

Fysiotherapie en hydrotherapie bij ADCA /ataxie



Klarinda van Spijkeren-
Russcher

Fysiotherapeut

MSc. Psychosomatisch
fysiotherapeut i.o.

Inhoud

ADCA/ataxie

Inhoud fysiotherapie
Positieve gezondheid

Hydrotherapie







**LICHAAMS-
FUNCTIES**



**MENTAAL
WELBEVINDEN**



ZINGEVING



**KWALITEIT VAN
LEVEN**



**SOCIAAL
PATICIPEREN**



**DAGELIJKS
FUNCTIONEREN**



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



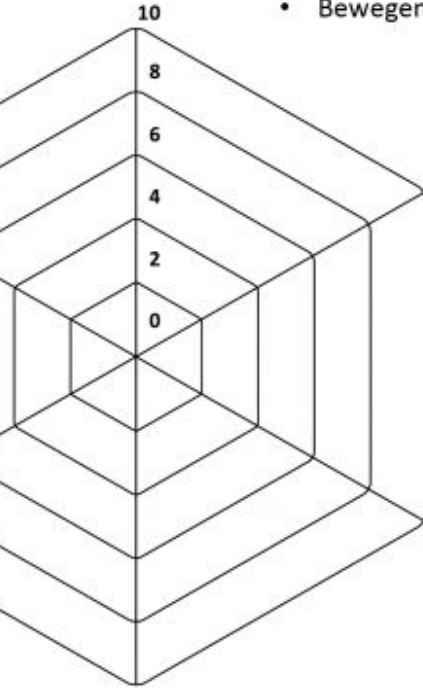
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



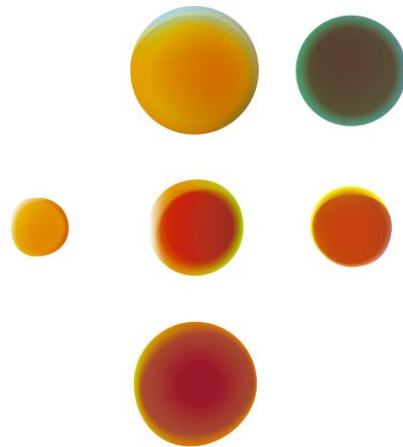
ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



de Fysiotherapeut

Inhoud richtlijn

- Educatie
- Functie Training
- Vaardigheidstraining
- Strategie Training

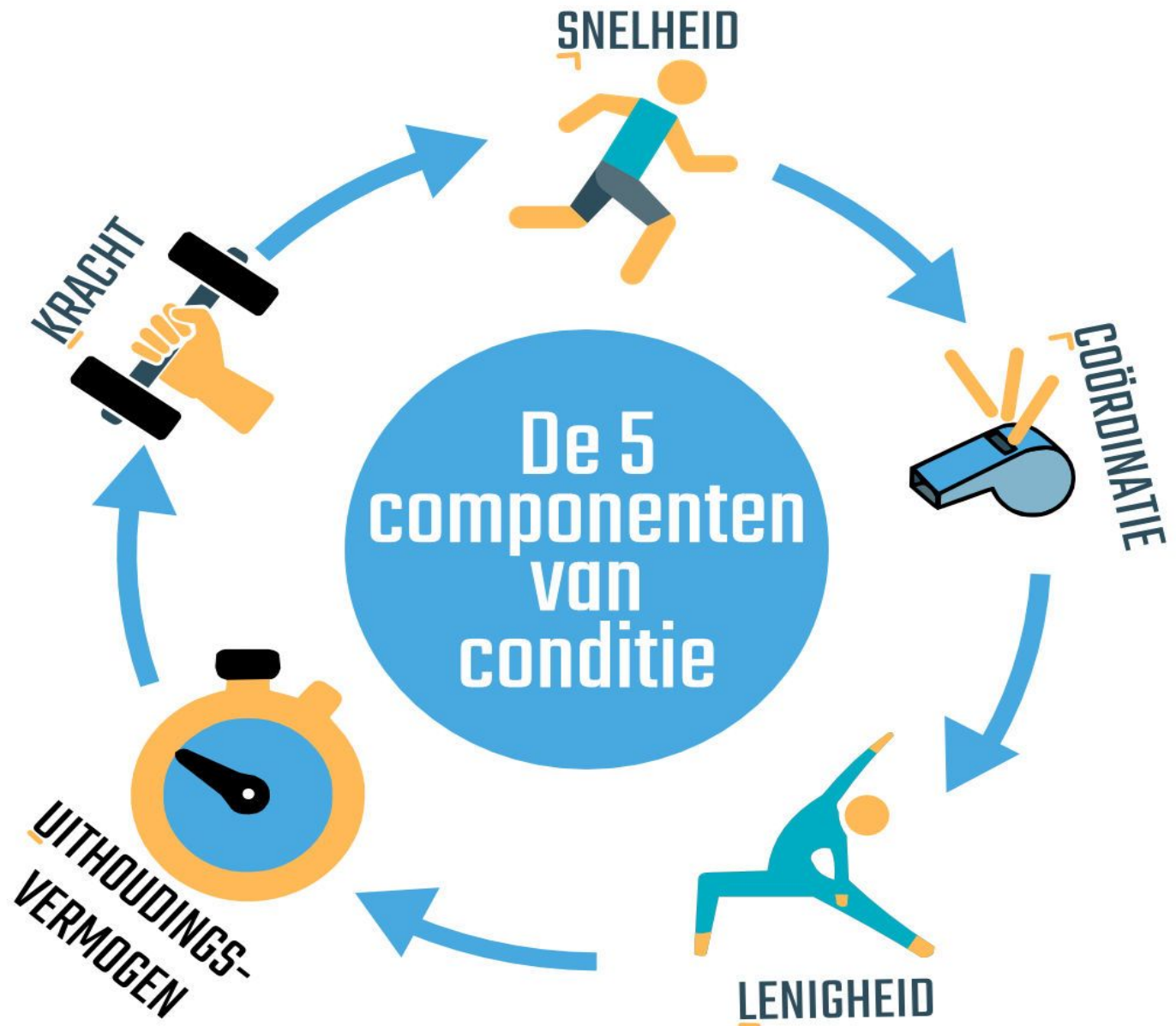


- Hulp bij zelfmanagement
- Voorkomen van inactiviteit
- Voorkomen van angst om te vallen
- Vergroten bewustwording en motivatie

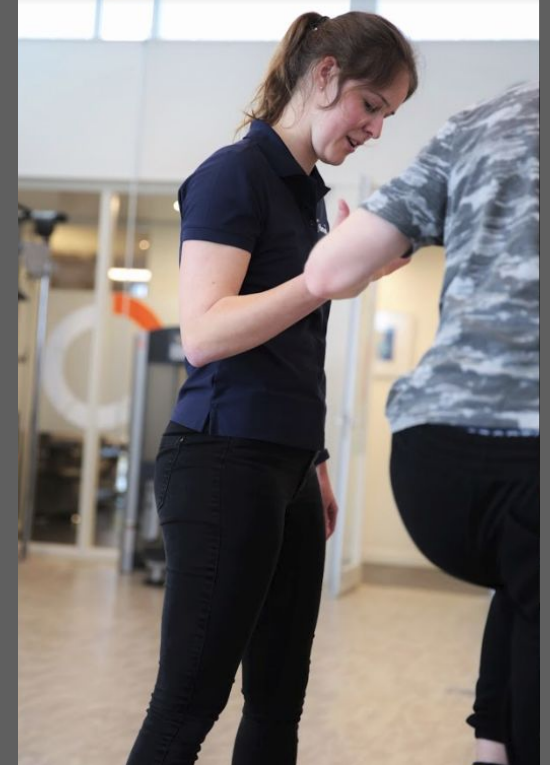


- Verbeteren fysieke capaciteit
 - inspannings tolerantie
 - uithoudingsvermogen
 - balans
 - transfers
 - arm- en handvaardigheid
 - lopen
- Voorkomen secundaire complicaties





- Uitstellen van beperkingen in activiteiten
- Motorisch leren (anders uitvoeren van motorische taken)



- Dagelijks handelen
- Verminderen van angst om te vallen/bewegen
- Motorisch leren: anders uitvoeren van motorische taken
- Compensatie

Hydrotherapie



Vermelding richtlijn Parkinson en Beroerte

- functionele training
- aerobe training

Bewegen in het water **meer hersendoorbloeding** dan bewegen op het droge

Stofje BDNF **zenuwcelstimulerend wordt meer geactiveerd** in het water dan op het droge (bij MS patienten)

Hydrotherapie

Positief **effect op brein**

Vergroten **zelfvertrouwen** en opdoen van
succeservaring

Omgevingsverrijking tijdens het oefenen in water **aandacht en geheugen** van inactieve ouderen meer verbeterden dan oefenen in water zonder deze taken

- Sensorische ervaringen
- Cognitieve uitdaging
- Sociale stimulatie

Filmpje



Inhoud les

- Loopoefeningen
- Evenwicht
- Dubbeltaken
- Verschillende materialen

Inhoud les

- Verbeteren fysieke capaciteit
 - inspannings tolerantie
 - uithoudingsvermogen
 - spierkracht

Filmpje



