Samenvattingskaart

Richtlijn beweegprogramma lipoedeem patiënten

Medische diagnose lipoedeem

Nee → Verwijzing arts / dermatoloog

Ja

Fysiotherapeutisch diagnostisch proces

Anamnese
- Hulpvraag
- Activiteitenniveau
- Gezondheidstoestand
- Status praesens
- Overige patiënt gegevens

Functioneel onderzoek
Integratie klinimetrie
- Beoordelen van de kwaliteit van de grondmotorische eigenschappen
- Achterhalen aangrijpingspunten andere disciplines

Fysiotherapeutische diagnose op ICF-niveau

Opstellen behandelplan

1. Het optimaliseren van het activiteitenniveau
2. Het ontwikkelen/onderhouden van een lichamelijk actieve leefstijl
3. Het streven naar een gezond gewicht
4. Het aanleren in omgang met (pijn)klachten
5. Het verbeteren van spierkracht
6. Het optimaliseren van het uithoudingsvermogen

Behandeldoelen SMART formuleren

Therapeutisch proces

Relevante gegeven voor de fysiotherapeut
- De therapeut moet kennis van de aandoening bezitten
- De therapeut kent het principes van Graded Activity
- De therapeut is vaardig het beweegprogramma aan te passen op de individuele patiënt

Informeren en adviseren
- Uitleg aandoening en bijbehorende factoren (biopsychosociaal)
- Rol van fysiotherapeut en patiënt
- Inhoud beweegprogramma

Patiënt specifiek beweegprogramma
- Trainen grondmotorische eigenschappen
- Verbeteren activiteitenniveau
- Aanpassen (pijn)klachtengedrag, middels Graded Activity

Parameters:
Vetverbranding, verbetering van spierkracht en verbetering uithoudingsvermogen

Activiteiten:
Gericht op ADL, werk en/of hobby; (cardio)fitness: leg press, lunge, dia row, hometrainer en/of loopband

Trainingsprincipes:
- Intensiteit, frequentie, duur, opbouw training
- Weerstand, snelheid, aantal herhalingen, sessies, herstelpauze
- Principes Graded Activity voor opbouw activiteiten niveau

Uitvoeren beweegprogramma

Tussentijdse evaluatie en eindevaluatie, zo nodig programma aanpassen