"Wij kunnen niet meer zonder Andumedic"

3

Pijnverlichtingsdagen bij Fysio Donders te Arnhem

5

"Mensen helpen geeft energie en voldoening"

7

GEZONDHEIDSWIJZER

Nr. 20

4e jaargang | Uw regionale gezondheidsnieuws.

Editie: Arnhem

Zowel eenvoudige als meer complexe aandoeningen veroorzaken klachten die uw levenskwaliteit sterk kunnen verminderen.
Te denken valt aan verminderde mobiliteit, vermoeidheid, verstoorde nachtrust, nekklachten, rugpijn, pijn in armen of benen, etc.

Mocht de oorzaak van uw probleem al gevonden kùnnen worden, dan zal een aangepaste behandeling wellicht enkele van uw klachten kunnen onderdrukken, maar andere klachten blijven bestaan. Dikwijls grijpt men vervolgens naar allerlei pijnstillers die slechts een tijdelijke oplossing bieden. Uiteindelijk krijgt u te horen dat u 'maar met de klachten moet leren leven'. U zult het dus wat 'rustiger aan' moeten gaan doen.

Henny Huisman: "Andullatietherapie helpt bij mijn herstelproces"

Lees verder op pagina 6

Door middel van *Andullatietherapie* kan een breed scala aan pijnklachten worden verlicht en veelal zelfs worden verholpen. Hierdoor wordt het makkelijker om weer een bevredigend sociaal en professioneel leven te gaan leiden. Let wel, *Andullatietherapie* is géén wondermiddel en kan aandoeningen als artrose en fibromyalgie niet genezen. *Andullatietherapie* helpt wel om de gevolgen hiervan - met name de vele verschillende pijnklachten - veel draaglijker te maken. In die hoedanigheid wordt de *Andullatietherapie* dan ook reeds toegepast in een aantal ziekenhuizen, door fysiotherapeuten en door professionele sportcoaches. Nu is het ook mogelijk om thuis van *Andullatietherapie* te genieten. ■

SUCCESVERHALEN

C.P. DE PUTTER > HERNIA/ RELAXTIE
Renkum ★★★★☆

Gebruikt de Andumedic **5 keer** per week en geeft een tevredenheidsscore van **80%**

DHR KASTELEIN. > PIJNBESTRIJDING
Diepenheim ★★★★☆

Gebruikt de Andumedic **7 keer** per week en geeft een tevredenheidsscore van **80%**

H. DEKKER > HERNIA
Arnhem ★★★★★

Gebruikt de Andumedic **1 keer** per week en geeft een tevredenheidsscore van **90%**

PIJNVERLICHTINGSDAGEN

ARNHEM
24-25-26 OKTOBER

Fibromyalgie
Migraine
Artrose
Spierkrampen
Rugpijn
Reuma
Hernia
CVS

Andullatie therapie

Wenst u wachttijden te voorkomen? Maak dan een afspraak.
Bel 026-44 33 523 of via www.gezondheidswijzer.nu

GEZIEN OP TV **Gezien in het tv-programma Medical Travel!**

rtl 4 MEDICALTRAVEL.TV

Wat is Andullatietherapie?

Andullatietherapie is een opkomende, compleet pijnloze methode om pijn te bestrijden. De patiënt hoeft er géén geneesmiddelen voor in te nemen of operatieve ingrepen te ondergaan. Via de Andumedic, een speciaal ontwikkeld matras, kunnen veel (pijn)klachten worden verzacht of worden opgelost. De ontwikkeling van de Andullatietechnologie is gebaseerd op onderzoek, gepubliceerd door buitenlandse (België, UK, China, Italië, Duitsland, Canada, Spanje, Nieuw Zeeland, USA, Zweden) en Nederlandse Universitaire instellingen (RUG, KUL).

Hoe werkt het?

Gedurende de Andullatiebehandeling, die zo'n 15 à 30 minuten duurt, ervaart de patiënt zowel warmte via infrarode straling, als pulserende, ontspannende trillingen in het lichaam. De infrarode warmte verbetert de bloedsomloop en wordt daarom sinds vele jaren toegepast in de medische wereld. Infrarood bestrijdt tevens pijn en ontstekingen en verzacht verkrampte spieren bij (top) sporters. De overdracht van de trillingen naar de lichaamsorganen gebeurt via een proces dat 'resonantie' heet. De trillingen van de Andumedic wekken deiningen op in het vocht waarin de lichaamscellen zich bevinden. Hierdoor worden de cellen gestimuleerd om meer energie te produceren. Daarnaast worden de lichaamseigen doorbloeding en het lymfesysteem zeer sterk gestimuleerd. De massage met Andullatie gebeurt in een liggende positie op een speciaal matras met de onderste ledematen in een houding die ontspannend is voor de rug. Andullatie verzacht rug- en andere pijnklachten direct.

Nu ook thuis te gebruiken

Europese en Internationale instanties hebben geoordeeld dat u kortdurende Andullatiesessies ook op een veilige manier thuis kunt ondergaan. De trillingen hebben geen bijwerkingen. Honderdduizend patiënten in Duitsland, Spanje, Frankrijk, Nederland en België die de Andumedic hebben uitgeprobeerd, bevestigen dat behandeling effect heeft en veilig is. ■

Voor wie is de therapie geschikt?

Andullatie wordt reeds in verschillende landen over heel de wereld toegepast. Ook in ons land schaffen steeds meer artsen, specialisten, fysiotherapeuten en paramedici de Andumedic aan vanwege de ontspannende en rustgevende effecten. Mensen met chronische pijnklachten (rugklachten, spanningsproblemen, artrose, reuma etc.) ervaren meestal direct een verzachting van de pijnklachten. (Top) sporters gebruiken de Andumedic om sneller te recupereren en astronauten om de kans op botontkalking te verminderen.

Pijnverlichting

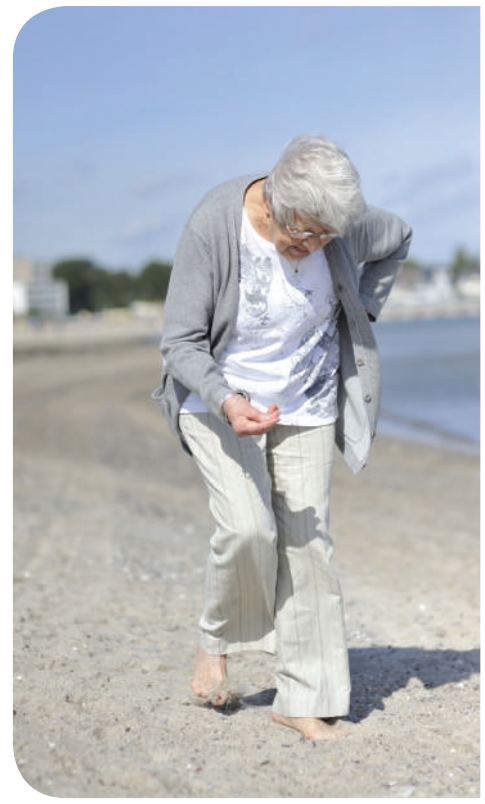
Volledige lichaamstrillingen via de Andullatiemethode hebben wetenschappelijk bewezen effecten op meerdere lichaamsfuncties. U kunt de Andumedic inzetten bij:

- chronische lage rugpijn
- osteoporose (botontkalking)
- menopauze
- lage minerale botdensiteit
- pijnlijke gewrichten
- zwakkere en pijnlijke spieren
- sportactiviteiten
- neurologische aandoeningen

Veel patiënten met andere aandoeningen hebben eveneens baat bij gebruik van de Andumedic. Hoewel het merendeel van de patiënten profiteert van behandeling met andullatie - maar liefst 84% vertoont een aanzienlijke verlaging van de klachten – is er altijd een minderheid die niet gevoelig is voor de trillingen. Dit is spijtig genoeg genetisch bepaald.

Aanvulling op traditionele behandeling

Het is aangetoond dat bij een langdurige/chronische aandoening tot 84% van de patiënten een verzachting van de pijn ervaart als ze relmatig/dagelijks een behandeling met Andullatie aan hun traditionele behandeling toevoegen. Andullatie kan helpen om pijnklachten te verminderen, maar kan een chronische aandoening helaas niet genezen. ■



Waarom werkt het?

Het menselijk lichaam is een complexe structuur, opgebouwd uit beenderen en zachte weefsels.

Trillingen

Tijdens de volledige lichaamsvibratie met de Andumedic ervaren alle cellen van het skelet, van de spieren en van alle inwendige organen trillingen. De ogen, het gehoor, het gevoel, de benen, de spieren, het kraakbeen enzovoort, zullen allemaal verschillend reageren op eenzelfde trillingsfrequentie. Aangezien de verschillende organen en zintuigen van het lichaam reageren op een verschillende intensiteit van trillingen, zal de Andumedic geleidelijk aan trillen volgens lagere en hogere frequenties, zodat uw hele lichaam baat heeft bij een behandeling.

Doorbloeding

De stimulatie van de doorbloeding in het lichaam is zeer krachtig en zorgt zelfs voor de doorbloeding van de dunste haarvaatjes. Samen met de effecten van de trillingen op de lichaamscellen wordt voor een onderdrukking van het pijngevoel gezorgd.

Ontspannen

Om de trillingsgolven op te kunnen vangen, moeten de spieren samentrekken, wat iemand ten goede komt die net gesport heeft of last heeft van spierpijn. Ook onze hersenen ontvangen informatie over de trillingen die worden ervaren. Bij mensen die problemen hebben met wandelen of lopen als gevolg van de ziekte van Parkinson, van diabetes of verlamming, zullen de hersenen via receptoren in de voetzool aangespoord worden om een gepaste lichaamshouding te stimuleren. Ook de hersenactiviteit wordt rechtstreeks door de trillingen gestimuleerd: hierdoor worden er meer endorfines en hormonen aangemaakt en dat verklaart waarom men zich na een Andullatiebehandeling zo ontspannen voelt. ■

Andullatie therapie

- FIBROMYALGIE
- ARTROSE
- REUMA
- RUGPIJN
- HERNIA
- SPIERKRAMPEN
- CVS
- MIGRAINE

“Maak kennis met Andullatietherapie bij Fysio Donders”

Fysio Donders is al meer dan 30 jaar een begrip in Arnhem en omstreken. Aan het roer staan vader Bert en zoon Jurian Donders. Het afgelopen jaar maakte de praktijk een enorme groei door in het aantal medewerkers. Tevens openden ze vorig jaar een nieuwe hoofdlocatie op de Velperweg 8 in Arnhem, en daarnaast een tweede locatie bij Indoor Action. Sinds kort kunt u bij Fysio Donders ook kennismaken met Andullatietherapie. Wilt u weten of deze vernieuwende therapie wat voor u is? Kom dan naar de Pijnverlichtingsdagen op 24, 25 en 26 oktober en probeer het geheel vrijblijvend uit.

Bert Donders

Familiebedrijf

Jurian Donders (26 jaar) kreeg zijn voorliefde voor fysiotherapie met de paplepel ingegoten aangezien zijn vader een praktijk aan huis had. De jonge Arnhemse fysiotherapeut volgde bij Thim van der Laan de versnelde opleiding en is in 2013 officieel afgestudeerd. Binnen het familiebedrijf zijn de taken duidelijk verdeeld. Jurian stuurt het team aan op procesniveau en vader Bert probeert de kwaliteit van het team naar een nog hoger plan te tillen. “Al tijdens mijn opleiding fysiotherapie ben ik begonnen met een kopstudie bedrijfskunde. Ik ontdekte dat veel dingen in het werkveld nog niet kwalitatief goed waren geregeld, daar wilde ik verandering in aanbrengen.”

Één zorgteam onder één dak

Jurian: “Sinds vorig jaar zitten we met onze hoofdpraktijk Villa Voorzorg op de Velperweg 8 in Arnhem. Onze praktijk zit op een driewijkenpunt waardoor we een breed publiek bereiken. Dit maakt ons patiëntenbestand erg divers. Ik heb het afgelopen jaar ook de kans gehad om mijn visie op zorg door te ontwikkelen en te realiseren: één zorgteam onder één dak. Ik ben namelijk van mening dat je kwalitatief betere zorg kunt bieden als er een breder team aanwezig is, dat verder kijkt dan alleen naar fysiotherapie. De praktijk is hierdoor gegroeid van zeven naar 25 specialisten. Daarnaast hebben wij ook een tweede locatie geopend bij Indoor Action waar veel sporters aanwezig zijn. Cliënten kunnen nu met zeer uiteenlopende klachten bij ons terecht.”

Specialisaties

“Wij hebben binnen ons team verschillende specialisaties en zijn expert op het gebied van fysiotherapie, manuele therapie, triggerpoint therapie, dry needling, orthopedische klachten, acupunctuur, geriatrie, kinderfysiotherapie en sportblessures. Naast de verschillende fysiotherapeuten is een heel multidisciplinair team van specialisten aanwezig in onze praktijk. Denk aan ergotherapeuten, diëtisten, psychologen, maatschappelijk werkers, een haptotherapeut, podotherapeut en een revalidatie arts.

Chronische pijnklachten

“Ook komt er regelmatig een revalidatiearts bij ons langs om mensen met chronische pijn te helpen om de pijn weer de baas te worden”, vervolgt Jurian. “We merken dat mensen hierdoor weer controle krijgen over hun eigen leven. Een mooi proces om onderdeel van te mogen zijn. Revalidatiegeneeskunde zit bovendien nog in de basisverzekering. Wel zo fijn, zeker aangezien het voor veel mensen steeds lastiger wordt om een zorgverzekering te vinden met een aanvullend pakket dat wel alle kosten dekt.” Wat Jurian zo leuk vindt aan zijn vak is dat hij mensen kan helpen en ze verder kan brengen. Dit kan zijn door trainingen, maar ook door coaching. “Als mensen daarna weer zelfstandig iets kunnen, dan geeft mij dat een echte kick.”

Kennismaking met Andullatietherapie

Fysio Donders is PLUS en Topzorg praktijk. “Dit betekent dat we bij de beste 300 praktijken van Nederland horen. Onze praktijk wordt in ons kwaliteitsnetwerk daardoor vaak als voorbeeld gebruikt van hoe een praktijk er in de ‘toekomst’ uit kan zien. Zodoende hebben we in onze praktijk een presentatie gehouden over Andullatietherapie voor andere praktijken. Deze therapievorm is in België heel bekend maar is in Nederland nog opkomend. Ik denk dat Andullatietherapie een mooie aanvulling is op de huidige behandelmethodes die wij aanbieden in onze praktijk en ons team nog breder inzetbaar maakt.”

Breed inzetbaar

“Andullatietherapie is heel breed inzetbaar. Je kan met deze vernieuwende therapie een goede voorwaarde scheppen om te beginnen met trainen. Vaak merken wij dat patiënten die stijf zijn en pijn hebben, het lastig en pijnlijk vinden om een training te starten. Andullatie zorgt er samen de infraroodstraling voor dat de gebruiker soepeler spieren krijgt en beter en sneller aan de training kan beginnen. Ook patiënten met chronische pijnklachten kunnen baat hebben bij een behandeling en topsporters

Jurian Donders

herstellen door het gebruik van de Andumedic – het speciale Andullatiematras- sneller na fysiek zware inspanningen.”

Probeer het zelf uit

Wilt u weten of Andullatietherapie wat voor u is? Wij nodigen u van harte uit om de Andumedic vrijblijvend te komen uitproberen op 24, 25 en 26 oktober tijdens de Pijnverlichtingsdagen in onze praktijk.”

Fysio Donders
plus praktijk ★★★★★

KOM NAAR FYSIO DONDERS VOOR MINDER PIJN, MINDER STRESS EN MEER ENERGIE.

Wanneer?

Vrijdag 24-10 van 12.00 uur tot 18:00 uur
Zaterdag 25-10 van 10.00 uur tot 18.00 uur
Zondag 26-10 van 10.00 uur tot 18.00 uur

hhp home health products

Waar?
Fysio Donders
Velperweg 8 - 6824 BH - Arnhem

Fysio Donders plus praktijk ★★★★★

*** Bel voor een afspraak om wachttijden te voorkomen. Tel. 026-44 33 523**

Henny Huisman: "Andullatietherapie helpt bij mijn herstelproces"

Henny Huisman, bekend van televisieprogramma's zoals de Soundmixshow, de Surprise show en Korenslag, kwam per toeval in aanraking met Andullatietherapie. Nadat hij eind vorig jaar werd gediagnostiseerd met nierkanker, schafte hij een Andumedic aan. Sinds die tijd maakt hij dagelijks gebruik van het apparaat. Henny: "Andullatietherapie heeft mij enorm geholpen bij mijn herstelproces, na het verwijderen van mijn niertumor eind vorig jaar. Je kunt gerust zeggen dat ik er een beetje verliefd op ben geworden. Mijn Andumedic staat hier nog steeds en komt het huis niet meer uit."

Ik leef toch gezond

Om het jaar doet Henny Huisman een uitgebreide bodyscan om te zien hoe het met zijn gezondheid gaat. Vorig jaar zag de arts tijdens zo'n scan iets dat hij niet vertrouwde. Het bleek om een kwaadaardige niertumor te gaan. Henny: "De grond zakt onder je voeten weg. Ik dacht, hoe kan dat nou? Ik voelde me prima en ik leef toch gezond? Ik drink niet en rook niet en eet vegetarisch. Ik zat vol ongeloof. Meteen daarna komt de drang om te overleven. Ik ben nog hartstikke jong, en wil nog zo veel. Ik besloot het gevecht aan te gaan. Ik maakte een afspraak met een specialist en binnen twee weken is de tumor verwijderd. Omdat ze de tumor in een vroeg stadium hebben ontdekt, was hij nog klein. Ze konden hem weghalen zonder mijn nieren aan te tasten. En ik hoefde geen chemokuren, bestralingen en andere ellende te ondergaan," vertelt Henny opgelucht. "Zoals het er nu naar uit ziet, was ik er op tijd bij." Henny staat nog wel onder strikte controle van zijn specialist. "We duimen natuurlijk dat de kanker weg blijft en in de tussentijd geniet ik zo veel ik maar kan van het leven."

Je voelt je een stuk vitaler

"Het is natuurlijk een hele heftige periode geweest, het afgelopen half jaar", vervolgt Henny. "Zo'n operatie gaat je niet in je koude kleren zitten. Het geeft je lichamelijk en geestelijk een flinke opdonder. Andullatietherapie heeft me mede geholpen om die rotperiode na de operatie door te komen. Hoe? Ik ga elke dag zo'n 15 tot 20 minuten op de Andumedic, het speciale Andullatiematras met ingebouwde infraroodlampen van HHP. In het begin ging ik wel eens twee keer per dag. Dat mag en kan, maar is eigenlijk niet nodig. Eén keer per dag is voor mij voldoende. Het is een machtig apparaat. Als je er af komt, voel je je meteen een stuk vitaler, de vermoeidheid is weg. Heerlijk! Ik ben echt een beetje verliefd geworden op mijn Andumedic. Ik kan gewoon niet meer zonder."

Eenvoudig in gebruik

Henny is uitermate tevreden over de gebruiksvriendelijkheid van de Andumedic. "De bediening van de Andumedic is kinderlijk eenvoudig. Het werkt met een afstandsbediening, net als de televisie", vervolgt Huisman. "En je hebt ook verschillende programma's. Ik doe meestal programma 15. Dat helpt me om weer goed voor de dag te komen. Ik kan het echt iedereen zo'n apparaat aanraden. Natuurlijk is het gewoon lekker om dagelijks gemasseerd te worden door middel van Andullatie, maar het apparaat zorgt voor meer. Het helpt tegen vermoeidheid en gespannen spieren. Je kunt bij veel fysiotherapeuten en manueel therapeuten tegenwoordig terecht voor Andullatietherapie, maar een eigen Andumedic thuis is natuurlijk nog veel fijner. Dan kan je zelf het tijdstip kiezen dat jou goed uitkomt en bij wijze van spreken kan het hele gezin er gebruik van maken. De Andumedic is namelijk geschikt voor iedereen. Mensen met verschillende aandoeningen zoals: reuma, rugklachten, slapeloosheid en nog een hele waslijst aan andere klachten, kunnen allemaal baat hebben bij Andullatietherapie. Ook kan je de Andumedic gebruiken om sneller te herstellen na het leveren van sportieve prestaties of na andere lichamelijke inspanningen zoals fysiotherapie."

Toevalstreffer

Henny kwam heel toevallig voor het eerst in aanraking met Andullatietherapie. "Ik was aan het wachten op mijn auto die een beurt kreeg en liep langs het kantoor van Corbey Company, een sport medische groothandel. De adviseur vroeg me of ik de Andumedic eens gratis wilde uitproberen. Ik ging liggen op het comfortabele matras en was eigenlijk meteen verkocht. Heerlijk die combinatie van Andullatietherapie en infraroodstraling. Niet normaal." Toch besloot Henny pas tot aanschaf van een Andumedic over te gaan toen diezelfde adviseur hem voorstelde om een Andumedic te gebruiken na zijn operatie. "Dit is wat je nodig hebt tijdens je herstelproces, zei hij tegen mij. Je zult merken dat het je helpt om je energielevels weer op peil te krijgen. Ik dacht meteen aan het positieve effect dat de Andumedic op mij had toen ik het apparaat voor het eerst uitprobeerde. Ik wilde me weer net zo energiek voelen als voor de operatie. Ik besloot om het er op te wagen, en ik moet heel eerlijk zeggen dat ik er nog geen dag spijt van heb gehad", vertelt Henny tevreden."

Test de Andumedic

Wil je ook uitproberen of Andullatietherapie iets voor jou is? En je weer volop nieuwe energie geeft net als aan Henny Huisman? Kom dan naar een van onze pijnverlichtingsdagen en test de Andumedic zelf. ■