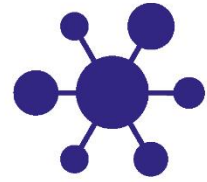


VitaalOnline



Wij nemen je mee in onze kijk op de
fysiotherapiepraktijk van de toekomst!



Welkom

Leuk dat je interesse hebt in de online modules van Vitaal Online.

Met Vitaal Online als partner ben jij klaar voor de toekomst van de fysiotherapie. Je fysiotherapeuten voegen direct meer klantwaarde toe en je zult direct merken dat je cliënten hierdoor echte ambassadeurs gaan worden van jouw praktijk. Ze verrassen de cliënten, omdat ze veel meer waarde geven dan ze op voorhand van ze verwachten. Daarnaast heb je met onze producten ook meteen de mogelijkheid om de niet-zorgverzekeraar omzet van je bedrijf te verhogen. Integreer het in de behandeling, maar zeker wanneer een cliënt minder goed verzekerd is, is dit hét product om te verkopen.

We nemen je mee in onze kijk op de fysiotherapiepraktijk van de toekomst, waar vitaliteit een grotere plek ingenomen heeft en we de behandeling op de praktijk combineren met online coaching via ons online portaal.

De informatie die wij gebruiken hebben is voortgekomen uit een groot literatuuronderzoek en met uiterste zorg samengesteld. Wij worden hiervoor ondersteunt door meerdere specialisten op het gebied van vitaliteit. Hiervoor werken we samen met o.a. Timo Hans van Physis Academy, Jerome Wherens van B-Mind en Jack Sanders van Osteopathie Sanders.

In onze holistische visie nemen we jullie mee in de intake, onderzoek en behandeling en hoe wij vitaliteit daarin een plek hebben gegeven.

Ronald Dirkx
Oprichter Vitaal Online



Het ontstaan van Vitaal Online

Ik wil je meenemen in onze kijk op de fysiotherapiepraktijk van de toekomst. Ik leg je uit waarom wij zeker weten dat deze hernieuwde kijk op onze bedrijven en ons vak als fysiotherapeut de toekomst gaat zijn en waarom wij jou dit niet willen onthouden. Voordat ik dit doe wil ik je eerst mijn reis delen met je. Hoe ik tot de oprichting van Vitaal Online gekomen ben, wat mijn drijvende kracht is in het leven en waarom ik denk dat het toepassen van deze pijlers van vitaliteit zowel jezelf als ondernemer, als persoon gaan verrijken alsook je bedrijf!

Ik ben Ronald Dirkx, inmiddels 37 jaren oud als ik dit schrijf. Ik ben vader van twee super lieve kinderen, Sep (9) en Mette (5). Ik besteed veel tijd aan hen en geniet hier dan ook enorm van. Daarnaast sport ik graag en vind ik het heel fijn om gewoon lekker thuis te zijn. Inmiddels ben ik eigenaar van 4 bedrijven, 2 Fysiocenters, een Sportcenter en Vitaal Online. Ik hoor je denken: '4 bedrijven en een jong gezin, hoe doet hij dat?' 'Hoeveel uur werk je dan niet?'

Elke keuze die je maakt in je leven, ieder doel dat je stelt gaat gepaard met opofferingen. De vraag is alleen, wat heb ik ervoor over om mijn doelen te behalen. Ook ik heb dingen moeten opofferen om te staan in het leven waar ik nu sta. Ik heb veel avonden door moeten werken waar andere gezellig een drankje gingen doen met vrienden. Ik heb risico's genomen door op zeer jonge leeftijd door te starten van een eigen bedrijf en enkele jaren later door het overnemen van een ander bedrijf. Dit gaat gepaard met verantwoordelijkheden, maar het kan je hierdoor ook heel veel opleveren. Voor mij is vrijheid erg belangrijk. Ik merk dat, sinds ik meer tijd overhoud gedurende de week, mijn kwaliteiten meer naar voren komen. Doordat ik momenteel weinig meer operationele taken uitvoer voor de fysio-en sportbedrijven heb ik veel meer flexibiliteit, vrijheid en rust teruggekregen in mijn week. Hierdoor kreeg ik ook de mogelijkheid om dit bedrijf te gaan bouwen: Vitaal Online.



Voor mij is gezond en vitaal zijn erg belangrijk. Ik besteed al lang veel aandacht aan mijn vitaliteit, maar dit heeft de laatste jaren een nog belangrijkere plek ingenomen in mijn dagelijks leven. Dit kwam niet voor niets op mijn pad, ik stond op het punt in mijn leven dat dit nodig was. Ik werkte hard, besteedde veel tijd aan mijn gezin en probeerde daarnaast ook nog regelmatig af te spreken met vrienden en familie. Daarnaast wilde ik fit blijven en probeerde ik minimaal één keer per week te gaan hardlopen. Dit alles zorgde er echter voor dat er weinig tijd over bleef voor een erg belangrijk deel van mijn leven: mijzelf.



In 2019 blokkeerde ik. Het werd tijd om aan mezelf te gaan werken en dit deed ik. Hierdoor ben ik denk ik een betere vader, zoon, vriend, collega en leider van mijn bedrijven geworden. Doordat ik beter voor mijzelf ging zorgen werd ik dus ook prettiger in de omgang met anderen, wat mij erg veel opgeleverd heeft. Dit is natuurlijk niet van de ene op de andere dag gebeurd, maar heeft mijn leven verrijkt.

Mijn verhaal

Als klein jongetje fantaseerde ik, zoals veel kinderen, al wat ik later wilde worden. Zoals veel jongens, en natuurlijk ook steeds meer meisjes, had ik een droom om profvoetballer te worden. Al sinds mijn 8ste was ik vaste keeper bij SDO'39 een kleine voetbalvereniging uit Lage Mierde. Regelmatig zag ik mijzelf al keepen in het 1^{ste} van PSV, mijn favoriete voetbalvereniging. Ik voetbalde meerdere dagen per week na schooltijd en al snel werd ik 'gescout' voor het Kempisch elftal en later voor het Brabants elftal. Meerdere keren per maand racete ik op mijn fiets uit school naar huis om op tijd te komen voor de wedstrijden van deze elftallen. Niet veel later kregen mijn ouders telefoon van zowel PSV als Willem 2 of ik daar wilde komen meetrainen. Als jongetje van 13 was dit natuurlijk een ultieme droom. Natuurlijk koos ik voor 'mijn' club PSV, want hoe leuk is het om te mogen voetballen bij je favoriete voetbalvereniging. Een tijd om nooit te vergeten. Helaas verliep mijn avontuur daar niet zoals ik had gehoopt en was ik meer aan het revalideren van mijn blessures dan dat ik in de goal stond. Bijna 3 jaar heb ik mogen proeven aan de topsport, wat natuurlijk een erg mooie ervaring is en waar ik veel geleerd heb als mens. Ik speelde samen met o.a. Ibrahim Affelay, Jan Wuytens en Otman Bakkal. Achteraf is mij duidelijk geworden waarom ik zo vaak geblesseerd raakte. Ik overschreed mijn grenzen, niet fysiek, maar mentaal ofwel psychologisch. Ik weet nog dat ik op het allereerste toernooi bij NAC Breda door mijn ouders ben opgehaald omdat ik de eerste avond misselijk was van de buikpijn. Ik had heimwee en vond alles gewoon super spannend allemaal. Je moet er veel voor over hebben om op zo'n jonge leeftijd al op topsport niveau te kunnen leven. Veel reizen, trainen, gezond eten en naar een andere school in Eindhoven die gericht was op topsporters. Mijn vrienden in Lage Mierde zag ik nog soms, want ik was veel weg van huis. Een hele mooie tijd, ik heb veel moeten opofferen, maar kreeg er ook veel voor terug: levenservaring. Ik heb hier ook nooit spijt van gehad, want dit heeft veel latere keuzes in mijn leven beïnvloed.

Na mijn voetbalcarrière bij PSV ben ik nog enkele jaren actief geweest bij mijn oude club SDO'39, totdat ik in 2005 gestopt ben met voetballen door een herhaaldelijke knieblessure. Inmiddels had ik al veel oud-voetballers gezien die al op jonge leeftijd vergevorderde slijtageklachten hadden en dit wilde ik niet riskeren.

Inmiddels was ik bijna klaar met de opleiding fysiotherapie, want na al mijn revalidaties bij de fysiotherapeuten van PSV wist ik wat ik wilde worden later: fysiotherapeut. Gedurende mijn opleiding was er een nieuw doel ontstaan:



fysiotherapeut worden bij PSV. Inmiddels wist ik dat je een stage kon lopen bij PSV, al voordat je klaar was met de opleiding. Één nadeel was dat ik mijn bijbaantje hiervoor moest opzeggen en dat ik vervoer moest regelen om naar Eindhoven te komen. Mijn doel was duidelijk, maar als ik mijn bijbaantje zou opzeggen dan zou ik niets leuks meer kunnen doen. Daarom koos ik ervoor om tijdens mijn derde leerjaar fysiotherapie hard te gaan werken, niet op vakantie te gaan én te gaan sparen om het jaar erna te kunnen gaan stagelopen daar. Inmiddels was ik 19 jaar oud en had ik ook mijn rijbewijs. Na een jaar hard werken reed ik in augustus 2004 met mijn eerste auto naar PSV om de C2 te gaan begeleiden tijdens de wedstrijden. Daarnaast mocht ik soms meekijken met de fysiotherapeut op de trainingsavonden en ervaring op doen in de sportfysiotherapie. In 2005 studeerde ik af en kreeg ik een parttimefunctie aangeboden bij PSV om één avond in de week de sportfysiotherapeut en sportmasseur te ondersteunen in de revalidatie van spelers van de D-jeugd tot en met het 2^{de} elftal. Dat jaar deed ik veel ervaring op. Ik was vaste fysiotherapeut van de B1 en ging regelmatig nog extra meehelpen op 'De Herdang' om ervaring op te doen, want ik wilde alles leren wat maar kon. Ik keek mee met de fysiotherapeut, masseur, osteopaat en zelfs met de inspanningsfysioloog van het eerste elftal. In deze jaren leerde ik meteen dat je een blessure of fysieke klacht moest zien als teken van het lichaam dat er iets uit balans was. Zo onderzochten ze daar het lichaam van top tot teen en nam je dit ook mee in de revalidatie. Een visie dat je de persoon als totaal moet bekijken en niet alleen naar de klachten waarmee hij of zij zich presenteert. Een visie die ik nu nog steeds uitdraag en die ik laatste 15 jaar mezelf verder eigen ben gaan maken en dit is nog steeds in ontwikkeling.

In 2005 kwam ik mijn droomvrouw Aukje tegen waarmee ik 15 jaar samen heb geleefd. Samen hebben twee super lieve kinderen. Helaas verliep onze relatie uiteindelijk anders dan gehoopt en nu hebben we samen co-ouderschap over onze kinderen. Soms loopt het leven anders dan je vooraf hoopt, want ik had altijd voor ogen dat ik een stabiele basis wilde creëren voor mijn kinderen. Die is er nu nog steeds, alleen dan anders dan ik voor ogen had. Gelukkig is alles hierin goed verlopen en zijn we er samen voor onze kinderen op de belangrijke momenten in het jaar en hebben we nog een heel fijn contact samen. Zo'n periode ga je veel nadenken, terugkijken wat er allemaal voorafging aan deze keuze én wilde ik leren hiervan. Ik wil altijd leren van situaties die op mij afkomen, zowel zakelijk als persoonlijk, want ik denk dat het leven je hiermee iets wil zeggen. Maar goed, nu even terug naar 2005.

Zoals gezegd studeerde ik in 2005 studeerde af als fysiotherapeut en 4 jaar later als Professional Master Manueel Therapeut. Omdat ik de studie manuele therapie niet kon combineren met mijn parttimefunctie bij PSV moest ik keuzes maken. Werken bij mijn favoriete voetbalvereniging óf beter worden in mijn vak als fysiotherapeut. Die keuze was, ondanks dat mijn hart toen nog erg bij PSV lag, niet erg moeilijk. Ik wilde mijzelf verder ontwikkelen. Daarnaast had ik de voetbalwereld inmiddels vanuit twee verschillende plekken gezien en wist ik dat je ook zo vervangen zou kunnen worden. Ik koos voor mijzelf en koos voor mijn persoonlijke groei.



Op de opleiding manuele therapie leerde ik de koppeling van de wetenschap naar de praktijk, de manuele technieken en vooral werd ik door de toename van mijn kennis een veel betere therapeut. De kennis die ik opgedaan heb tijdens deze opleiding pas ik nog regelmatig toe. Op deze opleiding leerde ik Rob kennen, waarmee ik nadien altijd contact heb gehouden. Samen richtte we uiteindelijk in 2021 Vitaal Online op.

Inmiddels had ik al ervaring in loondienst bij enkele praktijken en was het duidelijk dat ik meer wilde. Ik wilde mijn visie verder kunnen uitdragen en zelf een praktijk gaan bouwen. Na eerst wat gepionierd te hebben met een collega fysiotherapeut ben ik in 2011 voor mijzelf begonnen. Ik richtte Fysiocenter Bladel op. Ik zag een kans in deze regio, omdat ik uit research had gezien dat hier nog weinig praktijken deden aan marketing, communicatie en daarnaast was de manier van behandelen nog veelal lokaal gericht en niet meer 'bij de tijd'. De meer holistische visie die ik inmiddels had ontwikkeld was nog niet aanwezig hier. Daarnaast ging ik mijzelf onderscheiden door meer geprotocolleerd te gaan werken en dit te ondersteunen met echografische onderzoeken.

Door hard te werken en te blijven geloven in mijzelf en mijn visie heb ik Fysiocenter Bladel in enkele jaren doen groeien naar de grootste fysiotherapiepraktijk in Bladel. Maar dit ging natuurlijk niet vanzelf zoals je al las hiervoor. Ik maakte veel (werk)uren en moest regelmatig ook in de avond en in het weekend door. Net voordat ik voor mijzelf begon kreeg ik van veel ervaren ondernemers te horen dat zij bijna allemaal spijt hadden van één ding: ze zijn er niet geweest voor hun kinderen in de eerste jaren, waar dit zo belangrijk is voor de hechting. Ik kreeg te horen dat ik deze fout niet moest gaan maken.

Deze wijze woorden zijn mij altijd bijgebleven en ik beloofde mijzelf dan ook dat ik dit niet zou laten gebeuren. Ik zou er zijn voor mijn kinderen. Een jaar nadat ik startte met Fysiocenter Bladel werd mijn eerste kind geboren, mijn zoon Sep. Ik zorgde ervoor dat ik één middag per week thuis zou zijn voor hem en dit heb ik dan ook vanaf week 1 zo ingepland. Een dag die voor mij heilig werd en ik niet zomaar zou inplannen voor mijn werk of (na)scholing. Ik weet nog dat ik bij mijzelf dacht: 'ik werk nog liever enkele avonden tot laat door, dan dat ik deze middag moet opofferen'. Natuurlijk moest het werk wel gedaan worden en bij een net opstartend bedrijf is dit erg veel zoals je misschien ook zelf ervaren hebt. Ik besliste op dat moment dat ik mijzelf minder belangrijk ging vinden dan mijn gezin en mijn werk. Een besluit dat ik bewust heb genomen, niet wetende dat dit 8 jaar zou gaan duren. 8 jaar lang schoof ik mijzelf op plek nummer 3 of 4. Bijna 4 jaar na de geboorte van Sep werd mijn dochter Mette geboren. Toen Sep enkele weken na de geboorte van Mette naar de basisschool ging, was ik, naast de woensdagmiddag, ook met regelmaat op maandag eerder thuis om er voor de kinderen te zijn. Dit zorgde ervoor dat ik nog meer ging werken in de avonden. Doordat onze beide kinderen door een lactose-intolerantie een moeilijke opstart hadden was onze nachtrust langdurig niet optimaal. Dit zorgde ervoor dat naast mijn drukke (werk)week ik weinig energie overhield voor andere dingen. Ik wilde er namelijk zijn voor mijn kinderen, vrouw, vrienden,



familie, medewerkers en cliënten. Hiernaast bleef er nog maar weinig energie over voor mijzelf.

De praktijk in Bladel was in die tijd uitgegroeid tot een praktijk waarin 5 fysiotherapeuten werkten, met ieder zijn/haar specialisatie. Ik werkte inmiddels nog 30 uur als manueeltherapeut, leidde ik mijn bedrijf en deed ik de administratie in de avonduren. Ik merkte alleen dat ik dit niet lang vol zou houden zo, maar dat het bedrijf te klein was voor het aannemen van een office medewerkster, want ik had immers zoveel mogelijk geautomatiseerd. Daarnaast zagen wij dat we veel cliënten trokken uit de omgeving als ze vastliepen bij andere collega fysiotherapeuten, maar dat zijn altijd de voorkeur hielden om een fysiotherapeut om de hoek te bezoeken bij nieuwe klachten.

Om deze reden besloot ik om het bedrijf verder uit te breiden en kocht daarom in 2018 een bedrijf in het buurdorp waarin zowel fysiotherapie als fitness aanwezig was. Hoewel wij in Bladel al samenwerkte in één gebouw met een fitnesscentrum, merkte ik dat ik graag meer wilde dan alleen cliënten helpen die met een hulpvraag kwamen. Ik wilde meer kunnen betekenen op preventief vlak. Daarom was de combinatie natuurlijk erg welkom. Ook zou ik meteen mijn administratie uit handen kunnen gaan geven aan een office medewerkster. Een win-win situatie voor iedereen. Hierdoor kon ik meer gaan doen waar ik goed in ben, echt ondernemen. Naast dit kon ik mijn medewerkers ook meer doorgroeimogelijkheden bieden binnen het bedrijf. Ik denk namelijk dat bijna iedereen een bepaalde mate van groei en persoonlijke ontwikkeling nodig heeft om met plezier te kunnen blijven werken bij een bedrijf.

Doordat veel taken van mij overgenomen werden kreeg dus mijn handen meer vrij krijgen om te doen wat ik nog steeds graag wilde, mijn visie op gezondheid en vitaliteit meer implementeren in mijn eigen bedrijven. Deze tijd was er natuurlijk niet direct, want als je een bedrijf overneemt komt er veel op je af. Een andere manier van werken, een andere cultuur en daarnaast kreeg ik er ook een andere tak bij, namelijk een sportschool. Twee jaar lang was dit erg hard werken om mijn beide bedrijven naar elkaar toe te laten groeien en om zowel de manier van werken als mijn kwaliteitsnorm in het nieuwe bedrijf te krijgen. Dit kun je natuurlijk niet zonder een uitgebalanceerd team dat achter de visie van het bedrijf staat.

Mijn uitvoerende uren als fysio-manueeltherapeut minimaliseerde deze jaren, omdat het leiding geven aan mijn bedrijven het meeste tijd van mij opslokte. Ik had echter één hoofddoel voor mijzelf: minder avonduren gaan werken en de verhouding tussen werk en privé weer beter in balans te krijgen.

Fysieke seintjes

Begin 2019 kreeg ik echter steeds meer seintjes dat het tijd werd dat ik deze balans snel terug zou gaan vinden. Ik kreeg meer rug- en nekklachten en medio april dat jaar merkte ik op dat ik gewoon niet genoeg adem meer had om normaal een verhaal voor te lezen aan mijn kinderen. Ik kreeg mijn ademhaling



gewoon niet meer onder controle tijdens dit lezen. Ik las voor tot mijn adem op was en moest daarna even wachten voordat ik weer verder kon lezen.

Dit was voor mij de druppel en ik heb meteen besloten dat ik hier iets mee moest gaan doen. Een coach heeft mij toen geholpen om weer in balans te komen fysiek en weer goed te 'aarden'. Zij heeft ervoor gezorgd dat mijn energiesystemen weer konden doorstromen en dat de verkramping op mijn middenrif, wat ik achteraf mogelijk al wel 10 jaar had, verminderde. Ik merkte in enkele weken het verschil, ik kreeg weer meer energie, mijn rugklachten verminderde en ik voelde een bepaalde rust terugkeren in mijn lichaam. Nu moest ik de volgende stap gaan maken en ervoor gaan zorgen dat deze verkramping niet meer terug zou gaan keren. Toen kwam ik in aanraking met Thijs Lindhoudt. Samen met één van mijn beste vrienden ging ik medio 2019 naar een show van hem: de 100% inspiratieshow. Een super belevenis die mij aan het denken zette. Ik kwam daarna in actie. Hij had ook een podcast, iets wat ik van tevoren nooit luisterde, en begon deze te volgen. De gasten die daar aan tafel aanschoven inspireerde mij. Richard de Leth, Remco Claassen, Jos Burgers, Mark Tigchelaar, Micheal Pilarczyk en anderen zette mij volledig aan. Maandenlang luisterde ik podcasts in de auto, tijdens het winkelen en op andere vrije momenten. Ik ging boeken lezen van ze, volgde online masterclasses, maar vooral ging ik aan de slag met mijzelf. Ik ging meer aandacht besteden aan mijn sporten, mijn ademhaling, mijn eetgewoontes én ik maakte een persoonlijke 'mission statement'. Als je met jezelf bezig bent en na gaat denken 'wat wil ik nu echt' en 'waar voel ik mijzelf goed bij' en 'waar word ik nu blij van' (of zoals Remco Claassen dat mooi zegt, 'waar ga je van kwispelen') dan ga je anders kijken naar het leven.



In actie komen

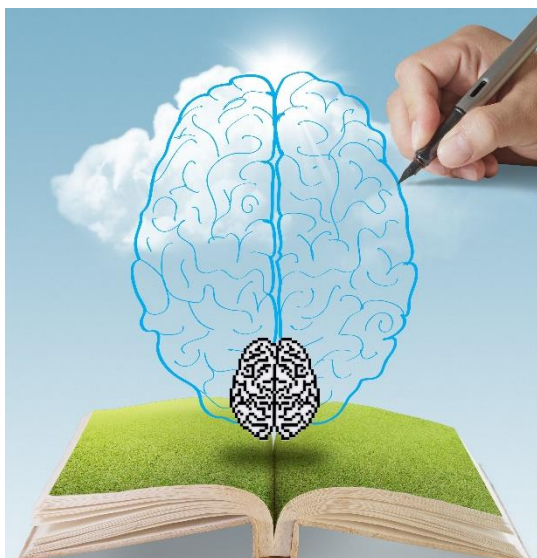
Ik vergaarde in een zeer korte tijd heel veel kennis over vitaliteit, maar dit betekent nog niet direct dat je hier ook de vruchten van gaat plukken. Pas door zelf in actie te komen en te gaan bepalen wat ik zelf belangrijk vind in mijn leven ben ik tot veel inzichten gekomen. Inzichten die mogelijk niet tot mij gekomen waren als ik niet teruggegaan zou zijn naar de rust in mijzelf. Ik was altijd bezig met anderen en keek te weinig naar binnen, naar mijzelf. Doordat ik met mijzelf aan de slag ging merkte ik op dat het bezig zijn met mijn eigen vitaliteit ervoor zorgde dat ik veel meer energie en rust in mijn hoofd kreeg. Daarnaast merkte ik



ook op dat dit al jaren de drijvende kracht was in mijzelf, maar dat ik dit nog niet door had. Een holistische kijk op de mens, persoonlijke groei en groei van mensen om mij heen. Wij zijn energetische wezens. Alles draait om energie op aarde. Wij zijn energie. Net zoals alles op aarde groeit, zijn wij als mens ook gemaakt om te groeien, zowel letterlijk als figuurlijk. Iedereen, bewust of onbewust, streeft naar persoonlijke groei op zijn/haar eigen manier. Iedereen heeft zijn/ haar eigen reis in het leven, welke voor de meesten bestaat uit vele bochten en omwegen. Dit is een reis naar persoonlijke groei en ontwikkeling die pas ophoudt als je je laatste ademhaling uitblaast.

Mindset en autosuggestie

Een erg belangrijke strategie die ik, achteraf, al van jongs af aan grotendeels toepas is de wet van aantrekking een creatie. Ik kwam in aanraking met deze filosofie door Micheal Pilarczyk. Inmiddels was ik ervan overtuigd geraakt dat meditatie mij nog meer rust, energie en een betere nachtrust zou gaan geven. Na wat research startte ik met zijn app: Meditation Moments, waarin ook enkele luisterboeken stonden, zoals Think and Grow Rich van Napoleon Hill. Deze wet van aantrekkingskracht en creatie werd door hem beschreven in dit boek. Een belangrijke techniek om dit te kunnen bereiken is autosuggestie. Nu hoor ik je denken: 'Autosuggestie? Nog nooit van gehoord.' Ik wil je dit toch uitleggen, want ik denk dat ik deze techniek dus al van jongs af aan voor een deel automatisch toepaste. Ik geloof er dan ook in dat dit dé reden is dat er enkele kansen en mensen in mijn leven gekomen zijn die mij gevormd hebben tot de persoon die ik nu ben. Ik leg je uit wat autosuggestie is. Autosuggestie heeft te maken met de positieve of negatieve gedachten die invloed hebben op zowel het lichamelijke als geestelijke welzijn. Als je een gedachte keer op keer herhaalt, komt er een moment dat je die onbewust accepteert als jouw waarheid. Sterker nog, je zult ervan overtuigd zijn dat het waar is. Dit is autosuggestie. Door middel van autosuggestie creëer je geloof, wat een mindset is.



Je onderbewustzijn gaat geloven wat je blijft herhalen. Hoe meer je autosuggestie op een positieve manier toepast hoe groter het geloof in jezelf wordt. Dit wordt ook wel selffulfilling prophecy genoemd. Wanneer autosuggestie



bewust wordt toegepast wordt dit ook wel gezien als zelfhypnose. Hierin is het zo dat de geest dan het lichaam kan beïnvloeden. Dit kan dus zowel op de positieve als negatieve manier gebeuren.

Micheal Pilarczyk schrijft: "Je wordt wat je gelooft. Niet wat je hoopt, wat je wenst, of wat je wilt. Je wordt waar je diep vanbinnen echt van overtuigd bent."

Ik droomde als klein jongetje dus om te spelen voor mijn favoriete club PSV en visualiseerde mij al keepen in het eerst elftal. Nadat dit dus niet verliep zoals ik gehoopt had kwam er dus een nieuw doel op mijn pad: ik wilde fysiotherapeut worden bij PSV. Toen ik ook dit, deels, bereikt had zei alles in mij dat ik mijzelf verder moest gaan ontwikkelen als manueel therapeut. Mijn intuïtie vertelde me dat ik daar 100% voor moest gaan. Na het afronden van deze opleiding in 2009 voelde ik de drang om een eigen bedrijf te gaan starten. Ik zag mijzelf, in mijn gedachten, al als eigenaar van een fysiotherapiepraktijk. Mijn aandacht en mijn gedachten waren volledig gericht op het behalen van deze doelen. Mijn focus, mijn aandacht, mijn energie stopte ik hierin om dit te bereiken. Mijn gedachten gingen hier volledig naartoe. Toen ik aan het onderzoeken was waar ik mijn eigen bedrijf ging vestigen, verhuisde vrienden naar Bladel. Ik weet nog dat ik tegen hen zei voor de grap: 'ik denk dat ik in Bladel een fysiotherapiepraktijk ga starten'. Deze gedachte werd ongeveer 4 weken later werkelijkheid en 3 maanden later start ik Fysiocenter Bladel op.

Door de film van mijn leven terug te gaan spoelen zag patronen en dat ik de wet van aantrekking en creatie al erg lang toepas. Er was echter één ding waar ik mee bleef rondlopen. Ik bereikte alles wat ik maar wilde, maar één ding niet. Ik slaagde niet voor de volle 100% in mijn dromen. Ik werd niet de profvoetballer die ik voor ogen had. Ik werd ook niet de fysiotherapeut van het eerste elftal van PSV. Wat deed ik dan niet goed? Als je terugkijkt op je leven, iets wat velen te weinig doen denk ik, kun je bepaalde herhaaldelijke patronen zien. Patronen die je leven gevormd hebben en die zich ook blijven herhalen als je niet bewust daarvan wordt en ze, indien gewenst, gaat aanpassen. Één heel belangrijk deel van de wet van aantrekking en creatie paste ik achteraf gezien niet goed toe. Ik was altijd met veel verschillende dingen tegelijk bezig en mijn aandacht ging niet 100% naar één ding. Mijn focus was dus niet voldoende en ik denk dat mijn geloof in mijzelf ook nog niet voldoende ontwikkeld was. Inmiddels heb ik dit inzicht dus gekregen, maar zie dat ik toch nog steeds deze zelfde patronen bleef toepassen. Ik was nog steeds met veel verschillende dingen tegelijk bezig. Als je wilt dat iets gaat slagen moet je er voor de volle 100% voor gaan.

Keuzes maken

De keuzes die ik jaren geleden maakte om mijn tijd te spenderen aan het opbouwen van een bedrijf, mijn gezin en vrienden en familie hadden zoals gezegd zijn tol geëist. De tijd voor mijzelf, mijn me-time, was te lang naar achter geschoven. Hierdoor ben ik, realiseerde ik me pas veel later, toch wat van mijzelf afgeraakt en deed ik niet meer altijd de dingen waar ik energie van kreeg. Keuzes waar ik geen spijt van heb, het heeft me namelijk ook veel gebracht,



maar waardoor ik mijzelf wel wat verloren ben in die tijd. Vaker kwam de vraag in mijzelf naar voren: 'Waar word ik écht gelukkig van?'. Inmiddels waren mijn uren op de werkvloer als fysio-manueel therapeut gereduceerd naar een minimum en ik kreeg bijna wekelijks de vraag of ik dit niet miste. Als je deze vraag frequent krijgt zet het je toch aan het denken. Mis ik dit? Doe ik nog wel het werk wat het dichtste bij mijzelf staat? Eigenlijk was dit antwoord niet moeilijk. Ik miste het werken met cliënten niet. Waarom niet? Ik werkte nog steeds met mensen, ondersteunde ze in hun persoonlijke groei en daarnaast zag ik de cliënten waar ik de meeste energie uit haalde.

In de behandelkamer

In de behandelkamer, waar ik nog zo'n 5 tot 8 uur per week werkte met cliënten, zag ik dezelfde problemen terugkeren. Veel cliënten die ik nog zag en afgelopen jaren achteraf gezien heb, ervaren stressklachten, een hoge werklust en kwamen vaak niet meer toe aan zichzelf. Bij velen, en vooral ondernemende types, vond ik fysieke blokkades. De ademhaling was verstoord, ze sliepen matig, bewogen weinig overdag en aten niet altijd zo gezond als ze zouden willen. Omdat ik inmiddels, door mijn eigen zelfontwikkeling, anders naar de mens keek vond ik ook meer stress gerelateerde, fysieke, blokkades bij mijn cliënten.

Tot die tijd behandelde ik mijn cliënten ook al, maar dan puur fysiek, vanuit een filosofie dat het lichaam zichzelf zou herstellen als we ervoor zouden zorgen dat de balans terugkeerde. Balans in mijn optiek tussen ons actiegerichte systeem, het orthosympatisch zenuwstelsel, en ons rust- en herstelsysteem, ofwel het parasympatisch zenuwstelsel. Ondanks mijn wetenschappelijk opleiding tot manueel therapeut ben ik ook nadien blijven geloven in deze oude kennis van het lichaam. Het probleem van de verwetenschappelijking van ons vak is dat deze benadering erg moeilijk wetenschappelijk te bewijzen is. Ondanks dat deze manier van behandelen niet wetenschappelijk bewezen is binnen de fysiotherapie ben ik altijd bezig geweest met het losmaken van deze fysieke blokkades om een heel belangrijke hersenzenuw, de n. vagus, meer ruimte te geven. Deze hersenzenuw, die onderdeel is van het parasympatische systeem, was voor mij al jaren dé eerste focus in mijn behandelingen. Mijn visie was dat het lichaam uit balans zou blijven als deze zenuw niet goed zou kunnen functioneren. Mijn geprotocolleerde onderzoek tot die tijd was er dan ook op gericht om te beoordelen of deze zenuw voldoende bewegingsvrijheid had en of er orthosympatische blokkades (in de thoracale wervelkolom) aanwezig waren. Ik merkte namelijk op dat veel klachten automatisch verminderde als ik deze zenuw 'ruimte gaf' en de orthosympatische blokkades verminderde. Wat ik echter nog te weinig meegaf aan mijn cliënten is een handreiking om ervoor te zorgen dat de oorzaak van deze blokkade ook aangepakt werd. Ik was voor mijn idee holistisch bezig door het gehele lichaam van mijn cliënten te onderzoeken, maar heb achteraf nog te weinig aandacht besteed aan de pijlers van (fysieke) vitaliteit: ademhaling, slaap, stress, immuunsysteem, voeding en beweging.



Toen ik zelf de effecten ervaarde van het aanpassen van mijn ademhaling ging ik dit ook toepassen bij mijn cliënten. Middels manuele technieken rondom het diafragma en het meegeven van ademhalingsoefeningen bereikte ik al snel resultaten bij mensen, soms al in 2 tot 3 weken. Klachten die soms al jaren aanwezig waren. Hoe meer ik erop ging letten, hoe meer ik ging inzien dat er bijna bij iedere cliënt wel enkele pijlers van vitaliteit uit balans waren, wat mogelijk de oorzaak was van de fysieke klachten waarvoor ze zich meldde bij mij.

Ik merkte op aan mijzelf dat ik energie kreeg als ik de diepte in ging met mijn cliënten en ze weer de goede richting op hielp. Naast de holistische kijk, maar veelal de fysieke benadering tot die tijd, ging ik op een andere manier het gesprek aan met ze. Mijn cliënten waren mij dankbaar achteraf, dat we ook met deze thema's van het leven aan de slag gegaan waren.

Mijn visie op ons vak, mijn eigen werkwijze en mijn ambitie om dit een nog betere plek te gaan geven in mijn eigen bedrijven zorgde ervoor dat ik eind 2019 een nieuwe weg wilde inslaan. Ik wilde vitaliteit een sterke plek gaan geven in mijn bedrijven, zowel in de fysiotherapie als fitnessstak. Op de FitFair beurs kwam ik in aanraking met Timo Hans. Zijn 6 domeinen model paste precies in dit plaatje.

Inmiddels ging het zakelijk goed. De bedrijven groeide door en ook financieel was ik op het punt waar ik wilde zijn. Dit was begin 2020.

Mijn plan was inmiddels gecreëerd in mijn gedachten en gedeeld met mijn medewerkers. Ik zou in 2020 de pijlers van vitaliteit een plek gaan geven in zowel de klantreis van de fysiotherapie cliënten als die van de leden van mijn sportschool. Opleidingen hiervoor werden gepland en het plan werd opgesteld. Begin september 2020 zou dit geïmplementeerd moeten zijn.

Corona periode

Ik weet het nog goed, op 16 maart 2020 werden mijn bedrijven van de ene op de andere dag gesloten. Covid-19 was in Nederland enkele weken ervoor binnengekomen en al in enkele weken tijd waren de IC opnames zo snel toegenomen dat de regering besloot Nederland in een 'intelligente lockdown' te zetten. We moesten ineens vanuit huis gaan werken en fysieke contacten waren niet meer mogelijk. We mochten onze cliënten alleen nog online ondersteunen. Ik denk dat jij jezelf hier als fysio ondernemer ook wel in herkent, ofniet?

Mijn goedlopende bedrijven, met inmiddels 25 medewerkers, stonden ineens stil en van mij werd verwacht om leiding te nemen in deze periode. Ineens kwam er heel veel op mij af. Ik moest mijn medewerkers 'leiden' en daarnaast werd ik ook ineens gebombardeerd als leraar van mijn eigen zoon, zoals veel jonge ouders. Daarnaast had ik geen idee of mijn bedrijven zo'n excessieve sluiting zouden gaan overleven. We konden namelijk ineens weinig betekenen voor onze cliënten en leden van de sportschool. Ook was niet duidelijk óf en hoe we financieel gesteund zouden worden.



Ik moest een plan gaan maken met één doel: mijn bedrijven moeten deze periode overleven zonder te grote financiële schade. Mijn volledige aandacht, zakelijk, was ineens daarop gericht. Maar hoe ging ik dit voor elkaar krijgen?

Hoe kunnen we onze cliënten én leden toch nog van waarde zijn als we ze niet meer mogen ontvangen in onze centra.

Hieruit ontstond al snel het idee om online een vitaliteitstraject te gaan ontwikkelen, waarin de pijlers van vitaliteit een duidelijk plek zouden krijgen. Mijn doel van 2020 was namelijk om dit dat jaar te gaan implementeren. Twee vliegen in één klap: ik zou door kunnen gaan met mijn plan én ik zou in een korte tijd mijn leden iets van waarde kunnen aanbieden. Veel kennis en kunde had ik al in huis, maar ik had nog nooit een onlineproduct vormgegeven. Hoe ging ik dit in zo'n korte tijd voor elkaar krijgen, in een periode dat er al zoveel van mij gevraagd werd?

Het online vitaliteitstraject

Opeens wist ik het. In het najaar van 2019 had ik een onlineproduct mogen inkijken van mijn oud medestudent van de opleiding manuele therapie, inmiddels vriend en collega binnen Vitaal Online, Rob Vermeulen. Hij had inmiddels, naast zijn fysiotherapiepraktijk, een bedrijf opgericht genaamd Oerfit. Dit bedrijf begeleidde de mensen zowel fysiek als online en dit online portaal zou de ideale mogelijkheid zijn om snel een online vitaliteitstraject te kunnen vormgeven als ik dit zou mogen gaan gebruiken. Diezelfde dag belde ik nog met Rob en legde mijn idee uit. Ook zijn bedrijven waren natuurlijk gesloten en ook hij was een weg aan het zoeken om hiermee om te gaan. Hij hoefde er niet lang over na te denken. Hij wilde dit samen met mij gaan vormgeven. Na een telefoontje met de engineer van zijn website/portaal werd duidelijk dat we al binnen een week de beschikking zouden krijgen over een nieuw portaal die alleen nog maar ingericht hoefde te worden voor ons nieuwe idee.

Zes weken lang zijn wij intensief bezig geweest met het vormgeven van dit vitaliteitstraject in samenwerking met enkele personen binnen onze teams. Onze focus was heel duidelijk, wij wilde medio april dit nieuwe product kunnen lanceren. Alle aandacht ging hier naar uit en vier weken later was de eerste versie voldoende klaar om het te gaan aanbieden aan onze leden.

Als je zo'n nieuw product in zo'n korte tijd lanceert loop je zoals altijd ook aan tegen een aantal beperkingen. Meer dan 100 mensen volgde in de eerste Corona periode ons vitaliteitstraject. Daarnaast konden ook de medewerkers van onze eigen bedrijven dit traject volgen zodat ook zij direct meer kennis kregen over de pijlers van vitaliteit. We ontvingen veel lovende woorden van onze klanten, maar zagen al snel dat dit product in deze vorm ook beperkingen had. We merkten bijvoorbeeld op dat mensen die niet een bepaalde noodzaak ervaarde om écht dingen te veranderen in hun leefstijl ook niet in actie kwamen. Natuurlijk was deze periode voor iedereen bijzonder en beleefde ieder die op zijn/ haar eigen wijze, maar ons werd duidelijk dat we dit op een andere manier moesten gaan aanpakken.



Door mijn persoonlijke ontwikkeling van de laatste jaren wist ik wat mij te doen stond. Ik moest teruggaan naar de stilte in mijzelf om ervoor te zorgen dat de antwoorden tot mij zouden komen. De stilte die de maanden ervoor afwezig was. Ik stond de gehele dag aan, sliep te weinig en ervaarde erg veel stress. Dit zorgde ervoor dat mijn creatieve energie tot een heel laag niveau zakte.

Door nog meer aandacht te gaan besteden aan mijn ademhalingsoefeningen, meditatie én beweging ontving ik hét antwoord tijdens een rondje hardlopen. Ik zou een nieuw bedrijf gaan opstarten die fysiotherapie een nieuw product zou gaan bieden. Dit werd uiteindelijk Vitaal Online.

Vitaal Online

Fysiotherapie staat aan de vooravond van grote veranderingen denken wij. Al jaren praat men al over regionaliseren van de zorg en de transitie van de tweedelijnszorg naar de eerste lijn, of anderhalve lijn. Een verandering die geen jaren meer op zich zal laten wachten. Naast dit zal eHealth ook in ons vak fysiotherapie zijn intrede doen en worden in de contracten met de zorgverzekeraars al gesproken over een verplichte inzet van deze vorm van zorgverlening. Het blended-care model is daar nog een verdere vertaalslag in.

Vitaal online biedt fysiotherapiepraktijken al blended-care programma's voor cliënten met rug-, nek- en schouderklachten. Komende jaren worden de modules stap voor stap verder uitgebreid, zodat we voor zeker 80% van de huidige cliënten in de fysiotherapiepraktijk een programma hebben.

De blended-care programma's van Vitaal Online zijn opgebouwd vanuit de gedachte dat ons lichaam een zelfgenezend vermogen heeft, maar dat we deze door toedoen van onze huidige leefstijl ondermijnen. Wij als fysiotherapeuten hebben dé uitgelezen kans om onze cliënten hiervan bewust te maken, aangezien zij met een hulpvraag bij ons komen. Een dysbalans in hun leven heeft ervoor gezorgd dat zij klachten zijn gaan ontwikkelen, waar ze zelf geen grip op kunnen krijgen, want anders zouden ze het zelf al wel hebben opgelost. We weten daarnaast ook uit de cijfers uit wetenschappelijk onderzoek dat bijna de helft van de cliënten te weinig beweegt, te weinig natuurlijke en gezonde voeding tot zich neemt en vaak (chronische) negatieve stress ervaart. Daarnaast slaapt bijna 1 op de 6 cliënten slecht en zou bijna 1 op de 2 cliënten liever beter slapen. Dan hebben we het nog niet over de ademhaling, die bij bijna iedere cliënt optimaler zou kunnen zijn, aangezien we door onze leefstijl veelal door onze borst zijn gaan ademen, wat direct voor een stressreactie zorgt in ons lichaam.



Zoals je wel leest, iedere cliënt die bij de fysiotherapeut komt zou baat hebben bij een advies en ondersteuning om te gaan werken aan de pijlers van fysieke vitaliteit, namelijk:

Beweging

Ademhaling

Slaap

Immuunsysteem

Stress

...en Voeding

Terug naar de BASIS van het leven en het lichamelijk functioneren

Zou het niet mooi zijn als je je cliënt écht kunt helpen, met zelfs meer belangrijke aspecten in zijn of haar leven dan dat ze vooraf bedacht hadden. Hoe zou je het vinden als je medewerkers de cliënten niet alleen van zijn/haar rugklachten afhelpen, maar ook meteen ervoor zorgen dat hij/zij beter gaat slapen en minder darmklachten gaat ervaren? Wat zou dat met je medewerker én je cliënt doen? Of dat je cliënt niet alleen van de nekpijn afkomt, maar ook direct meer grip terugkrijgt op de stressklachten en hierdoor meer energie overhoudt om leuke dingen te doen met zijn/haar kinderen en partner?

Het mooie hiervan is: HET KAN! Wij kunnen dit samen met onze cliënten gaan bereiken. We moeten alleen onze anamnese en het lichamelijk onderzoek wat aanpassen en ons openstellen voor een -combinatie van 1 op 1 behandelingen in combinatie met een E-coach.

Nog steeds zullen onze manuele interventies en begeleiding in het opbouwen van de belastbaarheid een belangrijke rol uitmaken van de coaching en begeleiding van onze cliënten, maar waar de zorg nu veelal ophoudt als de cliënt de praktijk uitloopt gaat deze vanaf nu af aan door thuis. De cliënt gaat thuis werken aan zijn BASIS en zo nodig ook aan het voedingspatroon.

De vraag achter de vraag weten te vinden én beantwoorden

Wist je dat wij fysiotherapeuten vaak niet écht luisteren naar onze cliënten? Wist je dat wij vaak niet écht weten wat nu de (hulp)vraag is van onze cliënten? Wij vragen namelijk veelal niet door om de 'vraag achter de vraag' te weten te



komen. Waarom wil de cliënt minder nekklachten ervaren? Wat kan hij/zij dan bereiken? Natuurlijk willen de meeste cliënten minder pijnklachten ervaren en dit is vaak dan ook het eerste wat ze vertellen aan ons. Maar wat nu als ze eigenlijk graag willen spelen met hun (klein) kinderen en dat dat het allerbelangrijkste is? Wat als de nekpijn een signaal is dat de cliënt te veel stress ervaart en hierdoor slecht slaapt, onrust ervaart in het hoofd en weinig energie overhoudt?

Je snapt misschien al waar ik naartoe wil. We moeten verbindingen gaan leggen en gaan beoordelen welke BASIS pijlers er niet in balans zijn, die ervoor zorgen dat deze nekpijn ontstaat. Dan zou het natuurlijk nog mooier zijn als we deze verbindingen ook kunnen laten zien of laten voelen aan de cliënt.

Intrinsieke motivatie creëren door fysikaliseren

Fysiotherapie is echt een mooi vak, wat we afgelopen jaren mogelijk wat uit het oog verloren zijn. We hebben brede kennis over het menselijk lichaam en kunnen met vrij simpele onderzoeksmethoden fysieke blokkades in het lichaam opsporen én behandelen. We kunnen onze cliënten direct het verschil laten ervaren tussen de mobiliteit en ervaren pijnklachten voor en na een behandeling. Wij fysiotherapeuten kunnen bepaalde dysbalansen fysikaliseren, zoals ik dat graag benoem. We hebben dé kans om hiermee direct de verbinding te leggen tussen te weinig bewegen, een verstoorde ademhaling en stressklachten. Pijlers waar wij dan ook direct invloed op kunnen uitoefenen door onze cliënt hierin mee te nemen en ze de juiste weg te wijzen om hier weer de controle op terug te pakken. Als deze controle verbeterd, wanneer de cliënt met de juiste pijlers aan de slag gaat, gaat zowel de cliënt als de fysiotherapeut grote verschillen ervaren tijdens het lichamelijke onderzoek in de loop van het behandeltraject. Het lichaam van de cliënt gaat weer ontspannen en blokkades verdwijnen, soms al binnen één week!

Basiskennis medewerkers

Nu hoor ik je al denken: "Deze pijlers van vitaliteit vallen toch helemaal niet in het kennisdomein van de fysiotherapeuten?". Helaas moet ik je ook mededelen: "Dat klopt". In onze opleidingen binnen de reguliere fysiotherapie wordt er weinig tot geen aandacht besteedt aan deze pijlers. Ik ben er echter van overtuigd dat wij, met een korte e-learning cursus deze kennis kunnen bijspijkeren. We hoeven niet tot detail te treden over de werking van deze afzonderlijke pijlers. Wat we wel moeten weten is de relaties die ze hebben en wat dit doet in het lichaam. Daarnaast moeten we weten hoe we op een andere manier naar het lichaam moeten gaan kijken en welke verdiepende vragen we moeten stellen aan onze cliënten.

Het mooie hiervan: Vitaal Online biedt hier direct oplossingen in met een e-learning modules waarin we je meenemen in de pijlers van vitaliteit. We gebruiken hiervoor het 6 domeinen model van Physis Academy.

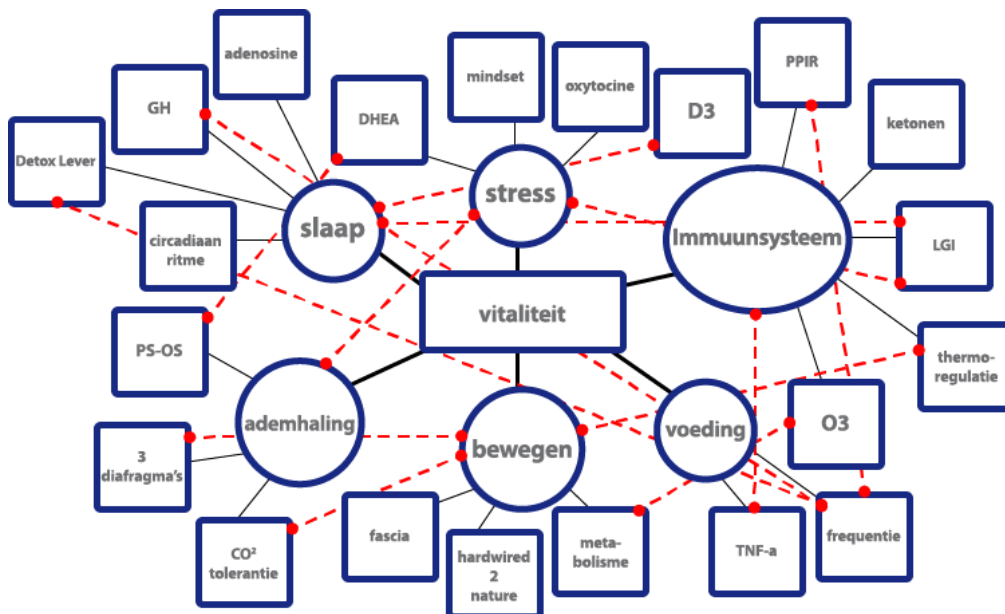
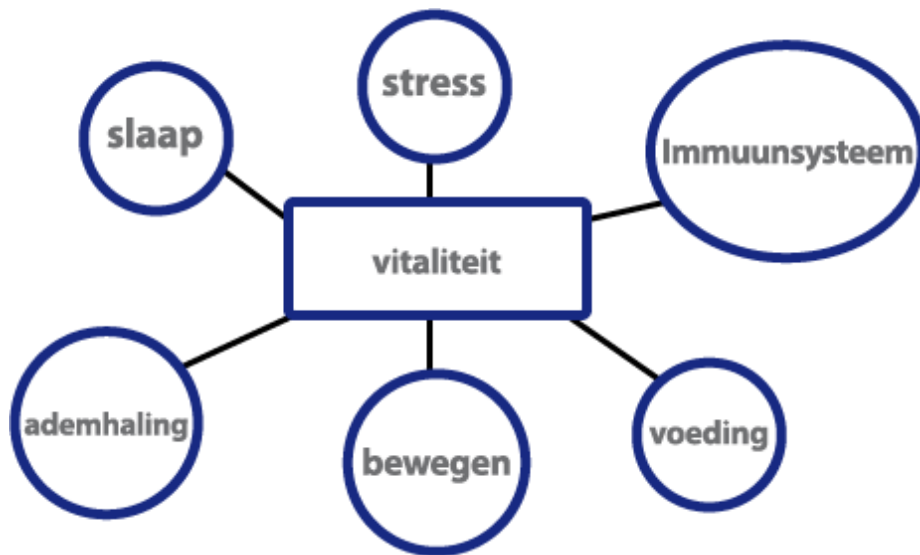
In deze e-learning leren je medewerkers de basics van deze 6 domeinen, of pijlers zoals wij ze noemen. Daarnaast nemen we ze mee in de meest



voorkomende relaties hierin en de relatie die ze hebben met fysieke klachten. Om de cirkel rond te maken hebben we ook nog een apart module ontwikkelt hoe ze de communicatie met hun cliënten kunnen verbeteren om de intrinsieke motivatie van de cliënt aan te spreken.

In dit e-boek willen we je meenemen in de 6 pijlers van vitaliteit zodat je een indruk krijgt over de kracht ervan én om je te laten welke kansen we nu nog laten liggen om onze cliënten nog beter te ondersteunen. In de onderstaande afbeeldingen zie je de verschillende pijlers en de relaties die ze onderling hebben. Ziet er dat simpel uit?

Op de komende pagina's gaan we je meer uitleggen over de achtergrond van onze modules.



De 6 pijlers van (fysieke) vitaliteit

Beweging: Bijna dan de helft van de bevolking beweegt te weinig. Beweeg jij zelf momenteel dagelijks > 20 minuten achtereen? Dit kan bijvoorbeeld een wandeling zijn of een workout. Doe je dit niet, dan merk je een negatief effect op je lichaam. Ook bijna 50% van jouw cliënten beweegt te weinig.

Ademhaling: We ademen de hele dag door, maar wie staat erbij stil of we wel optimaal ademen? Veel mensen ademen tegenwoordig niet meer goed. Tel je ademhalingen (in-uit=1) 1 minuut lang. Tel jij er meer dan 10? Dan adem je te snel en mogelijk te veel vanuit je borst. Veel van je cliënten ademen ook niet optimaal, alleen wat doen je ermee als fysiotherapeut en welke gevolgen heeft dit als we dit niet gaan doen?

Slaap: Tegenwoordig geeft 50% van de Nederlanders aan slecht te slapen en ongeveer 10% gebruikt zelfs slaapmiddelen. Dit is een serieus probleem. Door kleine veranderingen in het leven aan te brengen zal de slaap snel verbeteren. Ook bij jouw cliënten speelt dit meer dan je zult verwachten.

Immuunsysteem: Fit en energiek opstaan uit bed en gedurende de dag geen 'energiedips meer', dan is je immuunsysteem waarschijnlijk goed in balans. Feit is dat dit bij de meeste mensen niet zo is. Ook bij jouw cliënten in de praktijk gaat het hier vaak mis. Hoe sta jijzelf op uit bed?

Stress: Veel mensen ervaren tegenwoordig stressklachten. Ongeveer 1 op de 6 cliënten die bij de fysiotherapeut komt ervaart zelf burn-out gerelateerde symptomen. Dit komt natuurlijk niet uit het niets. Er komt veel op ons af, iedere dag weer. Het daarom belangrijk dat cliënten de stress positief leren te gebruiken en de negatieve stress de baas gaan worden.

Voeding: Wij zijn geen voedingsdeskundigen, maar we kunnen onze cliënten wel meenemen in algemene richtlijnen wat gezonde voeding is. Een goed voedingspatroon is echter niet voor iedereen gelijk, daarom willen we de diepgang ook alleen aanbieden met een persoonlijk begeleidingstraject erbij. Hiervoor kun je een collega opleiden of samenwerken met een voedingsdeskundige en/of diëtist die dezelfde visie deelt. Echter zullen veel cliënten al veel vooruitgang laten zien als je enkele basistips aan ze meegeeft, zoals de maaltijdfrequentie en onze voedingslijst.

We gaan het lichaam van je cliënten uitdagen om fitter en vitaler te worden.



Waarom je leefstijl belangrijk is

Ons oeroude genenpakket heeft moeite om gezond te leven in de dynamische stedelijke jungle van deze tijd. Dit heeft niets te maken met onze genen, want deze veranderen slechts een half procent per miljoen jaar. Dit heeft voornamelijk te maken met een zeer snel veranderende omgeving. De afgelopen 1000 jaar is er echt veel veranderd. We hebben o.a. de landbouwrevolutie, industriële revolutie en digitale revolutie doorgemaakt. Dit betekent dat we anders zijn gaan eten, minder zijn gaan bewegen en er komen veel meer prikkels op ons af. We verwerken in deze tijd net zoveel informatie in 1 dag als in het jaar 1800 in een heel jaar. Daarnaast hebben we te maken met steeds meer vervuiling van de aarde. De luchtkwaliteit gaat omlaag, de bodem raakt uitgeput en groenten en fruit bevatten lang niet meer de voedingsstoffen die ze 1000 jaar geleden hadden. Kortom dit gaat niet de goede kant op!

Dit gaat niet de goede kant op!

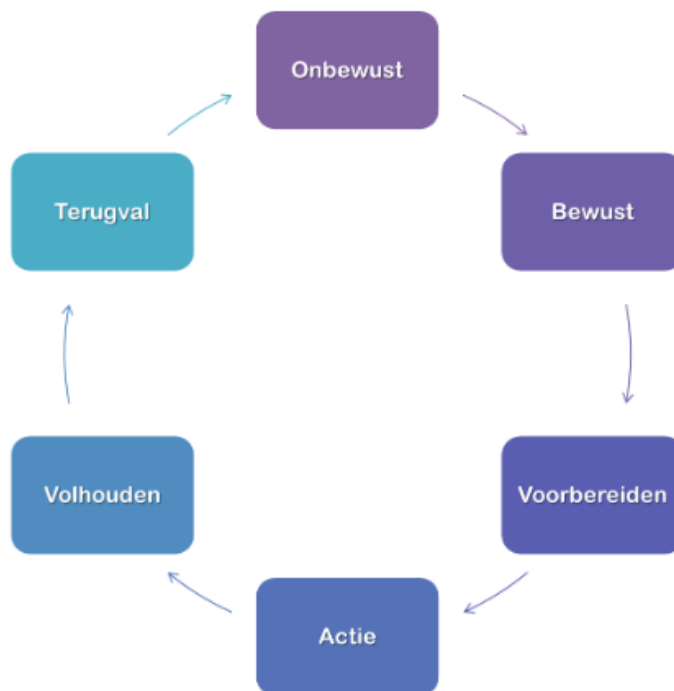
Statistieken:

- *We bewegen te weinig en zitten te veel. De Nederlander zit gemiddeld 8,7 uur per dag en jongeren (12 tot 20 jaar) gemiddeld 10,4 uur (RIVM 2016)*
- *We worden te dik. In 2017 had 48,7 % van de Nederlanders overgewicht en 13,9 % van de Nederlanders is obees. (Volksgezondheidszorg 2017), in 2018 is 51,2 % van alle Nederlanders te dik.*
- *We worden chronisch ziek. Het RIVM verwacht een stijging van het aantal chronisch zieken van 5,3 miljoen in 2011 naar 7 miljoen in 2030. Op dit moment is 8,2 miljoen mensen chronisch ziek.*
- *De levensverwachting in goede gezondheid is bij mannen 64,9 jaar en bij vrouwen 63,3 jaar. De totale levensverwachting is bij mannen 79,9 jaar en bij vrouwen 83,1 jaar.*
- *Het aantal levensjaren zonder de aanwezigheid van chronische ziekten is bij mannen 46,8 jaar en bij vrouwen 40,8 jaar. (CBS 2016).*
- *We krijgen steeds meer psychische klachten. 800.000 mensen slikken antidepressiva en 1 op 7 Nederlanders heeft last van burn-out klachten.*
- *De zorgkosten in Nederland nemen alleen maar toe. Momenteel zijn de zorgkosten bijna 100 miljard en de verwachting is dat deze zullen stijgen.*
- *In 2040 zullen de zorgkosten in Nederland stijgen tot 174 miljard. Dit houdt in dat de zorguitgaven van een Nederlandse burger zijn toegenomen tot 9.600 euro per persoon per jaar. Op dit moment liggen de zorgkosten op ruim 5.000 euro.*



Het verkrijgen van nieuwe gewoontes

Om echt een impact te kunnen maken op de vitaliteit van je cliënten komen er wel enkele coaching skills om de hoek kijken. Ze moeten waarschijnlijk binnen verschillende pijlers van de vitaliteit aanpassingen maken in hun leven. Dit gaat niet van de ene op de ander dag. Ze moeten een geheel proces doorlopen, en jij als fysiotherapeut kunt ze daarbij helpen.



Succes verloopt maar zelden lineair, het gaat vaak met horten en stoten. Dat is niet erg. Hierboven heb je gelezen hoe dat komt en dat het erbij hoort. Het is dan ook belangrijk dat je je cliënten hierin meeneemt en ondersteunt.



Met onze westerse leefstijl belasten we ons immuun stelsel enorm. Het is aangetoond dat ons drukke leven, het ongezonde en frequente eten, een verkeerde ademhaling, niet optimaal bewegen en stress invloed hebben op ons immuunsysteem waardoor dit niet optimaal kan functioneren.

Het immuunsysteem is absoluut de grootste speler in onze vitaliteit. Het is de pijler die bepaalt of we ons gelukkig voelen, chronische ziektes krijgen, herstellen van blessures etc. Oftewel de basis van elke klacht begint bij het immuunsysteem. Of dit nou gaat om:

- Pijn
- Overgewicht
- Energie
- Darmklachten
- Gewrichtsklachten
- etc.



Maar waarom besteden we hier vanuit de fysiotherapie bijna helemaal geen aandacht aan als we weten dat dit zo belangrijk is, ook bij onze klanten?

Je immuunsysteem zit voor het grootste deel in je darmen. En de rol van het immuunsysteem is om toxische (giftige) en lichaamsvreemde stoffen buiten het lichaam te houden. Kortom alles wat je eet en alles wat je via de lucht binnen krijgt aan dingen die niet in je lichaam horen wordt gefilterd door je immuunsysteem.

Aangezien het immuunsysteem voor een groot deel in de darmen ligt is het heel erg afhankelijk van hoe de kwaliteit van je darmen is, wat voor voeding je binnen krijgt en de status van je energieniveau. Als namelijk de barrière van het immuunsysteem onderbroken wordt -en dat kan door problemen vanuit voeding, beweging, ademhaling, stress of slaap- komen er heel veel stoffen in het lichaam die schadelijk zijn en die moeten eruit. En dat kost een hoop energie waardoor het vermogen van je lichaam om zichzelf te herstellen naar beneden gaat. Dus bij problemen in één van de 6 pijlers wordt het veel makkelijker voor de toxische stoffen om het lichaam binnen te dringen. Hierdoor is het lichaam immens veel energie kwijt om zich continu te weren tegen deze stoffen. Als de lichaamsbarrières langdurig lek zijn en ziekteverwekkers langdurig aanwezig zijn, blijft het immuunsysteem continu geactiveerd en raakt dus overbelast. Bij overbelasting van het immuunsysteem verandert de PH -waarde van je bloed, de ontstekingsgevoeligheid verandert en je krijgt een lichaam dat tegen je werkt.



Tekenen hiervan zijn in gewicht aankomen tot eventueel overgewicht, het krijgen van veel blessures, je niet vitaal voelen, vermoeidheid, stemmingswisselingen, slaapproblemen. Het kan ook leiden tot welvaartsziekten zoals bijvoorbeeld diabetes type 2.

Je weet nu dat het immuunsysteem gigantisch veel impact heeft op de energiehuishouding en het herstellend vermogen van je lichaam.

Een goed functionerend immuunsysteem bepaalt of je:

- ✓ Wel of niet ziek wordt
- ✓ Vitaminen en mineralen optimaal kunt opnemen
- ✓ Optimale energie hebt overdag
- ✓ Een goede ontstekingsreactie doormaakt wanneer je een blessure hebt
- ✓ Kwalitatief goed kunt slapen
- ✓ Kunt afvallen als je dit wilt
- ✓ Wel of niet met regelmaat last hebt van pijntjes



Je kunt je immuunsysteem positief beïnvloeden met:

- ✓ Een kwalitatief goede slaap.
- ✓ Een lagere maaltijdfrequentie, namelijk maximaal 3 keer per dag.
- ✓ Voldoende bewegen overdag en wekelijks minimaal 2 sportmomenten.
- ✓ Een goede buikademhaling met een lage ademhalingsfrequentie.
- ✓ Een laag stressniveau.

Wat we hierboven beschrijven is nog maar een klein deel van de kennis die we hebben over de pijler immuunsysteem. Meer informatie hierover delen we met jouw fysiotherapeuten in de e-learning cursus die we ontwikkeld hebben voor hen.

Zorg goed voor je immuunsysteem. Dan zorgt het immuunsysteem ook goed voor jou!





Ademhaling

“De perfecte mens ademt alsof hij helemaal niet ademt”

Lao Tse

Ademen is een vrij essentiële bezigheid. We ademen gemiddeld 23.000 keer per dag. We staan er niet bij stil, het gebeurt gewoon. We zijn vergeten hoe belangrijk ademen is. Zuurstof is namelijk de bron van leven. De manier waarop we ademen bepaalt hoeveel zuurstof we kunnen opnemen maar ook hoe we ons voelen.

De meest efficiënte ademhaling begint vanuit de buik en flanken (in rust) en breidt zich uit naar de borst (bij inspanning). Op deze manier kunnen we meer zuurstof opnemen. Je kunt dus 23.000 keer per dag een beetje meer zuurstof opnemen. Dit is echt fantastisch voor je lichaam en vooral voor je brein. Je brein is maar 2 tot 5 % van je totale lichaamsgewicht maar gebruikt wel 25 % van alle beschikbare energie. Zuurstof is dus superbelangrijk voor je brein.

Daarnaast bepaalt de manier van ademen ook hoe je je voelt. Ga maar na op het moment dat je gestresst bent ga je sneller, oppervlakkiger en hoger ademen. Als je rustig bent adem je langzaam, diep en vanuit je buik. De manier van ademen kan dus ook als een schakelaar werken. Ben je gestresst ga dan eens bewust diep, rustig en laag ademen en je zult merken dat je zenuwstelsel overschakelt van de 'fight or flight' modus naar de 'rest and digest' modus. In de tegenwoordige tijd ademen veel mensen echter niet meer naar de buik, maar hebben ze een hoge borstademhaling. Hiervoor zijn verschillende oorzaken aan te wijzen, waaronder ons zittend bestaan, langdurige stress en te weinig bewustzijn van het eigen lichaam. Hierdoor ontstaan verschillende fysieke en mentale klachten.



Zuurstof

Elke dag ademen we dus ongeveer 23.000 keer om al onze cellen van zuurstof te voorzien. De longen transporteren de zuurstof via de longblaasjes in de bloedbaan en voeren de CO₂ (restproduct) weer af. De elasticiteit van de longblaasjes zorgen voor een betere opname van zuurstof. Deze elasticiteit vergroot het uitwisselingsoppervlak van zuurstof en CO₂ ofwel diffusie oppervlak. Bij rustige ademhaling is het totale diffusie oppervlak 70 m² en bij een diepe ademhaling kan dit toenemen tot wel 100 m².



Het middenrif

Het middenrif, ofwel diafragma, is de grootste ademhalingspier in ons lichaam en zorgt in rust onder normale omstandigheden voor een optimale ademhaling. Deze grote spier zorgt ervoor dat de longen naar beneden getrokken worden, de longblaasjes zich openen en de lucht vanzelf naar binnengetrokken wordt. Dit proces verloopt zoals eerder gezegd volledig automatisch, ofwel onbewust. Bij veel mensen is dit onbewuste proces ergens verstoord geraakt. Dit kan zijn na een zwangerschap, lange periodes van (negatieve) stress of na lange periodes van rugpijn.

De ademhalingsfrequentie

Elke ademhaling in rust hoort diafragmaal te zijn, ofwel aangestuurd door het middenrif. Echter ademt het overgrote deel van de Nederlandse bevolking niet meer optimaal. Bij een goede diafragmale ademhaling verplaatst het diafragma zich 3-4 cm naar beneden tijdens inademing. Om deze reden moet de buik uitzetten, niet de thorax.

De gemiddelde ademhalingsfrequentie moet liggen tussen de 5-8 herhalingen per minuut, maar tegenwoordig is de norm verlegd naar tussen de 12-18x per minuut. Dit terwijl er niets veranderd is aan onze anatomie, maar wel aan de mate van stress die we te verduren krijgen. Het simpelweg verhogen van de norm is erg nadelig omdat we klanten zo nooit kunnen wijzen op hun hoge/oppervlakkige ademhaling. Houd dus in rust een ademprequentie aan van 5-8 ademhalingen per minuut.

Een inademing en uitademing gaan beiden door de neus. Je ademt door de neus om het immuunsysteem te helpen. De dunne haartjes in je neus vangen bacteriën op.

Twee hoofdredenen waarom ademhaling het beste door je neus kan.

1. Je neus en vooral de haartjes in de neus zijn onderdeel van de 1^{ste} barrière van je immuunsysteem. Ze vangen kleine stofdeeltjes op zodat deze niet naar binnen komen. Dit scheelt het immuunsysteem een hoop energie.
2. De stof lysozym zit in je neusslijm en helpt bacteriën die via je ademhaling binnenkomen, af te breken.

Een goede ademhaling zorgt voor...

Ademhaling, mits juist uitgevoerd, heeft misschien wel de meeste connecties van alle andere pijlers in het lichaam. Door de juiste techniek zorgt ademhaling mede voor:

- ✓ Optimale uitwisseling van O₂ en CO₂.
- ✓ Goede werking van de vaat-lymfepomp vanuit de onderste extremiteit.



- ✓ Goed werkende core stability.
- ✓ Bewegelijkheid van organen zowel boven het diafragma als eronder.
- ✓ Een goede balans van het ortho- en parasympatische zenuwstelsel.
- ✓ Grote invloed op houding.
- ✓ Een gefocust en kalm gevoel.
- ✓ Een goede nachtrust.
- ✓ Geen nek-, rug-, bekkenbodemb-, hoofdpijn-, -kaakklachten en nog veel meer andere
- ✓ fysieke blessures.

Bij een verstoorde ademhaling zijn bovenstaande punten tegengesteld.

Wat we hierboven beschrijven is nog maar een klein deel van de kennis die we hebben over de pijler ademhaling. Meer informatie hierover delen we met jouw fysiotherapeuten in de e-learning cursus die we ontwikkeld hebben voor hen.

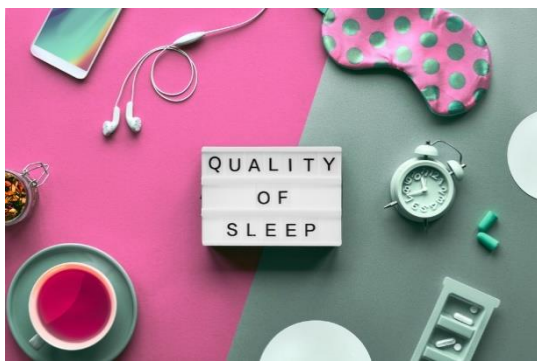


zzz Slaap

Begin 20^{ste} eeuw sliep de mens ongeveer 9 tot 10 uur per nacht. In 2010 was dat ongeveer 7 uur, en op dit moment slaapt een derde van de mensen zelfs minder dan 6 uur per nacht. Daarbij geeft 50% van de Nederlanders aan slecht te slapen en gebruikt ruim 1,7 miljoen slaapmiddelen.

Slaapproblemen zijn het gevolg van een ongezonde leefstijl. Het is het resultaat van leefpatronen die niet bij je natuur passen: verkeerd eten, weinig bewegen, gebrek aan ontspanning, veel piekeren en aanhoudende stress. Overdag drinken we koffie om wakker te blijven en voor het slapen gaan nemen we een slaappil om in slaap te komen. Het ritme van rust en inspanning is verstoord.

Slaap = hersteltijd



In de slaap herstel je van de dag. Je verwerkt alle mentale prikkels en je herstelt je cellen in het lichaam. Tijdens de slaap maak je groeihormoon aan. Dit hormoon is de enige regenerator (vernieuwer) die we hebben, en daarom is een goede slaap zo essentieel voor een goed herstel. Onvoldoende slaap leidt tot achterstallig onderhoud en versnelde veroudering en kan een rol spelen bij overgewicht, hart- en vaatziekten, suikerziekte én een kortere levensduur. Voldoende slaap zorgt voor een lichamelijke en geestelijke gezondheid. Een goede slaap vergt een goed energiemangement.

Wist je dit?

- ✓ Als je genoeg slaapt, word je uit jezelf wakker. Als je een wekker moet gebruiken, heb je een slaapttekort.
- ✓ Diepe slaap kost energie. Als mensen stress hebben, ontstaat een groot energietekort. Wakker blijven of slecht slapen is dan aantrekkelijker voor je lijf dan heel diep slapen: het bespaart energie. Een slaapprobleem is het gevolg.
- ✓ Te weinig slaap kun je niet 'inhalen'.



Drie grote slaapverstoorders:

1. Verward bioritme

Vroeger was het overdag licht en 's avonds en 's nachts donker. Sinds de introductie van kunstlicht kan de mens de nacht wegdrukken en de dag verlengen. We hebben de leiding over de natuur overgenomen, maar betalen hiervoor wel een prijs.

2. Gebrek aan juiste voeding

Door visvetzuren, groenten en fruit te eten help je deze verstoring op te lossen. Het magnesium in de groene bladgroenten zorgt voor de omzetting van het stemmingshormoon serotonine naar het slaaphormoon melatonine. Een tekort hieraan kan leiden tot onrust en minder goed in- en doorslapen.

3. Inactiviteit

Inactiviteit zorgt voor achteruitgang van het brein. Door te bewegen wordt de doorbloeding van het brein gestimuleerd, waardoor er meer voedingsstoffen de belangrijke hersengebieden bereiken. Daarnaast zorgt beweging voor het stofje BDNF, dat ervoor zorgt dat er nieuwe uitlopers van zenuwcellen ontstaan waardoor je beter kunt leren en functioneren.

Tips:

- ✓ Kijk je 's avonds toch nog op schermpjes? Installeer dan het programma Flux en zet je mobiel op de 'night shift-modus'. Dit filtert het blauwe licht eruit. Maar nog beter, kijk geen tv meer na 21.00u en stop het met checken van al je berichten op je telefoon. De hoeveelheid informatie die nog op de late avond op je afkomt zorgt ervoor dat je lichaam de eerste uren van de nacht dit nog aan het verwerken is in plaats van te starten met herstel.
- ✓ Eet meer walnoten (handje per dag), kip, cashewnoten, pompoenpitten, kersen (handje als toetje bijvoorbeeld), vis (2 keer per week) of banaan (bij ontbijt). Ze bevatten het aminozuur tryptofaan waar het slaaphormoon melatonine uit wordt gemaakt.

Wat we hierboven beschrijven is nog maar een klein deel van de kennis die we hebben over de pijler slaap. Meer informatie hierover delen we met jouw fysiotherapeuten in de e-learning cursus die we ontwikkeld hebben voor hen.





De balans tussen inspanning en ontspanning is essentieel voor je gezondheid. Tijdens inspanning daag je jouw lichaam en geest uit en tijdens ontspanning vindt het noodzakelijke herstel plaats. Misschien spring jij iedere ochtend fris en helder uit bed, de meeste mensen helaas niet: ruim één miljoen Nederlanders hebben een burn-out of verschijnselen hiervan en vijftien procent van alle werknemers is emotioneel uitgeput. Dit betekent dat veel mensen in hun reserve-energie zitten. Het vermijden van chronische stress is essentieel voor een goede gezondheid. Zorg daarom voor regelmatige ontspanning, rust en onthaasting



Vier vormen van stress

Het gaat in het leven om de balans tussen controle en uitdaging. Stress is niet per definitie slecht. Integendeel. Oorspronkelijk diende de stressreactie zelfs om in acute situaties te overleven. Tegenwoordig heeft stress echter een negatieve lading gekregen en wordt hierdoor ook vaak als negatief ervaren. Echter zorgt de stressreactie in ons lichaam ervoor dat we op een hoog niveau kunnen presteren. Dit zou dus niet té lang moeten aanhouden, want de stressreactie zorgt ervoor dat ons lichaam onder hormonale invloeden activiteit boven herstel kiest. Duurt deze reactie te lang, (bij sommigen gaat dit zelfs 's nachts door) dan herstelt het lichaam niet meer goed er ga je zowel fysieke als geestelijke vermoeidheid ervaren.

Er zijn in het leven vier verschillende vormen van stress:

1. EUSTRESS: positieve stress die je voelt bij verliefdheid, een optreden van je favoriete zanger of het aangaan van bepaalde uitdagingen.
2. DISTRESS: negatieve stress die je bij onprettige of bedreigende omstandigheden laat vechten of vluchten. Dit kan resulteren in een burn-out
3. OVER-STRESS: dit is de aanhoudende spanning van het dagelijks leven. De overvloed aan prikkels.



4. UNDER-STRESS: bij situaties waarin je te weinig wordt uitgedaagd. Dit maakt dat je je chronisch gaat vervelen en daarom wordt deze vorm ook wel bore-out genoemd.

Aanwijzingen van stress

Luister en kijk naar je lichaam en emotionele toestand:

- ✓ Snelle hartslag en hartkloppingen.
- ✓ Geïrriteerdheid
- ✓ Nerveus gevoel
- ✓ Neerslachtigheid
- ✓ Concentratiestoornissen
- ✓ Moeheid zonder oorzaak
- ✓ Angst
- ✓ Terugkerende infecties
- ✓ Emotionele spanningen
- ✓ Verhoogd cholesterol
- ✓ Schildklierstoornissen
- ✓ Darmirritaties
- ✓ Libidoverlies (minder zin in seks).

De 3A-check: een cadeautje van ons die je direct zelf kunt toepassen én aan je cliënten kunt meegeven!

Stress, tijdsdruk en verwarrende prioriteiten activeren je zenuwstelsel en je bijnier alsof er gevaar is, terwijl de stressoren meestal niet levensbedreigend zijn. De reactie op stress is een automatische geworden, waarvan je jezelf vaak niet eens bewust bent. Gelukkig is het mogelijk om de automatische stressreactie op interne of externe prikkels te leren herkennen en deze te verminderen.

Deze reactie bestaat uit de volgende stappen:

- ✓ Herken de stressor die de stressreactie uitlokt.
- ✓ Zodra je dit merkt, doe je de 3A-check (zie uitwerking hiervan hieronder)
- ✓ Glimlach om je gezicht te ontspannen en beloon jezelf voor het feit dat je de stressreflex hebt opgemerkt.

Word jezelf bewust van emotie, ongemak of iets dat spanning veroorzaakt en zeg (hardop) tegen jezelf 'STOP'!

Neem de tijd om je het volgende af te vragen:

- ✓ Hoe is mijn ademhaling?
- ✓ Hoe voel ik me? Neem ik wel genoeg rust of staat mijn meter in het rood/oranje?
- ✓ Wat ervaar ik (zintuigen)?



Aandacht: Wees bewust van de ruimte die je inneemt en van wat je beïnvloedt. Loop kort je zintuigen na.

Ademhaling: Waar zit je ademhaling (buik, borst). Adem je gelijkmatig, snel of kort? Observeer dit en zorg voor een lage ademhaling in je buik die rond de 5 seconden in gaat en 5 seconden uit. Dit is ideaal voor je lichaam.

Aarden: Richt je aandacht volledig op je voeten. Voel ze, visualiseer dat ze stevig in de grond staan en dat er wortels uit groeien. Voor deze oefening staat geen specifieke tijd.

Belangrijk is dat je:
Aandacht richt
Ademhaling observeert
Aardt

'De emotionele betekenis die je geeft aan een gedachte bepaalt je gedrag en je gedrag bepaalt de resultaten die je behaalt'
Michael Pilarczyk

Wat we hierboven beschrijven is nog maar een klein deel van de kennis die we hebben over de pijler stress. Meer informatie hierover delen we met jouw fysiotherapeuten in de e-learning cursus die we ontwikkeld hebben voor hen.





Bijna 1 op de 2 cliënten die je praktijk binnenloopt beweegt te weinig. Dat betekent niet dat deze cliënt niet sport, maar één keer sporten vervangt niet de behoefte van ons lichaam om groten delen van de dag in beweging te zijn. Ons gehele systeem is namelijk afhankelijk van voldoende beweging.

Wij fysiotherapeuten hebben hier vanuit onze opleiding al meer aandacht voor bij onze cliënten dan de overige pijlers, maar leggen we onze cliënten ook écht uit waarom bewegen zo belangrijk is. Leggen we ze écht uit waarom meer bewegen overdag ervoor gaat zorgen dat ze lekkerder in hun vel gaan zitten, ze minder fysieke klachten gaan ervaren én dat ze daardoor beter gaan slapen én dus beter gaan herstellen? Leggen we ze uit dat overdag in beweging komen dé eerste stap is waar veel gezondheidswinst te behalen is en dat sporten pas een goede nummer 2 is?

Welk advies geef jij je cliënten?

Wat we vandaag in de praktijk zien is dat onze collega fysiotherapeuten steeds meer aandacht gaan krijgen voor het na traject als de fysiotherapie behandeling stopt. We gaan onze cliënten een advies geven om te gaan sporten als ze dit al niet deden. Maar doen we dit wel op de juiste manier? Maken we onze cliënten ervan bewust waarom bewegen en sporten zo belangrijk zijn? Hebben we de eerste stap al gezet met onze cliënten en ze tips en tools meegegeven hoe ze overdag al meer in beweging kunnen komen? Of slaan we dit over en geven we ze het advies om gewoon te gaan sporten? En hebben we ons dan gerealiseerd dat een cliënt helemaal geen behoefte heeft aan bewegen en sporten als de energie al op is met de huidige bezigheden? Hebben we er al over nagedacht of dat het gaan sporten nu wel de eerste stap is die wij ze moeten gaan adviseren? Wat als het lichaam van de cliënt de gehele dag al in stress is doordat hij/zij verkeerd ademt en helemaal uitgeput is aan het einde van de dag?



Natuurlijk vinden wij ook dat de pijler bewegen een belangrijke plek zou moeten innemen in de dagelijkse routine van onze cliënten, maar we willen je hierboven even prikkelen dat het niet vanzelfsprekend is dat alle cliënten de behoefte



hebben aan sporten. Hun lichaam is namelijk al zwaar overbelast door hun leefstijl en misschien is het voor sommigen verstandiger om eerst te gaan werken aan meer bewegen overdag en het optimaliseren van de andere pijlers van vitaliteit. Als je cliënt namelijk beter slaapt, ademt, zichzelf voedt en meer grip krijgt op de stressvolle situaties dan zal er meer energie overblijven om ook de stap te gaan zetten naar sporten. Als je dit nu al in enkele weken bereikt met je cliënt dan zal deze je advies om ook te gaan sporten veel eerder gaan omarmen. Je eerdere adviezen hebben namelijk al super veel positieve impact gemaakt op zijn/haar leven! We zijn hiervan overtuigd. Belangrijk is dus om te weten binnen welke pijler de meeste winst te behalen is om al binnen enkele weken mega resultaten te behalen. Je zult merken dat je cliënt je volgende tips en adviezen zal gaan opvolgen!

In de e-learning leggen we je nog meer verbanden uit wat bewegen en sporten voor ons lichaam betekend.



Voeding

In de huidige maatschappij hebben we over het algemeen al het gewenste voedsel voor handen, is de supermarkt om de hoek en zijn onze (koel)kasten gevuld. Als een hongergevoel ontstaat is het dan ook vaak gemakkelijk dit direct te stillen.

Gevolg hiervan is dat de meeste mensen door de dag heen teveel eetmomenten hebben, waarbij veelal gekozen wordt voor gemakkelijk en snel te nuttigen, eenzijdige en bewerkte producten. Door deze manier van eten verminderen we het zelf genezend vermogen van ons lichaam wat in vele gevallen kan leiden tot welvaartsziekten zoals diabetes en obesitas, die een steeds groter probleem vormen in de Nederlandse samenleving en gezondheidszorg.

Binnen de pijler "voeding" staan interessante richtlijnen en concepten centraal die door iedereen te volgen zijn. Het gaat daarbij om aanpassen, integreren en toepassen.

Durf jij het aan met je cliënt?!



Wat wij veel te horen krijgen is dat voedingsadviezen niet behoren tot ons domein fysiotherapie, maar klopt dat wel? Zijn wij als fysiotherapeut niet competent genoeg om onze cliënten basale tips mee te geven over gezonde voeding?

Wat nu als de voedingsinname van je cliënt een groot aandeel heeft in het ontstaan van de klachten waarvoor hij/zij bij jou komt? Wat nu als je cliënt na meerdere diëten het heeft opgegeven en geaccepteerd heeft dat afvallen niet zal gaan lukken, maar dat de onrust in het lichaam deels verantwoordelijk is voor de stress, slechte slaap en de hoge en frequente ademhaling? Wat als deze factoren nu juist ervoor zorgen dat je cliënt terugkerende rug- of nekklachten krijgt? Nu zul je denken dat dat niet de hoofdoorzaak is van de klachten en dat de slechte houding overdag veel meer impact heeft? Waar baseer je dit op? Is dit wel zo? Of missen we toch wat kennis over belangrijke relaties wat onze huidige voedingsgewoonten met ons lichaam doen?



In onze e-learning nemen we je mee in de basics van een gezond voedingspatroon. We leggen je uit waarom de meeste mensen tegenwoordig niet meer kunnen afvallen zonder een dieet en hoe je met enkele simpele aanpassingen in de maaltijdfrequentie deze grip weer terugkeert in het lichaam. Daarnaast leggen we je uit wat PPIR (post-prandial inflammatory repons) is en wat dit met ons lichaam doet. Ook leggen we je uit wat wij denken dat de juiste verhouding is tussen de macronutriënten koolhydraten, eiwitten en vetten en hoe deze verhouding nu uit balans is geraakt bij velen. Kortom: we geven je de basics zodat ook jij je cliënt kunt adviseren om te gaan starten met een gezond voedingspatroon.

De 80-20 regel: blij genieten

Het leven is een feest, of dat zou het in ieder geval moeten zijn. Het zou natuurlijk fantastisch zijn als je bijna iedere dag uit bed opstaat en een gelukkig gevoel ervaart dat je dag weer mag starten. Dat je vooruitkijkt met een fijn gevoel en zin hebt om de dag weer van alles te gaan doen. Dat je je al kunt gaan verheugen op je ontbijt, lunch of diner. Dat je direct je sportkleren aandoet om je oefeningen te gaan doen of om een rondje te gaan hardlopen. Misschien start je de dag wel met een meditatie of vitaliserende ademhalingsoefeningen welke beide een boost geven aan je energie. Om dit te kunnen gaan bereiken zullen de pijlers van vitaliteit in balans moeten zijn, niet 100%, maar wel richting de 70-80%. Niemand is 100% in balans, ook al denken sommige mensen dat. Wij denken dat dit ook niet haalbaar is, want het leven draait niet alleen om balans en rust. Wij zijn gemaakt om onszelf uit te dagen op verschillende vlakken. Daarom hanteren wij de 80-20 regel, welke natuurlijk niet keihard is, maar je wel een richting geeft.

Helaas zijn de pijlers van vitaliteit bij de meeste mensen niet voldoende in balans tegenwoordig. We willen je echter meegegeven dat wij als fysiotherapeuten wel een aandeel kunnen en misschien wel moeten gaan krijgen om deze balansverstoring van onze cliënten te gaan aanpakken met ze. Natuurlijk zullen we niet met iedere cliënt in enkele weken zo'n grote resultaten gaan behalen, maar wat als je iedere cliënt weer een klein verschil kan maken op één van de pijlers? Wat als je cliënt niet alleen minder pijnklachten ervaart, maar ook beter slaapt of meer rust in het hoofd gaat ervaren?

Een leven zonder genieten is geen écht leven. Maar genieten we nu wel voldoende?

Ook wij eten wel met regelmaat eens een frietje, gaan wel eens te laat naar bed en gaan voorbij aan onze grenzen waardoor we stress ervaren. We drinken wel eens een biertje met vrienden en vergeten ook wel eens dat het sporten toch echt op de planning stond.

Wat wij echter wel doen is bewust de balans weer opzoeken en ervoor zorgen dat deze bovenstaande uitdagingen voor ons lichaam weer gecompenseerd worden door herstel.



Wij genieten en willen dit onze cliënten ook meegeven. Vitaal zijn is al genieten en wij nemen onze cliënten ook mee in deze reis, want wij denken dat zowel de weg er naartoe als de eindbestemming je heel veel gaat opleveren.



Al overtuigd? Kom jij in actie?

Hopelijk heb je genoten van dit e-book en hebben we je kunnen overtuigen dat dit de toekomst gaat zijn van ons vak. Wij geloven erin dat deze toekomst nabij is en dat we al in enkele jaren deze kijk op ons vak niet meer weg kunnen gaan denken. Als je nu start als partner van Vitaal Online kun je hier klaar voor zijn met je praktijk. Dit is echter niet ons hoofddoel, want wat wij uiteindelijk het belangrijkste vinden is dat jij meer rendement gaat halen uit je bedrijf én dat je nog meer tevreden cliënten gaan krijgen.



Hopelijk zien we je snel terug als partner van Vitaal Online.

Deze kans moet je niet laten liggen!

Ronald Dirkx en Rob Vermeulen



