

# Fysiotherapie kan meer dure medische ingrepen voorkomen

Behalve bij etalagebenen werkt bewegen onder begeleiding ook bij hartrevalidatie, hernia en reuma

**Edwin Kreulen**  
REDACTIE GEZONDHEID & ZORG

‘Niet bewezen effectief’, zo luidde lang het oordeel over de fysiotherapeut. Wie ergens een pijntje had, mocht zich na zes sessies inclusief massage dan wel beter voelen, onderzoek dat het écht hielp was niet voorhanden. Behandeling van bijvoorbeeld reuma verdween zo van de lijst met chronische aandoeningen waarvoor behandeling door de fysio verzekerd was. En zelfs voor de meeste dingen op die lijst geldt: wie niet aanvullend is verzekerd, betaalt de eerste twintig behandelingen zelf.

Maar neem de zogenoemde etalagebenen: inmiddels is er hard bewijs dat intensieve looptherapie de onderliggende oorzaak – vernauwing van de slagaders in de benen – net zo effectief oplost. Vaak zelfs duurzamer dan een dotteroperatie. Want wie na die ingreep niet extra gaat bewegen, riskeert een nieuwe vernauwing.

Zorgverzekeraars drongen bij minister Edith Schippers (volksgezondheid) aan op uitbreiding van het ba-

sispakket op dit punt. De operatie (wél vergoed) is ruim zes keer zo duur als de looptraining bij de fysio (niet in het basispakket).

Het Zorginstituut Nederland – de adviseur van Schippers over de basisverzekering – bereidt een advies voor over de looptraining bij etalagebenen. “Wij denken dat die wel in het basispakket komt”, zegt woordvoerder Coen Sleddering van het KNGF.

**‘Zenuwpijn bij een rughernia kun je met acht behandelingen verhelpen. Opereren is stukken duurder.’**

De landelijke vereniging van fysiotherapeuten zou dat ook graag zien voor behandeling na bijvoorbeeld hartproblemen, of om te voorkomen dat iemand door artrose een nieuwe knie of heup krijgt. “Ook daarvoor

## Kom in beweging



FOTO ANP

Behalve de dotteroperatie bij etalagebenen kan de fysiotherapeut nog meer ziekenhuisbehandelingen voorkomen of uitstellen. Kom onder begeleiding in beweging, is het advies. Voorbeelden zijn:

- Slijtage (artrose) in heup of knie: door beter bewegen, in combinatie met bijvoorbeeld afvallen, kan deze operatie in ieder geval worden uitgesteld.
- De rughernia: de operatie maakt iemand lang niet altijd pijnvrij, behandeling bij de fysio kan de zenuwpijn (tijdelijk) verhelpen.
- Hartrevalidatie: na een infarct of

hartoperatie onder leiding van de fysiotherapeut weer gaan bewegen vermindert de kans op een nieuwe operatie.

- Reuma (chronische stijfheid): ook hier mogelijk latere operatie, door mensen te leren ‘gedoseerd’ te bewegen.
- Over tientallen andere aandoeningen is iedereen het eens: daarvoor helpt fysiotherapie. Die staan op de ‘lijst van Borst’, vernoemd naar de oud-minister. Wie een nieuwe knie of heup heeft, een bot breekt en lang in het gips moet, Parkinson of MS heeft, krijgt vanaf 20 behandelingen alles vergoed.

hebben wij bewijs kunnen aanleveren: fysiotherapie helpt.” Het KNGF wil ook af van die eerste twintig behandelingen die mensen zonder aanvullende verzekering zelf moeten betalen. “Het is toch zonde, terwijl je daarmee vaak juist kosten kunt besparen.”

Don Postel, fysiotherapeut bij de Leidse praktijk Corpus Mentis en voorzitter van de vereniging Fysiotherapie en Wetenschap, kan nog meer ziekenhuisbehandelingen opnoemen die hij regelmatig weet te voorkomen. “Vaak kun je de zenuwpijn bij een rughernia met een aantal behandelingen laten verdwijnen. De operatie is stukken duurder, en bovendien komt de pijn daarna vaak terug.”

Ook met een ‘ganglion’, ofwel een vochtblaas rond een gewricht, kan Postel korte metten maken. “Wij moeten ons richten op behandelingen die bewezen effectief zijn. En niet langer, zoals nu toch nog wel eens gebeurt, iemand nog maar vier keer prettig masseren omdat hij of zij nog recht heeft op die behandelingen.”

advertentie

De wereld is Kras

Europa

NL-sprekende reisleiding

8 dagen al v.a.

# 569

## Magisch Macedonië

Een nog vrij onbekende reisbestemming met mooie steden, rustgevende natuur, glooiende wijngaarden en een rijke cultuur.

- ✓ Ohrid, Strumica, Skopje
- ✓ Route door wijngedebied
- ✓ Nieuw bij Kras!

Zie: Kras.nl/62052

8 dagen v.a.

569

## Karakteristiek Andalusië

Alle hoogtepunten waaronder bruisend Sevilla, de Mezquita-moskee, prachtig Granada en méér.

- ✓ Zéér populaire rondreis
- ✓ Ontbijt en 4 x diner
- ✓ Incl. entree Alhambra
- ✓ Klantbeoordeling 8,6

Zie: Kras.nl/35682

8 dagen v.a.

619

## Highlights van Sicilië

Ontdek de vele verborgen schatten van dit prachtige eiland. Met o.a. Taormina, Palermo en Syracuse.

- ✓ Tip: excursie Etna
- ✓ Ontbijt en 2 x diner
- ✓ Verlenging mogelijk
- ✓ Klantbeoordeling 8,4

Zie: Kras.nl/35610

8 dagen v.a.

649

## Parels van Portugal

Ontdek Lissabon, de portkelders van Porto, kerkelijke dorpen, vissersplaatsjes en nog véél meer.

- ✓ Parel van een reis
- ✓ Tip: strandverlenging
- ✓ Ontbijt en 6 x diner
- ✓ Klantbeoordeling 8,2

Zie: Kras.nl/35623

10 dagen v.a.

699

## Spanje & Portugal

Ontdek het mooiste van twee landen. Koninklijk Madrid, charmant Évora, historisch Toledo & méér.

- ✓ Steden, natuur en kunst
- ✓ Ontbijt en 6 x diner
- ✓ Verlenging mogelijk
- ✓ Klantbeoordeling 8,1

Zie: Kras.nl/38730

10 dagen v.a.

699

## Istrië & Dalmatische kust

Alle hoogtepunten! Ontdek Kroatië met o.a. Pula, Dubrovnik, Split, de prachtige Plitvice Meren en Porec.

- ✓ Tocht langs de Markarska Riviera
- ✓ Ontbijt en 7 x diner
- ✓ Klantbeoordeling 8,1

Zie: Kras.nl/38517

8 dagen v.a.

699

## Italia Grandiosa

Tallose hoogtepunten met o.a. Venetië, Rome, de Cinque Terre dorpen, Florence en Pompeï.

- ✓ Afwisselende route
- ✓ Ontbijt en 9 x diner
- ✓ Verlenging mogelijk
- ✓ Klantbeoordeling 8,3

Zie: Kras.nl/38307

12 dagen v.a.

849

## Idyllische Cycladen

Eilandhopperen per ferry. Ontdek het fotogenieke Santorini, het historische Naxos en Paros.

- ✓ Deel zelf uw dagen in
- ✓ Incl. eilandtour Santorini
- ✓ Overtochten en ontbijt
- ✓ Nieuw programma

Zie: Kras.nl/35658

13 dagen v.a.

939

Kras.nl/rondreis of bel 0900-9697 70 cpg

## Gratis brochure

Zie Kras.nl/brochures of bel 0900-9697 70 cpg

Prijzen per persoon o.b.v. 2 personen exclusief reserveringskosten en Calamiteitenfonds