & Advies

Paramedicum biedt advies en coaching bij arbeidsverzuim tot en met ondersteuning bij terugkeer naar het werk. Ook hierbij is de **multidisciplinaire** en **multidimensionale aanpak** kenmerkend. Er wordt gewerkt aan het weer *verbeteren* van de *fysieke belastbaarheid* en het *lichamelijk herstelvermogen*. Aandacht scherp op *bewustwording* van de eigen *persoonlijke situatie* en van eigen *lichamelijke signalen*.

Om zeker te zijn van voldoende intrinsieke herstelmotivatie vinden wij het van essentieel belang dat de cliënt inzicht heeft in het klachtenbeeld. Anders zal de kans op succes bij een multidisciplinair begeleidingstraject nihil zijn. Hier is dan ook veel aandacht voor. Dit is natuurlijk kenmerkend voor Paramedicum: er wordt **actieve participatie** van de cliënt gevraagd.

De belangrijkste onderdelen van het begeleidingstraject op een rijtje:

- **Gezondheidseducatie**: gericht enerzijds op persoonlijke herstelbelemmerende factoren en strategieën om hiermee om te gaan en anderzijds op herstelbevorderende factoren.
- **Herstelstretching**: ter verbetering van het fysieke herstelvermogen. Dit is een aan Yoga en Shiatsu ontleende behandelvorm, waarin de cliënt leert zich fysiek en mentaal actief te ontspannen.
- **Spanningsregulatie-training** op basis van haptonomische vaardigheden
- **Fysieke belastbaarheidstraining**: tijdens het gehele traject staat de training van fysieke conditie en belastbaarheid centraal. Er wordt naar volledige zelfstandigheid van trainen toegewerkt, zodat de cliënt in staat is om na de interventieperiode de verworven fysieke draagkracht te behouden.
- **Manuele therapie**: in voorkomende gevallen zal manueel-therapeutische screening en zo nodig behandeling plaatsvinden. Herstelbelemmerende functiestoornissen van gewrichten van de wervelkolom en gewrichten worden onderzocht en behandeld.

Bij de begeleiding en interventies van deze reïntegratietrajecten wordt steeds een vaste procesgang gevolgd. De aanmelding start met de ontvangst van een aanvraag door een bedrijfsarts, een UWV-arts of een arbeidsgeneeskundige. Na de intake-procedure wordt samen met de cliënt een uitgebreid en zeer specifiek begeleidingstraject opgesteld dat wordt teruggekoppeld aan de arbeidsgeneeskundige. In het begeleidingsvoorstel staan de behandel doelstellingen, de begeleidingsvormen en activiteiten, de tijdsduur van het totale traject, en de persoonlijke tijdsbesteding duidelijk beschreven. Er is een tussentijdse evaluatie en een eindevaluatie en begeleiding bij werkhervatting om terugval te voorkomen.

Spreuk

Als jouw waarheid
Niet de waarheid van een ander is ...

Maria Egas



Wilskracht

Je kunt vaak veel meer dan je denkt. Wilskracht is een zeer belangrijke factor om dingen te bereiken. Lees de volgende fragmenten uit het boek *'De twaalf poorten naar de ziel'* van **Dan Millman** maar eens, en laat ze tot je doordringen.

- Je neiging onderdrukken

Een van de grootste uitdagingen van het leven is dat je door wilskracht verandering brengt in je neigingen. Als je honger hebt, van streek bent of je eenzaam voelt, kan het zijn dat je de *neiging* hebt om te snoepen. Tabaksverslaafden hebben de *neiging* weer een sigaret op te steken. Je kunt de *neiging* hebben om lui te zijn of juist hard te werken, om te veel of te weinig te eten, verlegen of extravert te zijn.

Neigingen zijn *geneigd* om je bestaan te bepalen. Als jij dat toestaat, bepalen ze je lot. Neigingen geven een bepaalde impuls aan. De eerste wet van Newton luidt: 'Een lichaam in rust is geneigd in rust te blijven en een bewegend lichaam is geneigd in beweging te blijven tenzij het beïnvloed wordt door een kracht van buitenaf. Of door een kracht van binnenuit: de kracht van jouw wil.

- Wees aardig voor jezelf, maar houd vol

Als je terugglijdt, neem het jezelf niet kwalijk, blij jezelf aardig vinden en stop gewoon opnieuw met je neiging. Soms wint de wil-niet-kracht van de wilskracht. Dus wees aardig voor jezelf. Het kan zijn dat de negatieve gedachten en gevoelens blijven komen, maar intussen wordt je wilskracht steeds groter, totdat je op een dag ontdekt dat je iets, zelfs terwijl je het *niet kon*, toch gedaan hebt.

- Ook als de motivatie ontbreekt...

Motivatie helpt, maar is voor het bereiken van je doelen niet essentieel. Gebruik je motivatie wanneer je die hebt, maar vertrouw op je wilskracht wanneer je geen motivatie voelt. Motivatie is een welkome wind in je rug. Maar de wind is veranderlijk en onbestendig; motivatie kan komen en gaan. Wilskracht is een trouwe vriend die zowel op zonovergoten dagen als tijdens de donkere nacht van de ziel aan je zijde is en je zachtjes toespreekt over wat goed en belangrijk is.

Op je wil kun je rekenen, omdat hij van binnenuit komt. Laat je dus voort blazen door de winden van motivatie als ze waaien, maar vertrouw er bij windstilte op dat je wilskracht je erdoorheen helpt.

- Het leven is hard. Wees harder.

Doe het of doe het niet, maar kom niet met excuses. Wordt geen meester in 'als ik nou maar.....'. Als ik nou maar meer tijd had, meer geld, meer mogelijkheden, andere ouders, een begrijpende partner, geen kinderen

*Als je ooit in de verleiding komt om het op te geven,
bedenk dan dat je nooit meer hoeft te doen dan de volgende stap te zetten,
en laat je leiden door het Engelse gezegde:*

"It's often the last key in the bunch that opens the lock"



Paramedicum Improviseert



Na hard werken is het zo nu en dan tijd voor ontspanning. Nou ja, ze hadden gehoopt op een relaxed uitje, de therapeuten van Paramedicum, maar wat was het geval?

Op **zaterdag 25 november** om half vier moesten we present zijn op de Oudwijkderdwarsstraat in Utrecht. We kwamen binnen in een kale, rommelige gang met een barretje. "Wat is dit dan? Wat moeten we hier??" Er stonden wel chocolade-pepernoten en schuimpjes klaar met thee of fris. Toen ook onze Benjamin een kwartiertje te laat was gearriveerd, werden we verwelkomd in een klein theaterzaaltje door niemand minder dan.... **Sinterklaas!**

En één voor één mochten we bij hem komen en kregen we na een korte preek een mooie kleurplaat uitgereikt. De Sint wist alles van Joop zijn enthousiasme voor 'Boer zoekt vrouw' en dan m.n. Ivon Jaspers.



Maar **Sinterklaas** bleek meer voor ons in petto te hebben... Het grote kado dat hij voor ons had bedacht: we gingen op reis, de hele wereld over! En op al die plekken waar we kwamen, maakten we van alles mee... En dat moesten we vooral goed **improviseren!**

De beste man kwam zelf ook helemaal los toen de muziek aanging. Hij nodigde ons uit om mee te bewegen op de muziek. En dan kwamen we aan in Mexico, waar we sterke verhalen mochten vertellen, luid toegejoeld door de anderen. Vervolgens vlogen we uit naar verschillende streken over de gehele wereld, waar ieder van ons groots mocht vertellen over het bijzondere avontuur dat hij/zij daar had beleefd... Zo had Alex Schots gedanst in Ierland, Patricia het verkeer geregeld tijdens een **Carnavalsoptocht** in Trinidad, en vertelde Joop over zijn reis naar Afrika.

We hebben ook met z'n tweeën geïmproviseerd. En wat vond Babette in de strandtas van 'echtgenoot' Joop..? Een armband! Van wie is dat ding?? Joop was al helemaal verlekkerd, de rol van stoere man met een **geheime minnares** zat hem natuurlijk als gegoten, maar Babette gaf de scène een andere draai... We wisten niet dat Joop travestie-neigingen had...?



Een ding werd wel duidelijk tijdens deze middag: onze therapeuten zijn niet alleen goed in fysiotherapie. Ze hebben elkaar verstedeld doen staan!

Na afloop togen we naar een **restaurantje** in de binnenstad. Het eten was heerlijk (het was ook een vrij chique bedoening!) en vooral ontzettend gezellig. Alex hielp goed mee om de sfeer erin te brengen, maar eigenlijk kunnen we daar allemaal wat van...

Een erg geslaagde dag. Joop en Rachel: bedankt!

(verslag: Patricia Waijers)



Corrien, onze nuchtere dame, een interview over studie, fietsen en...

Corrien, je bent al een paar jaar afgestudeerd fysiotherapeut. Wat heb je de afgelopen jaren allemaal gedaan?

In april was ik 3 jaar afgestudeerd en in september werkte ik 1 jaar bij Paramedicum. Tegelijkertijd ben ik begonnen met een Masteropleiding. Daarvoor heb ik een jaar gefietst.

Je doet aan wielrennen. Dat heb je dus een jaar full-time gedaan?

Ik werkte daarnaast ook wel als waarnemster in een fysiotherapeutenpraktijk in Waddinxveen, waar ik woonde. Als ik geen wedstrijden had, want ik was veel weg. Met wedstrijden ben je vaak een aantal weken op pad. Ik heb onder andere de Giro, de ronde van Vlaanderen, Milaan-San Remo, en meer wereldbekerwedstrijden gereden. Daarnaast reed ik ook etappe-koersen. Ik was 'knecht'. Als knecht zorg je ervoor dat de kopvrouw zo uitgerust mogelijk bij de streep komt.

Je reed in een ploeg?

Ja, maar semi-professioneel. Ik kreeg dus niet zoveel betaald, maar wel alle kleding en attributen zijn dan verzorgd. We hadden een aantal goede kopvrouwen in de ploeg en we hebben dan ook best wat wedstrijden gewonnen.

Wilde je niet zelf ook kopvrouw zijn?

Dat is toch iets waar je naartoe moet groeien. Ik was nog een 'broekie' toen ik bij de ploeg kwam. Ik was 19. En ik denk dat ik de capaciteit daarvoor niet heb.

Je hebt moeten stoppen vanwege een blessure aan je knie. Wat had je precies?

Ik had een plica in beide knieën. Dat houdt in dat de plooi in het kapsel van je knieschijf te groot is. En met veel buigen en strekken, wat je dus doet met fietsen, wordt dat nog eens extra gerekt. Die plooi is tussen de knie en de knieschijf gekomen en moest worden weggeknijpt. Ik ben daarvoor geopereerd.

Nu ben je weer aan het trainen...

Ja, ik ben in April en Juli geopereerd en ben nu aan het revalideren. Ik train nu zelfstandig. Het gaat met ups en downs. Het gaat helaas niet zo snel als ik zou willen.

Iets anders; kan je ons vertellen hoe je het vindt bij Paramedicum?

Ik vind de sfeer heel leuk. Er is tijd en ruimte voor van alles, tijd voor de mensen. Het is geen stress-zooi. Als ik de hele dag gewerkt heb, ben ik natuurlijk wel moe, maar niet doorgedraaid.

Je werkt veel in de trainingszaal, maar behandelt niet zo vaak individuele patiënten. Mis je dat niet?

Voor mijn ontwikkeling zou ik dat wel fijn vinden. Maar omdat ik zelf ook sportief ben, vind ik het erg leuk om mensen te begeleiden met sporten. En je gooit er wel je fysiotherapeutische kennis in.

Daarnaast ben je ook verder aan het studeren.

Ik doe de (deeltijd) opleiding Fysiotherapiewetenschappen, dat is de officiële Master van fysiotherapie. Ik leer wetenschappelijk onderzoek doen.

Waarom heb je de keuze gemaakt om dit te gaan doen?

Met het afstuderen (fysiotherapie) kwam ik erachter dat ik het wel leuk vond om onderzoek te doen. En er moet nog heel wat onderzocht worden binnen de fysiotherapie! Daarnaast wilde ik gewoon verder leren.

Dat ik dit nu doe, sluit niet uit dat ik ook nog een specialisatie in de fysiotherapie ga doen. Het liefst wil ik fysiotherapie en wetenschap combineren.



Hoe zie je dat dan?

Bijvoorbeeld twee dagen werken als fysiotherapeut en drie dagen onderzoek doen. Het liefst een combinatie van die twee op dezelfde werkplek. Maar dat is natuurlijk een ideaalbeeld, misschien niet zo realistisch. Maar eerst zie ik mezelf fietsen!

Weer fietsen..!?! Je wilt dus terug naar 'de top'?

Ja, ik wil professioneel terug. Ik hoop dat ik na mijn afstuderen, dus in de zomer, weer in de top terug ben. Ik wil hier dan wel blijven werken. (Gelukkig maar...!)

Kan je nog iets meer vertellen over je studie? Wat voor vakken volg je bijvoorbeeld?

Ik heb al verschillende onderzoeken gedaan. Mijn eerste onderzoek was naar de effectiviteit van rekken bij een bepaalde patiënt. Als ik daarop terugkijk, zou ik het nu heel anders hebben gedaan. Maar toen was ik dus ook net begonnen met de studie. Daarna heb ik een beschrijvend onderzoek gedaan. Het was een onderzoek naar probleemactiviteiten bij mensen met een ciap (chronische idiopathisch actiale polyneuropathie), dat is een zenuwaandoening die zich onder andere uit in tintelingen en krachtsvermindering, met name in de handen en voeten. Ik onderzoek welke activiteiten de patiënten als probleem ervaren.

Het uiteindelijke doel was om een vragenlijst te ontwikkelen om snel probleem-activiteiten te kunnen scoren voor een gerichte behandeling. Maar dat laatste heb ik niet gedaan, ik heb dus alleen het vooronderzoek daarvoor gedaan.

Nu heb je het alleen over onderzoeken die je hebt gedaan. Kun je ook wat vertellen over de vakken die je volgt?

Het is PGO (Probleem Gestuurd Onderwijs). De onderzoeken staan centraal. De kennis doe je daar omheen of daarmee op. Daarbij krijg ik dan wel bijvoorbeeld statistiek.

Wat vind je het leukste in je studie?

Dat ik leer om kritisch te kijken naar fysiotherapie en de handelingen. Ik wil niet zomaar iets doen. Ik baal er wel van dat ik zoveel vragen heb, maar geen tijd om er iets mee te doen, om het allemaal op te zoeken. Je blijft met vragen zitten. Achteraf zou ik later zijn begonnen aan deze studie. Ik vind het jammer dat ik zo weinig praktijkervaring heb.



Nu ben je bezig met je afstudeeronderzoek. Kun je daar nog wat over vertellen?

De vraagstelling van mijn afstudeeronderzoek is welke performance testen er gebruikt kunnen worden bij mensen met chronische pijn. Het is een literatuurstudie. Naar dit aspect is nog weinig onderzoek gedaan, terwijl het wel heel belangrijk is voor de mensen met chronische pijn. In ieder geval is er geen overzicht voor fysiotherapeuten.

Als laatste, wat is jouw motto?

Wees wie je bent!

Patricia

Sinds een paar maanden heeft de balie van Paramedicum een nieuw gezicht. Dat nieuwe gezicht, dat ben ik. 'Wie ben jij dan?', vraag je je misschien af.

'Wie ben je?' Als iemand mij een jaar geleden die vraag had gesteld, dan had ik geantwoord: "Ik ben Patricia. Ik ben 26. Ik ben Brabander van oorsprong, maar nu ben ik woonachtig in Utrecht.

Ik ben voedingskundige en epidemioloog. Ik ben sportief. Ik ben een buitenmens. Ik ben actief en bezig. Ik ben...."

Maar *ben* ik dat ook?

Ik heet inderdaad Patricia, en het is nu ruim 27 jaar geleden dat ik op aarde kwam en wel in Ravenstein, en na wat omzwervingen heb ik nu mijn thuis in Utrecht. Tot een half jaar geleden was ik werkzaam in het voedingskundig onderzoek. Ik deed veel aan sport, van alles eigenlijk, maar het liefst buiten, tennis en fietsen.

En ik was altijd met van alles en nog wat bezig. Nou, dan ben ik klaar. Dan weet je nu dus wie ik ben.

Want dat zijn toch zo'n beetje de dingen die veel mensen altijd als eerste willen weten. Maar *ben* ik nu dan *baliemedewerkster*? Doen die dingen er eigenlijk toe? Het zegt wel iets over mij. Of niet....? Wie *ben* ik eigenlijk? Wie ben *ik* eigenlijk?

Het is niet helemaal toevallig dat ik bij Paramedicum achter de balie beland ben. Ik ben niet binnengekomen als baliemedewerkster, maar dat had je misschien al geraden.

Al zo lang ik me kan heugen, ben ik op zoek naar 'zingeving'. Ik wil mijn talenten gebruiken zodanig dat ik het gevoel heb dat ik echt iets betekenen, dat ik echt iets betekenen voor (een) ander(en).

Zingeving heeft alles te maken met waarom je hier op aarde bent. Maar je kan jezelf alleen verwezenlijken als je ook echt in contact bent met jezelf. En nog een stapje verder: in contact zijn met je ware zelf, met je ziel zo je wilt. Voor mij dus: met *wie ik werkelijk ben*.

Dat is mijn gevecht. In de eerste plaats aanwezig zijn in mijn lijf in plaats van alleen in mijn hoofd.

Mijn lichaam heeft mij een halt toegeroepen, ik ben erg ziek geweest, zo ver was ik gekomen. Ik heb jaar na jaar mezelf, mijn ziel, verwaarloosd. Nu probeer ik langzaam aan terug te komen. Dat is een gevecht dat ik alleen zelf kan voeren en zelf moet zien te winnen. Grappig, want ik moet nu juist ook leren mild voor mezelf te zijn. En ook om niet te veel te *willen*, maar 'te zijn' en 'te ervaren'. Maar met al mijn 'struggles' wil ik je niet vermoeien.

Ben ik een vechter? Of ben ik een dwaler? Of ben ik misschien....?

Wil je weten wie ik ben? Voorlopig vind je me achter de balie bij Paramedicum, kom eens een praatje maken, dan mag jij uitmaken wie ik voor jou ben!



Short special II:

Persoonlijke counseling & Systemisch Werk

Bij onze **Persoonlijke counseling** en **Systemisch werk** gaan we echt de diepte in, om zo meer inzicht te krijgen in de 'levenslot' thematiek. Dit doen we vanuit invalshoeken op een steeds diepere laag: van gebeurtenissen in het persoonlijk leven, naar gezinsdynamieken, familiedynamieken, tot aan systeemdynamieken. Je kunt het vergelijken met het plaatje van de ijsberg. Je ziet maar een relatief klein deel van de ijsberg boven water, maar iedereen weet dat het deel *onder* water, min of meer verborgen, vele malen groter is. En dat deel onder water maakt de ijsberg tot wat hij is. Zo is het ook met mensen, wat we zien en waarvan we ons bewust zijn, is het gedrag, de kapstok, met eventuele klachten en symptomen. *Daaronder* zitten echter diepere lagen, waar dingen spelen waarvan we ons minder of niet bewust zijn.



Kernmerkend van onze manier van werken is de **holistische benadering**: het gaat om een **totaalvisie** op persoonlijke thema's en functioneren. We vinden hierbij *eigen verantwoordelijkheid* belangrijk, maar houden ook rekening met *persoonlijke draagkracht*.

Naast *individuele coachings-* en *begeleidingsgesprekken* kan er gebruik worden gemaakt van **Systemisch Werk**, ofwel (familie)opstellingen. In de vorige Paramedicum Post heeft hierover al een uitgebreid artikel gestaan. Dat gaan we hier niet herhalen, maar we willen nog wel kort een weergeven wat Systemisch Werk inhoudt. De achterliggende idee is dat veel van onze overtuigingen en psychische problemen hun oorsprong vinden in de familie waarin we zijn opgegroeid (5^e tot 7^e laag van de piramide). De methodiek maakt verstoorde verhoudingen binnen familieverbanden (of andere verbanden) zichtbaar. Dit gebeurt door het maken van een opstelling, waarbij de cliënt een aantal personen uitkiest om de leden van zijn of haar familie, andere personen of zelfs entiteiten zoals angst, verdriet, etc. te representeren. Deze representanten vormen samen een bewegend en levend model van het relatiesysteem van de familie. Wanneer op deze manier de familie van waaruit de cliënt afkomstig is of zijn situatie naar zijn innerlijke beeld wordt opgesteld, doet zich het verbazingwekkende verschijnsel voor dat de representanten gevoelens en gedachten krijgen, die heel dicht liggen bij die van de familieleden die ze representeren. Op deze manier kan inzicht worden verkregen in minder bewuste of onbewuste processen.

Drie deelnemers over hun ervaring met een opstellingsdag

"Ik had er niet zoveel verwachting van, was erg afwachtend, misschien zelfs een beetje sceptisch. Maar ben er wel open naartoe gegaan, omdat ik vertrouwen had in Joop. Ik vond het heel bijzonder. Representanten nemen een rol aan en vullen die in op een manier die ze onmogelijk kunnen verzinnen. Het was heel intens, deelnemers werden erg geraakt, eigenlijk iedereen wel. Er komen dingen naar boven waar mensen zich niet bewust van zijn. Mijn opstelling was vrij ingewikkeld, ik heb op dat moment niet alles begrepen van wat er gebeurde en het is nog steeds niet allemaal duidelijk. Het was ook heel emotioneel."

"De eerste opstellingsdag was voor mij een vreemde ervaring. Dat ik persoonlijke emoties beleef door het bijwonen of uitwerken van cases van andere mensen begrijp ik wel, maar dat ik zélf letterlijk de diepere emoties voel van een persoon die ik uitbeeld/vertegenwoordig in de opstelling kon ik de eerste keer niet bevatten. Nog vreemder werd het dat een ander mijn lichamelijke beperking lichamenlijk voelde... En tóch gebeurde het waar ik zelf bij was. Voor mij was het uitermate leerzaam, niet alleen intellectueel maar ook emotioneel en op een heel diep niveau helend. "

"Ik heb nu drie keer meegedaan aan een opstellingsdag, en ik heb meer inzicht, gevoel en acceptatie gekregen voor onverwerkte ervaringen uit mijn verleden. Omdat ik dit heb kunnen onderkennen en een plaats heb kunnen geven, heb ik het gevoel dat ik nu meer vrij ben om mijn eigen weg te gaan."

De maandag van Rachel

Om 6.45 gaat de wekker... weer het begin van een nieuwe week.
Rachel draait zich nog één keer om, terwijl ze de dekens over haar hoofd trekt (en Joop zijn bed uitspringt).

De kinderen moeten naar school
Rachel smeert het brood



Kom op jongens!



Ook haar eigen tas staat al klaar, want als de jongens naar school zijn gebracht, springt ze in haar auto richting Paramedicum!



Goedemorgen Rachel!
(deze keer toevallig zonder vouwfiets...)



Eerst enkele patiënten en dan, vaste prik op maandag van half 12 tot 1: overleg

Na het overleg snel naar huis: want daar moet ook nog wat gebeuren en de kinderen moeten om half 4 weer uit school worden gehaald. En manlief wil ook graag iets lekker op tafel vinden als hij vanavond thuiskomt...

Maar veel tijd om te eten heeft Rachel zelf niet, want om 7 uur begint weer de FitZwanger-cursus in het Diaconessenhuis.



Pfff.... En nu heeft Rachel heeft wel een wijntje verdiend! Even met de benen omhoog. En dan: naar bed!

Alex, onze stoere idealist: een interview over studie, reizen en meer ...

Alex, naast je werk hier volg je een Master opleiding psychosomatisch fysiotherapie. Dat klinkt interessant!

Ja, ik doe de Professional Master psychosomatische fysiotherapie aan de Hogeschool Utrecht. Het is een 3-jarige deeltijdopleiding. En daarnaast werk ik dus bij Paramedicum en ook in een andere fysiotherapiepraktijk.

Kan je kort je iets vertellen over je achtergrond en vooropleiding?

Ik heb de basisopleiding fysiotherapie gedaan. Toen ik klaar was ben ik bij Paramedicum aan de slag gegaan. En ik heb gewerkt in een gezondheidscentrum waar ik een stage had gedaan. Ik ben na mijn studie direct gaan werken, terwijl ik eigenlijk altijd nog had willen reizen. In het voorjaar besloot ik dat ik een vervolgopleiding wou gaan doen en toen besloot ik ook direct dat ik dan eerst nog weg wilde. Dat is heel snel gegaan. Ik heb ontslag genomen hier en bij de andere praktijk waar ik ook werkte en ben vertrokken.

Waarom heb je besloten om verder te studeren?

Ik heb gemerkt dat er vaak veel vragen onbeantwoord blijven, oorzaken worden niet helemaal helder. Ik wil meer handvatten hebben om mensen te kunnen helpen. Alleen het geven van manuele therapie is niet 'ik'. Ik kwam meer vragen tegen, had het idee dat ik niet ver genoeg kon komen. In de opleiding fysiotherapie leer je veel over het menselijk lichaam. Maar dat is niet alles. Mensen hebben letterlijk een beweegreden om te doen wat ze doen.

Dat is een goed woord: **beweegreden**; reden om te bewegen.

Ik ben geïnteresseerd in de diepere oorzaak van klachten, verder te groeien, dat gaat voor mij niet snel genoeg. Vandaar dus mijn keuze voor deze opleiding.

Ik denk dat ik mensen zo meer kan helpen dan wanneer je alleen maar mechanisch kijkt. Ik wil wel duidelijk

zeggen dat deze (een psychosomatische) benadering niet *de* manier is, het is *een* manier. Ik zie het als een aanvulling op andere vormen van fysiotherapie. Ik vind het leuk om dieper op zaken in te gaan. Puzzelen ligt mij erg. En iets verder kijken. Ik vind het interessant om uit te zoeken hoe mensen denken en handelen, en waarom ze dat zo doen. Psychologie heeft mij altijd geïnteresseerd, maar ik zie mezelf niet achterover zitten in een stoel om naar mensen te luisteren. Begrijp met niet verkeerd! Ik denk dat ik in de toekomst mogelijk veel zal samenwerken met psychologen, ze doen goed werk. Maar dat is niet mijn ding. Ik wil wat doen, actief. Vandaar de combinatie.

Heb jij misschien zelf ook een meer persoonlijke beweegreden?

Ik merk dat (kleine) veranderingen in je leven veel met je kunnen doen. Dat merk ik aan mezelf, bijvoorbeeld gaan studeren, verhuizen, etc. Ik vraag me ook af: waarom doe ik nu zus of zo. Je moet veel keuzes maken in je leven en als je kiest voor het ene, betekent dat soms dat je iets anders moet laten liggen of niet kan. Dat moet je dan accepteren.

We zouden het eigenlijk hebben over je studie, maar ik wil toch ook graag iets meer weten over je reis...

Ik heb vier maanden gereisd, gebackpacked. Ik ben eerst naar Sicilië gegaan, en van daar naar Singapore, toen door naar Nieuw Zeeland, daarna Fiji en uiteindelijk via de VS weer naar Nederland. Ik heb alles losgelaten toen ik op reis was.

Heb je helemaal alleen gereisd?

Ja, maar je ontmoet zo veel mensen onderweg. Dat vond ik heel bijzonder, zo snel als je contact maakt met vreemde mensen. Dan trek je een week met iemand op en die persoon voelt dan voor één week als je beste vriend. Je vertelt alles aan elkaar. Je stelt jezelf erg open. Je zit ook allebei in hetzelfde schuitje. Het zijn vaak mensen op zoektocht.

Wat waren hoogtepunten van je reis?

In Singapore heb ik een ongeluk gehad. Dat was best wel heftig. Maar het zorgde ook voor een soort omslag in mezelf, dat ik moet genieten van ieder moment. Ik heb dan ook onbeperkt alles gedaan wat ik wou doen. Ik heb parachute gesprongen, gedoken, gebungeejumped, black en white water raften gedaan, en intensieve bergwandelingen gemaakt.

Voor bungeejumpen had ik grote angst, maar het was super. Ook black water raften was heel gaaf. Dan ga je door grotten, wel 50 meter onder de



grond. Heel extreem, het geeft een enorme kik. En dat met een leuke groep waar je die adrenalinekik mee deelt.

Ook de Tongarera walk was echt een overwinning voor mij. Van zes uur 's ochtends tot zeven/acht uur 's avonds alleen maar lopen over ijs enzo. Het was heel zwaar, maar wel gaaf. Maar Nieuw Zeeland was wel echt het hoogtepunt van mijn reis.

Hoe het was om weer thuis te komen en weer te gaan studeren?

Ja, thuis moest ik direct weer aan de slag. Dat vond ik wel even lastig, want reizen is toch wel mijn passie... Maar dit bevalt toch ook wel weer. Ik studeer veel en ik werk daarnaast ook nog best veel. Ik ben nu 3 maanden bezig. Ik vind het een heel toffe opleiding, ontzettend interessant.

Kan je iets meer vertellen over de opleiding? Wat voor vakken volg je zoal?

Bijvoorbeeld rouwverwerking, dat vind ik super interessant. Het is iets dat erbij hoort in je leven. Mensen zijn vaak snel uit balans. Ze kunnen een verlies vaak niet de goede plek geven. Ik denk dat daar veel in te winnen is. Misschien denk je: 'wat heeft rouwverwerking nou met fysiotherapie te maken?' Er is altijd sprake van een interactie tussen lichaam en geest. Lichaamsbewust-wording is belangrijk, bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen. En balans tussen energiegevers en energietrekkers: wat je leuk en niet leuk vindt. De begeleiding moet persoonlijk zijn, dus afgestemd op de persoon. Het bereiken van zelfinzicht, dat mensen er zelf iets mee kunnen. Daar gaat het om. Je moet een vicieuze cirkel doorbreken.

Kan je dat iets meer uitleggen?

Rouwen doe je om het definitieve verlies van iets dat je zult missen. Het gaat erom hoe je daarmee omgaat.

Het is belangrijk dat je dingen uitspreekt, dat je benoemt en daardoor onder ogen ziet wat het met je doet. Dat je inziet wat er verandert in je leven. Het is vaak een omslagpunt. Je ziet alleen dat mensen bang zijn erover te praten of dat niet willen. Iets weg blijven stoppen betekent dat je het opkropt. Terwijl je het moet aankijken en een plek moet geven, ook als het verdriet later weer een keer terugkomt. Rouwverwerking is breed. Het houdt ook in het verliezen van controle, sturing, vertrouwde dingen.

Zijn er nog andere vakken die je interessant vindt?

Ik heb veel PGO (Probleem Gestuurd Onderwijs, het in groepjes werken aan opdrachten, casussen, etc.) Daardoor kun je theorie afwisselen met ervaring. Ik ben de op één na jongste van de opleiding, er zijn veel mensen die wel 20 jaar ouder zijn. Ik kan dus veel leren door verhalen van 'medestudenten'.

Ben je niet bang niet serieus te worden genomen doordat je nog zo jong bent? Je bent 25 als je dadelijk klaar bent met de opleiding.

Ik zie mijn leeftijd niet als een beperking. Je moet vertrouwen winnen. Maar ik heb er geen probleem mee om met volwassenen te communiceren.

Ik merk dat ik ook wel weerstand heb. Veel mensen in deze tak van sport zijn teveel doorgeslagen. Ze gooien alles op de psyche. Ik wil beiden: psyche én somatiek. Ik ben dan ook heel voorzichtig in mijn bevindingen. Ik wil niet dat men mij zal zien als een soort psycho-therapeut, en bang is dat ik alleen maar naar de psyche zal kijken en de oorzaak van alle (fysieke) problemen daar zal zoeken. Ik wil patiënten niet bevooroordeeld benaderen.

Als je straks klaar bent, dan wil je aan de slag in de praktijk?

Naast het werk in de praktijk merk ik dat de onderzoekswereld mij ook trekt. Ik schrik ervan hoe in de praktijk vaak wordt gewerkt. Ik wil meer beredeneerd werken, snappen waarom ik iets doe. Ik wil meer up-to-date zijn.

In de praktijk zie je dat veel therapeuten matig beredeneerd weten wat ze doen. Er verandert veel in de fysiotherapiewereld. Er komen steeds nieuwe behandelmethoden. Maar de nascholing is bij veel therapeuten onvoldoende. Dat wil ik niet. Ik wil de beste behandelmethode toepassen. Daarom wil ik onderzoek doen.

Maar als je onderzoek doet, sta je juist ver van de praktijk.

En: een onderzoeker richt zich in het algemeen op een klein, afgebakend, gebied.

Ik wil literatuuronderzoek doen.

En dan artikelen schrijven over een 'gouden standaard'. Beredeneerd handelen op basis van resultaten van meerdere onderzoeken, dat vind ik belangrijk. Interpretatie van onderzoek om te komen tot de beste behandeling voor specifieke klachten.

Maar bestaat er wel een 'beste behandelmethode'? Dat hangt toch helemaal af van de patiënt en zijn of haar specifieke klachten en achtergrond?

Ik heb op verschillende plekken stage gelopen bij verschillende therapeuten. Elke therapeut heeft zijn eigen manier van behandelen. Neem een patiënt met lage rugklachten. Als deze patiënt naar 3 verschillende therapeuten zou gaan, zou hij 3 totaal verschillende behandelmethoden krijgen. Toch gaat 70 tot 80 procent van de patiënten goed naar huis. Ik vraag mij dan af: welke aanpak is het beste en waarom?

Mijn moraal is: Ik wil bewust bezig zijn met wat ik doe en waarom ik dat doe!

***Als je iets wilt hebben wat je nooit hebt gehad,
Zul je toch iets moeten doen wat je nooit hebt gedaan***



***Huil niet omdat het voorbij is.
Lach omdat het tenminste is gebeurd.***

***We denken zelden aan wat we hebben,
maar steeds aan wat we missen.***



***Houd het simpel;
een klein beetje van iets is beter dan een heleboel van niets.***

Of je kunt ***veranderen*** hangt niet af
van wat je ***hoopt*** of ***wenst***
of ***denkt*** of ***voelt***
of zelfs maar ***gelooft***;
het ligt aan wat je ***doet***.

If one dream should fall and break into a thousand pieces, never be afraid to pick one of those pieces up and begin again.

~ Flavia Weedn, *Flavia and the Dream Maker*



Perseverance is the hard work you do after you get tired of doing the hard work you already did.

~ Newt Gingrich

Ontspanning is de sleutel tot levenskracht.

Ontspanning door beweging is de hoogste vorm van ontspanning.



Satoshi Sekiguchi / AP

Dit was de

Paramedicum Post

van

Januari 2007
5^e jaargang, nummer 5

www.paramedicum.nl