

# Fysiotherapiepraktijk Lexmond

Kortenhoeveneweg 18, 4128 CR Lexmond

T: 0347-341492

Beste lezer,

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van 2021. We zijn bijna een jaar verder en nog steeds houdt het coronavirus ons in de greep. Via deze nieuwsbrief willen wij u op de hoogte houden van de laatste ontwikkelingen in de praktijk.

## Fitness/MBVO

De fitnessgroepen, individuele fitness en de MBVO kunnen helaas nog geen doorgang vinden en we weten nog niet hoe lang dit zal duren.

We hopen dat u zelfstandig elke dag een half uur tot matig intensief kunt blijven bewegen. Op deze manier behoudt u uw spierkracht en conditie. Tevens bouwt u reserves op én het is ook nog eens goed voor uw immuunsysteem.

Wanneer u merkt dat uw conditie en/of uw spierkracht afgenomen is of wanneer u andere lichamelijke klachten krijgt kunt u contact opnemen via ons telefoonnummer 0347-341492 of per mail [info@fysiotherapiepraktijklexmond.nl](mailto:info@fysiotherapiepraktijklexmond.nl)

Op deze manier kunnen wij beoordelen of individuele training onder begeleiding van een fysiotherapeut nodig is.

Zodra de fitness en MBVO weer kunnen beginnen nemen wij contact met u op.

## Maatregelen in de praktijk

De reguliere behandelingen kunnen wel doorgang vinden in een veilige omgeving. Elke dag wordt de praktijk ontsmet met het apparaat BioXspray wat een ruimte tot 1.000 m<sup>3</sup> snel en veilig kan desinfecteren. Ook wordt de apparatuur in de oefenzaal, de behandelbanken en stoelen met grote regelmaat gedesinfecteerd. De fysiotherapeuten dragen mondmaskers en



**FysioFitness**  
ELENBAAS



### Heeft u (beginnende) klachten van de luchtwegen?



Doe dan de volgende ademhalingsoefening:  
Adem rustig en diep in. Houd uw adem enkele tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer.  
Ook voor uw longen is het goed om veel in beweging te zijn.



### Heeft u overmatige slijmvorming? Doe dan ook deze oefeningen:

1. Begin met bovenstaande ademhalingsoefening.
2. Adem diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een raam zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.
3. Hoest krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten.



handschoenen. Op deze manier kunnen de behandelingen zo veilig als mogelijk doorgang vinden. Ook de onderstaande regels blijven gelden:

- Voorafgaand aan elk consult zullen wij (telefonisch) de volgende vragen stellen:
  1. Heeft u één of meerdere van de volgende (ook milde) symptomen: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38°C)?
  2. Heeft u de afgelopen 24 uur klachten (COVID-19 symptomen) gehad?
  3. Heeft u huisgenoten/gezinsleden met koorts en/of benauwdheidsklachten?
  4. Is er bij uzelf of een huisgenoot/gezinslid in de afgelopen 14 dagen corona vastgesteld?

**Wanneer u één van deze klachten heeft, mogen wij u niet behandelen.**

- Kom alleen naar de praktijk. In hoge uitzondering kunt u een begeleider meenemen.
- Draag een mondkapje in de praktijk (met uitzondering tijdens het trainen in de fitnesszaal indien er 1,5 meter afstand gehouden kan worden).
- Als u op een behandeltafel wordt behandeld, verzoeken wij u een groot badlaken mee te nemen, omdat wij geen hoeslakens mogen gebruiken.
- Wees maximaal 5 minuten voor aanvang van uw behandeling bij de praktijk.
- Bij binnenkomst in de praktijk staat er een ontsmettingszuil met hierin desinfecterende handgel. Hiermee kunt u de handen contactloos reinigen.
- Bent u klaar met de behandeling dan verzoeken wij u om via de fitnessdeur, achter in het pand, de praktijk te verlaten.

## Revalidatie voor ex-COVID patiënten

Voor revalidatie na het doormaken van COVID kunt u terecht bij ons in de praktijk. Astrid heeft hiervoor een speciale opleiding gevolgd en start het traject op verwijzing van de huisarts en/of specialist. Indien u meer informatie wilt krijgen (bijvoorbeeld over wat de revalidatie inhoudt, aan welke voorwaarden u moet voldoen etc.) kunt u contact met ons opnemen via ons telefoonnummer 0347-341492 of via [info@fysiotherapiepraktijklexmond.nl](mailto:info@fysiotherapiepraktijklexmond.nl)

## Saltro/Result

Per 1 februari zijn wij geen (prik)locatie meer voor bloedafname. Dit wordt vanaf heden gedaan bij de huisartsenpraktijk te Lexmond (u moet vooraf bellen en elke dag tussen 08:00 en 09:00 kan er bloed geprikt worden) of in Vianen bij de Hoeksteen (afspraak maken via de website van de Saltro). De trombosedienst van Result op dinsdagochtend blijft nog wel doorgang vinden bij ons achter in de praktijk.

## Stagiair

Thomas van Montfoort vanuit Vianen is onze stagiair binnen de praktijk. Hij loopt stage van 1 februari tot 1 juli. Wij vinden het belangrijk om ook in deze tijd aanstaande collega's te kunnen begeleiden en daar hebben we u als patiënt zeker voor nodig.

Hartelijke groet van het team Fysiotherapiepraktijk Lexmond

Rinske	aanwezig van dinsdag t/m zaterdagochtend
Astrid	aanwezig maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag
Maria Louise	aanwezig maandag t/m donderdag
Bart	aanwezig op vrijdag

