|  |
| --- |
| Opleiding fysiotherapie |
| Werkveldoriëntatie 1 |
| Door Lotte Companjen |

|  |
| --- |
|  |





# Inhoud

Inleiding blz. 3

Het verwachtingspatroon blz. 4

De instelling blz. 5

Observatieverslag

* Screening blz. 6
* Anamnese blz. 6
* Onderzoek blz. 8
* Behandeling blz. 8
* Methodisch handelen blz. 8

Algemene indrukken blz. 9

Eigen ervaring blz. 10

Evaluatie blz. 11

# Inleiding

Voor mijn eerste WVO stage van mijn nieuwe jaar heb ik gekozen voor een vertrouwde plek. Ik kende de praktijk zelf niet maar mijn stage begeleider zat op mijn hockeyclub in Heren 1. We spraken voor mijn stage al veel over de opleiding en het werk als fysiotherapeut en hij reageerde dan ook enthousiast toen ik vroeg of ik een paar dagen stage kon mee komen lopen. Wel zei hij hierbij dat hij van me verwachtte dat ik me goed voor zou bereiden, ik zelf dingen zou doen en hij veel vragen zou stellen. Dit gaf me vertrouwen in zijn professionele gedrag.

Ik wist al het een en ander over de praktijk, dat het vooral gericht was op sport maar ze ook andere klachten behandelde. De afwisseling sprak mij aan. Wat mij ook aansprak is dat Hidde alle leeftijdsgroepen behandelde, zodat ik van elke groep een beeld zou krijgen. Ik ging met veel plezier deze paar dagen in en heb dan ook een ontzettend leuke tijd gehad. Ik wil Hidde Heddema hier zeer voor bedanken.

# Het verwachtingspatroon

NAAM STUDENT: Lotte Companjen

KLAS: LF14-131

NAAM WVO-PRAKTIJK: Sport Medisch Centrum Amsterdam

NAAM WVO-BEGELEIDER (indien bekend): Hidde Heddema

ADRES: Olympiaplein 74-A

PLAATSNAAM: Amsterdam

VERWACHTINGSPATROON:

Gezien dit mijn tweede jaar is heb ik al een beetje een beeld bij het beroep als fysiotherapeut. Deze keer heb ik gekozen voor een praktijk die zich voornamelijk bezig houd met sport. Dit is een grotere praktijk dan bij mijn stage van vorig jaar en hier zijn ook meerdere specialisaties. Ik heb gekozen voor een pluspraktijk. Ik verwacht bij deze praktijk een beter beeld van sportfysiotherapie te krijgen.

Mijn stage begeleider ken ik van de hockey en is algemeen fysiotherapeut. Omdat wij elkaar al gesproken hadden hebben wij afgesproken hadden dat er veel vragen aan mij gesteld zouden worden en ik ook een aantal dingen zelf mocht doen. Ook dat ik zelf veel vragen zou stellen, mij goed zou inlezen over de praktijk en actief mee zou doen.

ALGEMENE LEERASPEKTEN:

Aan het eind van deze stage heb ik meer inzicht in methodisch handelen.

Aan het eind van deze stage heb ik een duidelijker beeld van het vak fysiotherapie.

Aan het eind van deze stage heb ik een duidelijker beeld van een pluspraktijk

SPECIFIEKE LEERDOELEN:

Ik wil weten in hoeverre wat ik nu geleerd heb terugkomt in de praktijk.

Ik wil weten hoe mijn klinisch redeneren is door goed op te letten wat de fysiotherapeut doet en hou ik dat zelf aangepakt zou hebben.

# De instelling



Ik liep mijn stage in het ‘Sport Medisch Centrum’. De naam zegt het eigenlijk al, het is niet alleen een fysiotherapeutische praktijk. Naast fysiotherapie is er ook een sportarts en nog veel meer verschillende disciplines die je hiernaast in een tabel kunt zien. De praktijk heeft ook de titel ‘pluspraktijk’, dit houd in dat de praktijk deze naam heeft gekregen van een zorgverzekeraar omdat ze met alles net een stapje verder gaan. Ondanks dat het specifiek voor sport is, is iedereen welkom. Er zijn 45 fysiotherapeuten werkzaam die allemaal andere specialisaties hebben. Waardoor je ook een heel verschillende patiënten populatie krijgt. Door alle verschillende disciplines die zich in de praktijk bevinden is het gemakkelijk om de multidisciplinaire aanpak te hanteren, dit is ook één van de sterke punten van de praktijk.

De sfeer die in de praktijk hangt is heel fijn. Je ziet het aan de patiënten die zich op hun gemak voelen en hoe collega’s met elkaar omgaan.

De software die binnen de praktijk gebruikt werd is Fysio Road Map en word er gebruik gemaakt van EPD, wat ontzettend praktisch is door de vele informatie die je per patiënt moet invoeren. Het is ontzettend overzichtelijk en ik zag het als een soort van RPS- formulier, voor het methodisch handelen is het ideaal.

# Observatieverslag

De patiënt die ik heb geobserveerd was een 37 jarige man die 5 dagen geleden zijn linker enkel had verzwikt tijdens het tennissen. Zijn beroep was tennistrainer en het was voor hem erg belangrijk dat hij snel weer op de baan kon staan. Hij zat er erg over in dat hij nu geen tennis training kon geven en wou zo snel mogelijk weer goed kunnen lopen en tennissen. Hij was zonder verwijzing van een arts of specialist naar de fysiotherapeut gekomen.

## Screening

Doordat de patient DTF was moest er een screening plaatsvinden.

* recent onverklaard gewichtsverlies (> 5kg/maand)
* al langer bestaande (onverklaarbare) koorts
* langdurig gebruik corticosteroïden
* maligne aandoeningen in de voorgeschiedenis
* algemeen onwel bevinden

Deze vragen werden allemaal met nee beantwoord. Ook werd er bekeken of de patroonherkenning klopte, de symptomen klopten bij de aandoening en er was een indicatie voor fysiotherapie.

## Anamnese

Wat zijn uw klachten?
*pijn aan de buitenkant van mijn enkel, het doet vooral pijn tijdens het lopen.*

Wat voor soort pijn heeft u? Stekend? Zeurend?
*Als ik stilzit voel ik soms een beetje een zeurende pijn, maar zodra ik ga lopen voel ik steken in mijn enkel.*

Hoe zijn de klachten ontstaan? Heeft er een trauma plaatsgevonden?
*5 dagen geleden ben ik tijdens het tennissen door mijn enkel gegaan, ik kon niet meer doorspelen en heb mijn enkel een half uur gekoeld en rust gehouden.*

Is de enkel nog gezwollen?
*rondom de hele enkel zit een lichte zwelling.*

Zijn de klachten de afgelopen dagen afgenomen?
*De klachten zijn wel iets minder geworden maar niet veel. De zwelling is wel minder dan in het begin.*

Met welke 3 activiteiten heeft u moeite?
*Ik vind het erg vervelend dat ik met lopen pijn heb, ik moet echt goed kunnen lopen als tennisleraar.
Autorijden is ook pijnlijk omdat ik dan kracht moet zetten met mijn linker been met koppelen.
Het is eigenlijk gewoon lastig met alles wat ik doe, ik ben nogal actief van mezelf.*

VAS in rust? 0 = geen pijn, 10 = onverdraaglijke pijn.
*1*

VAS tijdens bewegen? 0 = geen pijn, 10 = onverdraaglijke pijn.
*7*

Bent u bekend met andere klachten?
*Nee ik heb voor de rest geen klachten.*

Gebruikt u medicatie?
*Nee ook niet.*

Wat zou u willen bereiken door middel van fysiotherapie?
*Zo snel mogelijk weer kunnen tennissen en training kunnen geven, zonder pijn.*

Algemeen belemmerende factoren voor herstel:

* *Hij wil zo graag herstellen dat hij zijn enkel kan gaan overbelasten.*

Algemeen bevorderende factoren voor herstel:

* *Hij heeft veel inzet en zal er alles voor doen om te herstellen.*
* *Hij is sportief.*

Uit deze anamnese bleek dat de patiënt vijf dagen geleden tijdens het tennissen een inversie trauma had doorgemaakt. Hij was direct gestopt met tennissen en had de enkel een half uur gekoeld en rust gegeven.
De enkel is nog licht gezwollen en de klachten zijn iets afgenomen.
De belangrijkste activiteiten waar hij last bij heeft zijn; lopen, tennissen en autorijden.
VAS in rust is 1, VAS met bewegen is 7.
De patiënt is niet bekend met andere aandoeningen en gebruikt geen medicatie.
Zijn hulpvraag is om zo snel mogelijk weer pijnvrij te kunnen lopen en te tennissen en training te geven.

## Onderzoek

**Onderzoeksdoelstellingen**

* Aantonen van een zwelling van de rechter enkel door middel van inspectie.
* Aantonen van een verminderde mobiliteit in het enkelgewricht van de rechter enkel, door middel van actief en passief bewegingsonderzoek. Dorsaalflexie, plantairflexie, inversie en eversie.

Bij het lichamelijk onderzoek zagen we dat de enkel licht gezwollen was en dat de mobiliteit van de enkel verminderd was. De dorsaalflexie en plantairflexie waren beperkt en de bewegingen waren pijnlijk. De inversie en eversie bewegingen konden niet gemaakt worden door te erge pijn.
De pijn werd door middel van VAS bepaald.

***Uit de anamnese en het lichamelijk onderzoek werd een overrekking van het laterale kapselband apparaat geconstateerd.***

## Behandeling

**Behandeldoelstellingen**

* Vergrootten van de mobiliteit van de rechter enkel door middel van rekken en actieve oefeningen met een trainingsladder in de praktijk.
* Afname van zwelling door middel van thuis koelen.

Tijdens de behandeling werd de enkel gemobiliseerd door middel van rekken, ik merkte dat de PROM vergrootte naarmate ik langer bezig was met het rekken.
Na het rekken kon de patiënt al gemakkelijker lopen en was de pijn tijdens het lopen ook verminderd. In de praktijk hadden ze een trainingsladder op de grond liggen waarmee oefeningen konden worden gedaan, ik mocht voor de patiënt verschillende oefeningen bedenken waardoor de coördinatie, stabiliteit en de spierkracht van de enkel zouden verbeteren.

Ik ben het eens met de gekozen therapie. De patiënt moet meteen de enkel weer belasten binnen de pijngrens waardoor de enkel weer soepel zal worden en de spierkracht zal verbeteren.

## Methodisch handelen

De screening en anamnese werden bij deze patiënt net zo uitgevraagd zo ik het ken van school. Bij de screening werden eerst de rode vlaggen uitgevraagd, vervolgens werd er gekeken of het beloop van de aandoening klopte en of het pluis of niet pluis was.
Ook de anamnese werd uitgevraagd zoals ik het ken. Wat ik wel zag tijdens de anamnese en het onderzoek is dat het heel snel ging. Ik ben gewend om het erg uitgebreid te doen en dit kost bij mij veel meer tijd.

Wat mij het meest opviel is dat hij sneller verbanden legde. Hij inspecteerde even snel de zwelling en testte de mobiliteit en toen had hij al genoeg gezien. Toen ik hierover begon zei hij direct dat dit komt door veel oefenen en ervaring.

# Algemene indrukken

Wat mij opviel in de praktijk was dat toen ik voor het eerst binnen kwam en Hidde nog ergens mee bezig was, vertelde ik dat ik mijn snuffelstage bij hen zou lopen iedereen was heel enthousiast . Ik vond het leuke vond bij Hidde is dat hij heel gevarieerde patiëntenpopulatie heeft. Zowel in klachten als in leeftijden. Hidde met bijna elke patiënt wel een klik had en je kon aan de patiënten zien dat ze hem vertrouwde en aardig vonden maar toch was hij professioneel. Hidde bleef constant communiceren met de patiënten, vertelde precies wat hij aan het doen was en kon ook tussendoor een grapje maken.

Als ik kijk naar de gehele dagen vind ik dit goed te doen. Je houd zelf een agenda bij dus je kunt jezelf zo vol plannen als je wilt. Het is natuurlijk wel de kunst om zo veel mogelijke patiënten goed op een dag te goed behandelen en wat ik bij het ‘SMCA’ zag omdat het een pluspraktijk is werd er veel tijd genomen voor de administratie. Na elke patiënt hebben wel de administratie bijgewerkt wat mij persoonlijk nu nog niet zo’n probleem lijkt maar ik denk dat het op den duur wel kan irriteren. In de pauze is er ook echt pauze en was de sfeer heel gezellig bij de fysio’s onderling. Bij het ‘SMCA’ is er multidisciplinaire samenwerking waar ik zelf niet veel mee te maken gehad heb maar wat mij wel aanspreekt. Ik heb niet gemerkt dat er binnen de praktijk niemand gescheiden is en iedereen kent en spreekt elkaar.

In het ‘SMCA’ zou ik mijzelf wel als fysiotherapeut zien. Wat mij vooral opviel is dat ik sociaal niet bang ben met patiënten. Ik zie mijzelf over 4 jaar zeker in een praktijk patiënten behandelen. Wat ik het leukste vind is de gevarieerde patiënten en dan vooral het praten met alle verschillende personen. Het minst leuk lijkt mij toch wel de vele administratie die je als fysiotherapeut hebt.

Ik zou na deze stage niet kunnen zeggen welke richting ik op zou willen. Ik kan wel sportfysiotherapie uitsluiten omdat ik dit te veel dezelfde soort klachten en behandelingen vind.

Omdat ik zoveel mogelijk verschillende richtingen wil zien heb ik besloten dat ik mijn volgende stage via bij een kinderfysiotherapeute wil gaan lopen.

# Eigen ervaring

Toen ik klaar was met de stage was ik kapot, vooral mentaal omdat ik zoveel informatie en indrukken tegelijk op mij af kreeg. Wel moet ik zeggen dat ik heb genoten van de dagen. Ik kende Hidde al dus voelde ik me iets meer op mijn gemak en na de eerste patiënten had ik al het idee dat ik al maanden meeliep.

Het fijne was dat Hidde gebruik nam van dat hij mij al kende. Hij weet dat ik niet verlegen ben en van praten houd en heeft hier gebruik van gemaakt. Het feit dat Hidde mij taken gaf, gaf mij vertrouwen. Dat hij wist dat ik dingen aan zou kunnen en daagde mij een beetje uit.

De allereerste patiënten die we hadden was een groep ouderen. Die kwamen om te bewegen maar tegelijkertijd ook om even buiten te zijn, met leeftijdsgenoten te praten. Hier kregen alle ‘echte’ stagaires taken en ik ook. Dat ik direct het diepe in werd gegooid werkte voor mij want ik stond al redelijk snel aan mijn groep uitleg te geven over de oefening die ze bij mij mochten doen. Ik stond bij de hockey en de oefening begon makkelijk dus kon er nog een beetje gekletst worden. Ik vond het erg leuk vond om met elke patiënt even een praatje te maken en te vragen hoe het met ze ging en wat ze van de oefening vonden.

Tijdens elke patiënt werden er aan mij vragen gesteld en die moest ik beantwoorden desnoods met hulp van de computer. Hidde vroeg veel naar mijn mening en wat ik bij de klacht als diagnose in gedachte had, dit was wel zonder dat de patiënt erbij was. Ik vond het eerst een beetje spannend om mijn mening te geven maar ik werd er steeds makkelijker in, vooral omdat hij er vaak hetzelfde over dacht.

Wat ik niet heb gedaan is onderzoek omdat ik dat te spannend vond nog met echte patiënten. Hier was ik nog iets te onzeker voor bang om pijn te doen, bang om iets aan te tasten. Ook vooral omdat ik zag hoe snel het onderzoek bij Hidde ging en ik zelf niet zou weten waar ik moest beginnen van de spanning. Behandeling vond ik geen probleem maar dit was wel vaak omdat patiënten in de oefenzaal vaak zelf precies wisten wat ze moesten doen.

Wat voor mij het beeld compleet maakte was toen Hidde van een van zijn patiënten, een jongetje van 7, een cadeautje kreeg omdat het jongetje zijn eerste voetbalwedstrijd weer had kunnen spelen nadat Hidde hem behandeld had.

# Slot

De keuze om deze dagen stage te lopen bij een stagebegeleider die ik ken is een goede keus geweest. Ik had iets gedacht dat het te gezellig zou zijn, van mij uit, maar het bleef erg professioneel maar toch op een goede, gezellige manier. Hidde heeft mij een heel duidelijk beeld gegeven over hoe het werk in de praktijk is. Hij betrok mij heel erg en gaf antwoord op alle vragen die ik stelde. Ook kwam ik erachter dat ik eigenlijk meer weet dan ik denk en je voor het leggen van verbanden ontzettend veel moet oefenen.

Ik had gedacht meer met sport bezig te zijn maar er was veel variatie, wat mij erg aansprak. Wat mij van mijzelf tegenviel is dat ik heel weinig fysiek bezig ben geweest omdat ik dat nog te spannend vond, dit is een punt waar ik de volgende stage aan kan werken.

Als ik kijk naar mijn doelen denk ik dat ik ze ruimschoots gehaald heb en ik kijk met ontzettend veel plezier terug op de dagen in het Sport Medisch Centrum Amsterdam.

*‘ALGEMENE LEERASPECTEN*

*Aan het eind van deze stage heb ik meer inzicht in methodisch handelen.*

*Aan het eind van deze stage heb ik een duidelijker beeld van het vak fysiotherapie.*

*Aan het eind van deze stage heb ik een duidelijker beeld van een pluspraktijk*

*SPECIFIEKE LEERDOELEN: Ik wil weten in hoeverre wat ik nu geleerd heb terugkomt in de praktijk.*

*Ik wil weten hoe mijn klinisch redeneren is door goed op te letten wat de fysiotherapeut doet en hou ik dat zelf aangepakt zou hebben.’*