

Gewrichtstherapie: een nieuwe methode voor de masseur

Haar fysiotherapiepraktijk heet Fysionair en vooruitstrevend kunnen haar ideeën over het takenpakket van de sportverzorger en sportmasseur beslist genoemd worden. We spreken Josya Sijmonsma (1962) samen met fysiotherapeut en opleider sportmassage/sportverzorging Carmen Eelman (1985) in het gerenoveerde opleidingsinstituut Libosan in Ede over de nieuwe methode die Sijmonsma voor sportmassieurs en –verzorgers ontwikkelde.

Tekst: Mariëtte Zeedijk, fotografie: Barbara Kerkhof

Fysionair bestaat uit drie onderdelen: de fysiotherapiepraktijk, de cursussen voor fysiotherapeuten en sportverzorgers en een uitgeverij die de boeken van Sijmonsma op de markt brengt. Ze schreef eerder al twee boeken over medical taping, die in zes talen zijn vertaald. Deze dagen verschijnen vier nieuwe. Ditmaal niet over tape, maar over een door haar nieuw ontwikkelde methode voor gewrichtstherapie, die ze Sijmoves® genoemd heeft. In de eerste twee uitgaven bespreekt ze

de knie en de enkel/voet. Uitgaven over de heup en de elleboog volgen in mei, de onderwerpen schouder en pols/hand zijn gepland voor dit najaar.

“HANDS ON EN HANDS OFF”

Wat heeft Sijmonsma bewogen tot het schrijven van de boeken over gewrichtstherapie? Om die vraag te beantwoorden moeten we terug in de tijd.

Sijmonsma is direct na het VWO fysiotherapie gaan studeren. ‘Ik wilde

iets in de gezondheidszorg, maar wilde niet in mensen snijden. Het werd fysiotherapie en ik ben dus nog een fysiotherapeut uit de tijd dat therapeuten “hands on” behandelden.’ Carmen Eelman volgde na de middelbare school een cursus sportmassage en studeerde vervolgens fysiotherapie. Ze is nu eigenaar van de fysiotherapiepraktijk Topfysio in Emmeloord. Ze vult Sijmonsma aan: ‘Ik ben van de eerste lichterding waarin competentie gericht werken het credo was en ik leerde juist “hands off” werken, een hele andere benadering. Daarbinnen was bijna geen aandacht meer voor massage.’

Het is beide fysiotherapeuten opgevallen dat door deze laatste ontwikkeling een verschuiving heeft plaatsgevonden. De vraag naar “hands on” therapie wordt tegenwoordig voor een groot deel ingevuld door sportverzorgers en massieurs. Beide opleiders zijn het er echter over eens dat het leren masseren belangrijk is om de tastzin te ontwikkelen, waardoor je beter leert palperen.



‘Ik wilde iets in de gezondheidszorg, maar niet in mensen snijden’



Josya Sijmonsma (Links) en Carmen Eelman

'De doelgroep is leuk en heel gepassioneerd'

CURSUSSEN

In 2001 startte Sijmonsma met het geven van cursussen medical taping aan fysiotherapeuten en sportverzorger. In de loop van de jaren heeft zij zo'n 2000 sportverzorgers mogen opleiden. 'Iets wat ik graag doe, want de doelgroep is leuk en heel gepassioneerd.' Een uitspraak waar Eelman zich bij aansluit.

Door haar cursisten werd het Sijmonsma ook duidelijk dat veel sportverzorgers behoefte hebben aan meer kennis en meer mogelijkheden om in de praktijk te kunnen handelen. 'Er zijn natuurlijk al veel applicatiecursussen, maar er kan nog meer variatie in', zegt ze. 'Ik zie het alsof je bij het halen van je diploma sportmasseur een gereedschapskist krijgt, met daarin een hamer. Als je daarna de cursus blessurepreventie doet, krijg je er een zaag bij. Vervolgens doe je misschien een cursus over triggerpoints, waardoor er een nijptang bijkomt en de cursus medical taping levert je een waterpomptang op. Deze nieuwe cursus gewrichtstherapie is als het ware een set schroevendraaiers. Je hebt niet altijd al je gereedschap nodig om een vraag te beantwoorden, maar het is wel heel handig als je vanuit verschillende invalshoeken kunt werken.' 'Verbreding en verdieping', lacht Eelman: 'Dat is wat we willen bereiken!'

ONDERDEEL VOOR ONDERDEEL

Nadat ze ongeveer twee jaar lang had nagedacht over het idee voor de Sijmoves gewrichtstherapie begon ze de eerste module samen te stellen over het kniegewricht. Door haar contact met de cursisten wist Sijmonsma vrij precies op welk niveau zij acteerden. Om er helemaal zeker van te zijn dat de inhoud en het niveau van de cursus goed zou aansluiten bij de belangstelling en het niveau van de doelgroep, heeft ze vorig jaar mei in samenwerking met de firma Lopharm een pilot georganiseerd voor een kleine groep cursisten. De reacties waren voor Sijmonsma reden om met het project verder te gaan en vervolgmodes te maken.

Per module neemt ze een gewricht of een paar samenhangende gewrichten onder de loep. De kennis over dat onderdeel wordt via anatomie, bewegingsleer en onderzoek op het niveau gebracht van een fysiotherapeut. Vervolgens leert de cursist om de kennis en kunde toe te passen om het gewricht te kunnen mobiliseren.

'Gewrichtstherapie is zeker geen gewrichtsmassage', haast zij zich te zeggen. Sijmonsma neemt als voorbeeld een tenniselleboog en laat bij haar collega zien waar het om gaat. Zij neemt

met een hand de bovenarm vast, terwijl ze de andere hand op de onderarm legt. Met de ene hand drukt ze de bovenarm tegen het lichaam, terwijl de andere hand een draaiende en drukkende beweging tegen de onderarm maakt. 'Met dit soort handelingen kun je het probleem vaak oplossen', vertelt ze.

'Ik durf te zeggen dat cursisten na een dergelijke cursus zelfs méér bagage hebben dan een beginnend fysiotherapeut op dat ene deelgebied', aldus Eelman.

CASUS

'Neem de casus van een zevenjarig meisje dat ik in mijn praktijk had', vertelt Josya. 'Ze had ooit haar enkel verstuikt, maar dit was al meer dan drie of vier jaar geleden. Ze kon hierdoor nog steeds niet goed springen of bijvoorbeeld schaatsen. Na vier jaar klachten had de orthopeed de enkel een paar weken in laten gipsen, maar ook dat bracht de oplossing niet. Je ziet overigens vaak dat een verstuikte enkel restklachten geeft.'

'Nu bestaat de enkel uit een speciale rij met kleine gewrichtjes. Ik testte in bepaalde houdingen om welk gewrichtje het ging en mobiliseerde dit. Het kind sprong vanaf dat moment weer pijnvrij op de trampoline. De moeder vroeg aan mij of dit geen kwaad kon. Maar ik gaf aan: als het kind geen pijn meer heeft, kan je haar met een gerust hart laten springen!

Het leren onderzoeken en mobiliseren van gewrichten is precies wat ik

in de cursussen gewrichtstherapie wil doen. De casus laat zien dat je vaak in één behandeling op een pijnvrije manier tot goede resultaten kan komen.'

ONDERZOEK

Hoe past deze aanpak bij de benadering die het NGS voorstaat in de sportmassage?

Sijmonsma: 'Het NGS hecht veel waarde aan onderzoek. De Sijmoves cursussen leveren heel veel manieren op om onderzoek naar een bepaald deelgebied van het lichaam te kunnen doen.'

Eelman: 'Deze methode berust op herkennen en erkennen door het berichten van onderzoek, en vervolgens weten welke interventies toegepast kunnen worden. De behandeling past goed binnen de werkwijze van de ketenzorg die het NGS voorstaat. De opbouw van de cursus sluit naadloos aan bij het competentieprofiel van de sportzorgmasseur van de NGS.'

Sijmonsma: 'Het is een erg veilige methode, bovendien is er veel aandacht voor mogelijke contra-indicaties.'

MEER GEVRAAGD

Daarbij zijn Sijmonsma en Eelman van mening dat er vandaag de dag meer vaardigheden worden gevraagd van de verzorgers en masseurs dan

een aantal jaren geleden. Dit laatste is overigens ook een belangrijke drijfveer voor beide docenten.

Sijmonsma: 'Ik heb als fysiotherapeut een heel erg leuk vak. De gezondheidszorg is wel sterk veranderd, zeker ook op mijn vakgebied. We noemden al dat de "hands on" therapieën verschoven zijn naar de massagetherapeuten. De steeds belangrijker rol van de zorgverzekeraar en de effecten van marktwerking hebben daar ook veel invloed op.'

Eelman: 'Overigens hebben veel mensen geen verzekering meer waarin fysiotherapie is opgenomen. Als mensen dan toch voor een behandeling moeten betalen, kiezen ze vaak voor een therapeut die ook masseert.'

Sijmonsma: 'Het feit dat zo'n vijftien jaar geleden twee van de twintig cursisten een eigen praktijk hadden en nu vaak meer dan de helft een bloeiende praktijk draait, getuigt naar mijn mening van deze omslag.'

Eelman: 'Juist omdat de fysiotherapeut niet meer masseert, maar de vraag naar goede massages er gewoon is gebleven, is het vak van de masseur en verzorger belangrijker geworden en meer omvattend. Je ziet daardoor ook dat de complexiteit van problemen waarvoor de

'Het vak van masseur en verzorger is belangrijker en meer omvattend geworden'

masseur en verzorger zich gesteld zien, is toegenomen. Ik dacht: als de sportverzorgers zich verder ontwikkelen, wil ik dat het goed gebeurt. Deze cursus gewrichtstherapie sluit aan bij de veranderingen van de laatste jaren.'

Sijmonsma: 'Als de rol van de sportverzorger belangrijker wordt, dan is het goed om er ook voor te zorgen dat die sportverzorger toegang heeft tot meer kennis en vaardigheden. Op deze manier kunnen we een bijdrage leveren aan de kwaliteit die noodzakelijk is.'

Eind vorig jaar is Josya Sijmonsma gestart met de eerste cursus gewrichtstherapie.

De eerstvolgende cursussen: module Knie bij Libosan in Houten op 28 en 29 april en de module Enkel&Voet bij Lopharm in Emmen op 20 en 21 mei.

Voor meer informatie:

Fysionair:
www.fysionair.nl

Lopharm, handel in sportverzorgingsproducten
www.lopharm.nl

Opleidingsinstituut Libosan
www.vandebilt-libosan.nl

