

Methodisch handelen

Verwijzing of Directe Toegankelijkheid Fysiotherapie (DTF)

Aanmelding

- met verwijfsbrief of rechtstreeks (DTF)
- indien medische gegevens ontbreken in overleg met patiënt contact opnemen met arts (ook bij DTF)

Screening

- inventarisatie stoornissen in functies en anatomische eigenschappen, beperkingen in activiteiten, participatieproblemen
- rode vlaggen (ALERT-symptomen)
- indicatie voor fysiotherapie

Anamnese

vaststellen begin van de klachten en het beloop in de tijd

- situatie voor begin (niveau van activiteiten, mate van participatie), ontstaanswijze van het gezondheidsprobleem
- persoonlijke factoren die mogelijk aan het ontstaan hebben bijgedragen
 - werkgerelateerde en psychosociale factoren die mogelijk aan het ontstaan hebben bijgedragen:
 - werkplek
 - werktijden
 - werkwijze
 - werkdruk
 - werktaken
- psychosociale factoren die samenhangen met het werk
- psychosociale factoren in de thuissituatie
- beloop van het gezondheidsprobleem en factoren die het beloop positief of negatief hebben beïnvloed
- eerdere diagnostiek en behandeling en het resultaat hiervan

inventarisatie status praesens

- ernst en aard van het gezondheidsprobleem (stoornissen in functies, beperkingen in activiteiten en participatieproblemen)
- provocerende momenten, handelingen en taken?
- relatie tussen klachten, symptomen en tekens en het werk op dit moment
- opvattingen m.b.t. de identiteit, oorzaak, prognose en gevolgen van het gezondheidsprobleem
- gedachten en gevoelens over de mate waarin het probleem te verminderen of onder controle te brengen is
- is er sprake van prognostische factoren die een ongunstige invloed kunnen hebben op het herstel?
- hulpvraag

overige gegevens

andere aandoeningen, behandelingen en adviezen van andere disciplines (huisarts, bedrijfsarts), eerdere zorg

meetinstrument

Patiënt Specifieke Klachten voor vastleggen beperkingen in activiteiten en participatie, en voortgang van patiënt

Lichamelijk onderzoek

inspectie en palpatie

- kleur, zwelling, stand
- provocerende en pijnreducerende activiteiten
- werkhouding, eventueel middels simulatie

bewegingsonderzoek

- gewrichtsfunctie: mobiliteit, bewegingsverloop, en provocatie/reductie van symptomen en tekens van de functionele eenheid van de nek, schouder, boven- en onderarm, elleboog, pols en/of hand
- spierfunctie: spanning en ontspanning in rust, tijdens (veel gebruikte) handelingen of werkzaamheden met de armen en na afloop van de handelingen
- coördinatieve functie: fijne motoriek, coördinatie en proprioceptie
- sensorische functie: passieve rek- en compressietests van betreffende perifere zenuwen

Analyseproces

1. Zijn de bevindingen uit anamnese en lichamelijk onderzoek consistent? Provoceren en reduceren de tests de herkenbare symptomen van de patiënt?
2. Zijn er naast stoornissen in functies, ook beperkingen in activiteiten en participatieproblemen?
3. Is er, naar de inschatting van de fysiotherapeut, sprake van samenhang tussen stoornissen in functies, beperkingen in activiteiten en participatieproblemen? Gaat de patiënt naar het oordeel van de fysiotherapeut op adequate wijze met het gezondheidsprobleem om en zijn er prognostische factoren die wijzen op een verhoogde kans op het aanhouden van het gezondheidsprobleem?

Ongunstige prognostische factoren: langdurig aanwezige stress, depressieve stemming, irrealistische 'beliefs', catastroferen, een lage tevredenheid met de werksituatie, en een aanhoudende vermindering van de belasting met (toenemende) beperkingen in activiteiten en participatieproblemen.

- vraag 1 = ja en vraag 2 = nee → patiëntenprofiel I
- vraag 1 + 2 = ja, en vraag 3 = ja → patiëntenprofiel II
- vraag 1 + 2 = ja, en vraag 3 = nee → patiëntenprofiel III

Patiëntenprofiel I	Er zijn alleen stoornissen in functies en/of anatomische eigenschappen, geen beperkingen in activiteiten of participatieproblemen.
Patiëntenprofiel II	Er is sprake van stoornissen in functies en/of anatomische eigenschappen, beperkingen in activiteiten en participatieproblemen. Er is een voor de fysiotherapeut en patiënt begrijpelijke en herkenbare samenhang tussen de stoornissen, beperkingen en/of participatieproblemen.
Patiëntenprofiel III	Er is sprake van stoornissen in functies en/of anatomische eigenschappen, beperkingen in activiteiten en participatieproblemen. Er is sprake van een discrepantie tussen de aanwezige stoornissen enerzijds, en de ervaren beperkingen en/of participatieproblemen anderzijds. Er is mogelijk sprake van een inadequate wijze van omgaan met het gezondheidsprobleem.

Therapeutisch proces

Behandeling indien indicatie fysiotherapie

algemeen doel	vergroten van kennis, inzicht en controle van de patiënt over zijn symptomen, over zijn functioneren en over de factoren die van invloed zijn op het herstel
werkwijze	expliciete afspraken met de patiënt over de behandeldoelen van de therapie, de wijze waarop aan die doelen gewerkt wordt en de tijd waarbinnen de doelen worden geëvalueerd

patiëntenprofiel I	<p>algemeen</p> <ul style="list-style-type: none"> • handelen op geleide van de pijn • vermijden van pijnprovocerende activiteiten of het omlaag brengen van het activiteitsniveau; alleen zinvol indien dit leidt tot pijnvermindering • aandacht voor de manier waarop activiteiten worden uitgevoerd (met betrekking tot coördinatie, ontspannen waar mogelijk, stabiliseren waar nodig) <p>verrichtingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • begeleiden (waaronder steun bieden, informeren en adviseren): <ul style="list-style-type: none"> - aard van het gezondheidsprobleem - factoren die mogelijk een rol gespeeld hebben bij het ontstaan van het gezondheidsprobleem - factoren die van invloed zijn op herstel en de wijze waarop deze factoren zijn te beïnvloeden - instructies over hoe de belasting te doseren • oefenen en sturen van functies en activiteiten, en manuele verrichtingen: <ul style="list-style-type: none"> - oefenen van gewrichtsfuncties en manuele verrichtingen ter vergroting van de beweeglijkheid van gewrichten - ontspanningsoefeningen en oefeningen ter verbetering van het lichaamsgevoel - activiteiten en oefensituaties die verwant zijn aan relevante situaties en activiteiten uit het dagelijks leven
patiëntenprofiel II	<p>algemeen</p> <ul style="list-style-type: none"> • eventueel activiteitsniveau en belasting tijdelijk verlagen als dit leidt tot een vermindering van pijn • bij afname van pijn en bij geen vermoeden van weefselschade (i.e. geen signaalfunctie van pijn) belasting geleidelijk verhogen • aandacht voor de manier waarop activiteiten worden uitgevoerd (met betrekking tot coördinatie, ontspannen waar mogelijk, stabiliseren waar nodig) <p>verrichtingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • begeleiden (waaronder steun bieden, informeren en adviseren), als bij patiëntenprofiel <ul style="list-style-type: none"> - de fysiotherapeut instrueert de patiënt hoe de belasting geleidelijk weer op te bouwen met aandacht voor de belastbaarheid • oefenen en sturen van activiteiten en functies, en manuele verrichtingen <ul style="list-style-type: none"> - opheffen van stoornissen als bij patiënten met patiëntenprofiel I - het oefenen is gericht op activiteiten en de daarvoor relevante functies met aandacht voor activiteiten die in het dagelijks leven met moeite zijn uit te voeren vanwege pijn of ongemak - afhankelijk van de doelstelling het accent leggen op ontspanning, lichaamsgevoel, houding- en bewegingsgevoel, coördinatie van bewegingen en/of functionele vaardigheden uit de werksituatie of adl - bij afname van de pijn en als er geen vermoeden bestaat van weefselschade (i.e. pijn zonder signaalfunctie) kiezen voor stapsgewijze en tijdgebonden opbouw van belasting en geen opbouw op geleide van pijn

<p>patiëntenprofiel III</p>	<p>verrichtingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • begeleiden (waaronder steun bieden, informeren en adviseren) <ul style="list-style-type: none"> - stimuleren van activiteiten en participatie, en het beïnvloeden van belemmerende factoren (mits te beïnvloeden met fysiotherapie) die verband houden met beperkingen en participatieproblemen - speciale aandacht voor participatie in het werk • oefenen en sturen van activiteiten en relevante functies <ul style="list-style-type: none"> - opbouw van activiteiten in duur, frequentie en intensiteit conform behandelprogramma opgesteld in samenspraak met de patiënt - stapsgewijze opbouw van activiteiten op basis van een vooraf afgesproken tijdsduur en belasting, en niet op basis van pijn - oefenen van volhouden van relevante activiteiten (gewoontevorming), en de coördinatie van handelingen en taken - ontplooiing van activiteiten in dagelijks leven en werk
	<p>profielonafhankelijke accenten op grond van het door de fysiotherapeut veronderstelde pathofysiologisch mechanisme</p> <ul style="list-style-type: none"> • biomechanische overbelasting: <ul style="list-style-type: none"> - advisering over ergonomische maatregelen voor een tijdelijke dan wel permanente verlaging van de blootstelling aan mechanische belasting - zo nodig aanpassing werkplek in overleg met Arbodienst en bedrijfsarts • verminderde doorbloeding van spieren door aanhoudende spierspanning: <ul style="list-style-type: none"> - oefenen van fijn-coördinatieve bewegingen ter verbetering van de spiertonusregulatie en de effectieve doorbloeding van spierweefsel - rek- en ontspanningsoefeningen van betreffende spieren • langdurige nocisensorische prikkeling: <ul style="list-style-type: none"> - vermijding van een versterking van de nocisensorische prikkeling en de mate van sensitiviteit van het zenuwstelsel door een bewuste controle op pijn tijdens het oefenen en het uitvoeren van handelingen en taken • stress: <ul style="list-style-type: none"> - voorlichting over factoren die stress veroorzaken en de mogelijke rol van stress bij ontstaan en instandhouding van symptomen - ontspanningsoefeningen
<p>Evaluatie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • na 6 weken of na het einde van de behandeling • subjectieve bevindingen patiënt, Patiënt Specifieke Klachten (PSK), gedeeltelijke of volledige werkhervatting
<p>Afsluiting</p>	<ul style="list-style-type: none"> • verslaglegging • verslaggeving • nazorg