

# Nieuwe trend: online fysiotherapie

'Het is een van de grootste plussen die de coronapandemie ons heeft gebracht', vindt dr. Robert van Cingel, directeur Sport Medisch Centrum Papendal. Blended care – een mix van online en reguliere fysiotherapie – heeft tijdens corona een enorme vlucht genomen. Alie Sijsma (68) zat in een rolstoel, 'maar dankzij de fysieke en online hulp en het uitgekende revalidatieprogramma van Papendal ben ik nu weer aardig ter been', vertelt ze.

Papendal staat vooral bekend als topsportdomein. Directeur dr. Robert van Cingel: 'Hier komen inderdaad absolute toppers als Dafne Schippers, maar ook oom Piet van 82.' Alie Sijsma kwam er in 2011 onder behandeling om te revalideren na een heupprothese en tweemaal een knieprothese. Lange tijd was ze rolstoelafhankelijk, nu loopt ze weer. 'Zonder Sport Medisch Centrum Papendal had mijn leven er heel anders uitgezien', vertelt Alie. 'In het laatste deel van het revalidatietraject kreeg ik, vanwege de coronamaatregelen, online fysiotherapie. Dat was voor mij een uitkomst. Zo kon ik thuis onder begeleiding van mijn fysiotherapeut Françoise via een wekelijkse sessie oefeningen blijven doen en zelf werken aan mijn herstel. Het was een goede en noodzakelijke stok achter

de deur, want in beweging blijven is essentieel na een operatie. Door het online contact hield de therapeute de controle en ik de motivatie.'

## In eigen huis

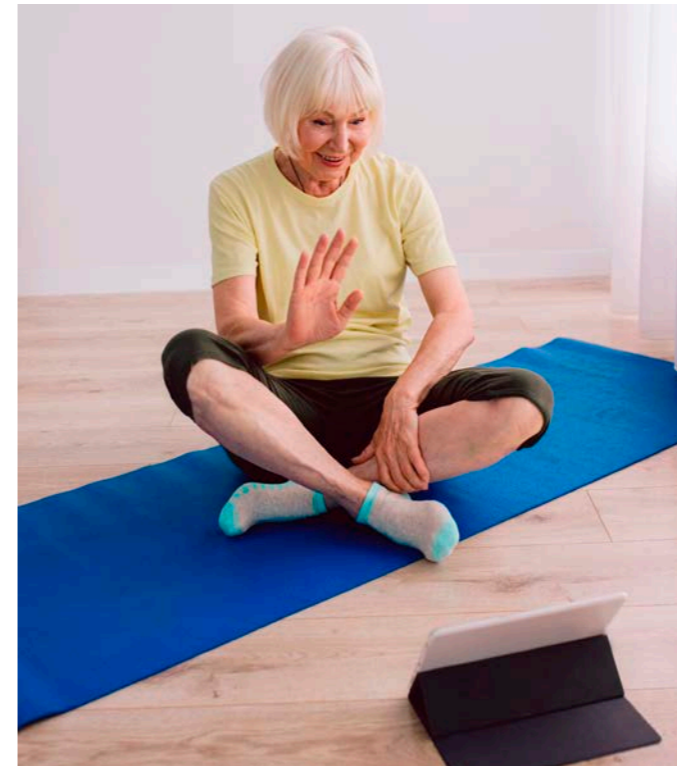
Dr. Robert van Cingel noemt blended care een van de grootste plussen van de coronapandemie. 'We waren al langer bezig met e-health-achtige trajecten, maar de ontwikkeling is in een stroomversnelling geraakt toen de fysiotherapiepraktijken, waaronder de onze, hun deuren tijdelijk moesten sluiten vanwege de coronamaatregelen. Er kwam snel veel online aanbod: bijvoorbeeld oefeningen, informatie en instructiefilmpjes die je zowel op de computer als via een app op je telefoon of tablet kunt bekijken. Mensen die fysiotherapie nodig hebben, kunnen dan in hun eigen huis onder toezicht van een fysiotherapeut op afstand oefeningen doen.'

## Filmpjes met oefeningen

'Klopt', zegt fysiotherapeut Françoise van Dijk-van den Bosch, die ook Alie begeleidde. 'We maken bij online fysiotherapie gebruik van een beveiligd platform dat aan alle privacywetgevingseisen voldoet. Als fysiotherapeut kun je dan veilig met patiënten videobellen. Zij krijgen een schema met oefeningen op maat, zodat ze precies weten wat ze wel en niet moeten doen. We hebben zelf ook zo'n tweehonderd filmpjes met instructies gemaakt die mensen kunnen bekijken. Vroeger kreeg je een A4'tje met oefeningen mee, nu kun je thuis rustig filmpjes bekijken of een app gebruiken.'

## 65-plussers enthousiast

'Uit onderzoek van Hogeschool Utrecht onder fysiotherapeuten en patiënten blijkt dat er behoorlijk wat mensen van 65 jaar en ouder enthousiast over zijn', vertelt Caroline Stevens van Zilveren Kruis. 'Online fysiotherapie kan een uitkomst zijn, omdat het minder energie kost. Je hoeft er de deur niet voor uit, je houdt meer zelf de regie en het is bovendien heel toegankelijk. In de praktijk



Alie Sijsma



Caroline Stevens



Françoise van Dijk



dr. Robert van Cingel



zal het vaak neerkomen op een mix, bijvoorbeeld de intake, onderzoek en de start en instructie bij de fysiotherapeut in de praktijk. En dat de fysiotherapeut dan na een tijdje steeds meer op afstand meekijkt en bijstuurt. In de toekomst denken we er zelfs aan om klanten de mogelijkheid te bieden om met hun fysiotherapeut de hulp in te roepen van een therapeut op afstand, die gespecialiseerd is in de aandoening van de patiënt.'

## Eigenlijk niet zo moeilijk

Om gebruik te maken van online fysiotherapie is een internetverbinding, een smartphone, pc, laptop of

tablet noodzakelijk. Volgens Alie – die zichzelf een beetje digibeet noemt – is het allemaal niet zo moeilijk. 'Mijn belangrijkste vraag was: hoe krijg ik mijn fysiotherapeut Françoise in beeld op mijn smartphone? Dat werd mij haarfijn uitgelegd. Natuurlijk is het fijn om live fysiek contact te hebben, maar de app is echt een uitkomst. Ik heb zelf de neiging om te ver te gaan en te veel te doen. Ik moet af en toe geremd worden. Dan is het goed dat Françoise op afstand meekijkt en bijstuurt. Wat blijft is dat je de wil en het doorzettingsvermogen moet hebben om aan je herstel te werken. Of het nu online of fysiek is.'

## HOE ZIT HET MET DE VERGOEDING?

Iedereen die via KBO-PCOB meedoet aan de collectieve zorgverzekering van Zilveren Kruis en een aanvullende verzekering heeft met minimaal één ster, krijgt altijd als extra zes gratis behandelingen fysiotherapie. Of dat nou online of fysiek is, dat maakt niet uit.

Als u bij ons collectief zit, kunt u bovendien gebruikmaken van de Fysioapp. Met deze app kunt u zelf aan de slag gaan bij lichte klachten, bijvoorbeeld aan uw rug, nek, arm of schouder. (De app is niet bedoeld voor het stellen van de diagnose, ga daarvoor altijd eerst naar uw huisarts.)

### Kijk voor meer informatie over vergoedingen op:

[www.zk.nl/online-zelfhulp-fysio](http://www.zk.nl/online-zelfhulp-fysio)

### Meer weten over online fysiotherapie?

Bij Sport Medisch Centrum Papendal: [www.smcp.nl/behandelingen/fysiotherapie](http://www.smcp.nl/behandelingen/fysiotherapie), T: 088-088 1300, E: [info@smcp.nl](mailto:info@smcp.nl) Of informeer bij uw eigen huisarts of fysiotherapeut.