

# Fysiotherapie na een beroerte

## Inleiding

U ligt op dit moment in het ziekenhuis omdat u een beroerte heeft gehad. Een beroerte kan vele verschillende vormen hebben zoals een hersenbloeding, herseninfarct of een TIA. In deze folder leest u meer over de rol van de fysiotherapeut tijdens (en na) uw opname in het ziekenhuis.

## Beroerte

Bij een beroerte treedt er een beschadiging van de bloedvaten in de hersenen op, waardoor hersenweefsel beschadigd is geraakt. De gevolgen van een beroerte kunnen heel verschillend zijn. Vaak zijn klachten lichamelijk van aard zoals:

- Minder kracht of gevoel van een arm of been
- Minder controle over de romp
- Moeite met het evenwicht en/of de balans

Afhankelijk van welk deel en de hoeveelheid weefsel van de hersenen dat beschadigd is, zal u al dan niet problemen ondervinden met bewegen.

In de folder 'Een beroerte, en nu?' kunt u hier meer over lezen.

## Fysiotherapie

Op verschillende manieren draagt de fysiotherapeut bij aan uw welzijn en herstel. Door verschillende testen uit te voeren worden de kracht, het gevoel, de coördinatie, het evenwicht en de balans getest. Op basis van deze testen wordt bepaald of u zelfstandig of onder begeleiding uzelf mag voortbewegen. Deze testen worden ook gebruikt om uw herstel te evalueren gedurende de opname.

### **Mantelzorg meekijkmoment**

Om uw naasten mogelijkheid te geven inzicht te krijgen in uw aandoening, herstel en revalidatie is het mogelijk om mee te kijken bij de fysiotherapeutische behandeling. U kunt dit aangeven en bespreken met de verpleegkundige van de afdeling.

### **Complicaties voorkomen**

Na een beroerte zo snel mogelijk uit bed komen is erg belangrijk om complicaties te voorkomen. Lang in bed liggen is niet goed voor de ventilatie van de longen, hierdoor kunnen luchtweginfecties of longontstekingen ontstaan. Door houdingsveranderingen, bewegen of ademhalingsoefeningen kan dit voorkomen worden. Ook de houding in bed is belangrijk. Door wisselgigging of het ontlasten van drukplekken kunnen doorligplekken worden voorkomen.

Indien er een uitval (parese) is van de arm is de schouder een kwetsbaar gewricht. Door goede ondersteuning van de arm en instructie aan de patiënt en verpleging kan schade aan de schouder voorkomen worden.

Veiligheid bij het bewegen is van groot belang na een beroerte. De fysiotherapeut geeft advies hoe u zichzelf veilig kan en mag voortbewegen.

### **Oefentherapie**

Het is goed om na een beroerte zo snel mogelijk weer uit bed te komen. Het snel in beweging komen heeft een positief effect op uw herstel. Door te bewegen en door middel van oefeningen wordt u geholpen bij het herstel en het verbeteren van uw mogelijkheden. Daarbij gaat het vooral om bewegingen uit het dagelijks leven zoals het weer leren opstaan en gaan zitten, staan, lopen en traplopen. Er wordt extra aandacht besteedt aan verlamde ledematen. Zo kan de fysiotherapeut proberen de spierspanning te normaliseren.

Om het oefenen van bijvoorbeeld het lopen makkelijker te maken, wordt vaak een hulpmiddel zoals een looprek, een wandelstok of een beugel ter ondersteuning van de voet gebruikt. De fysiotherapeut leert u hoe u goed gebruik maakt van deze hulpmiddelen.

Actief oefenen is niet voor iedereen mogelijk. Ook is een zware inspanning voor sommige patiënten nog niet gewenst. Dan kan de behandeling bestaan uit hulp bij het bewegen van uw armen en benen, ademhalingsoefeningen en/of het zelf weer leren omdraaien in bed. Daarnaast kan er advies gegeven worden aan de patiënt en verpleging over de beste houdingen.

### **Prognose**

Voor de therapie is het belangrijk dat u al in een vroeg stadium aangeeft wat u wilt bereiken met de therapie. In hoeverre functies terugkomen is in de beginfase moeilijk te voorspellen. Het staat wel vast dat intensief oefenen belangrijk is voor een optimaal herstel. Om meerdere keren per dag (zelfstandig) te kunnen oefenen is het oefenboek 'Snel in beweging' aanwezig op de afdeling.

### **Oefenboek**

Om zelfstandig te kunnen oefenen is het oefenboek 'Snel in beweging' ontworpen. Dit boek is speciaal ontworpen voor patiënten met hersenletsel en geeft u de mogelijkheid om (samen met uw familie) te oefenen. Indien u in aanmerking komt voor de oefeningen in dit boek zal uw fysiotherapeut, ergotherapeut of logopedist u hierover inlichten.

### **Multidisciplinair team**

Voor de optimale revalidatie is teamwerk van belang. Rondom uw opname wordt er intensief door de volgende disciplines samengewerkt:

- neuroloog;
- revalidatiearts;
- logopedist;

- ergotherapeut;
- fysiotherapeut;
- neuroverpleegkundige;
- medewerker nazorgteam;
- (neuro-)psycholoog.

Elke hulpverlener met een eigen werkgebied levert een specifieke bijdrage aan het revalidatieproces. De fysiotherapeut is verantwoordelijk voor het functioneren van het houdings- en bewegingsapparaat.

### Fysiotherapie na ontslag uit het ziekenhuis

De meeste mensen worden direct opgenomen in het ziekenhuis na een beroerte. Het grootste deel van de patiënten gaat na een aantal dagen of weken ook direct weer naar huis. Het is dan mogelijk om vanuit huis met een fysiotherapeut te revalideren.

Soms is het niet mogelijk om direct vanuit het ziekenhuis terug naar huis te gaan. Een revalidatiecentrum kan een tussenstap zijn. In overleg met de revalidatiearts wordt besloten of u hiervoor in aanmerking komt. Fysiotherapie behoort in het revalidatiecentrum tot één van de onderdelen.

Als de stap naar het revalidatiecentrum te groot is maar herstel nog wel verwacht wordt, kan revalidatie behandeling plaatsvinden in het verpleeghuis. Ook hier is fysiotherapeutische behandeling mogelijk.

Als het duidelijk is dat u niet meer naar huis terug kunt, is overplaatsing naar een verpleeg- of verzorgingshuis mogelijk. Wanneer u nog fysiotherapie nodig heeft, kan ook daar fysiotherapie verzorgd worden.

Tussen het ziekenhuis en verschillende revalidatiecentra, verpleeghuizen, zorgcentra en fysiotherapie praktijken wordt intensief samengewerkt. Dit wordt de CVA-zorgketen genoemd.

### Meer informatie

Meer informatie over fysiotherapie na een beroerte kunt u vinden op [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de afdeling Revalidatie, telefoonnummer 0492 – 59 56 20. Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

## Telefoonnummers en adressen

### Revalidatie

T: 0492 – 59 56 20

#### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

#### Locatie Deurne

Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

#### Locatie Gemert

Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

