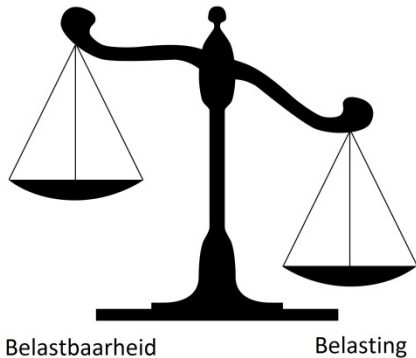


Met deze folder willen we u duidelijk maken wat we bedoelen met de begrippen belasting en belastbaarheid. *Belastbaarheid* is datgene wat iemand kan doen. *Belasting* is datgene wat iemand doet. Beide begrippen zijn van toepassing voor lichaam als geest. Belasting en belastbaarheid hebben geen vaste, constante waarde. Hieronder leggen we dat aan de hand van enkele voorbeelden uit.



**Voorbeeld 1:** Stel dat uw achillespees normaal 40 kilo goed kan verdragen (belastbaarheid). U bent echter door uw enkel gezwikt of uw onderbeen is gebroken geweest. Dan zal de belastbaarheid, tijdelijk, een stuk lager zijn. *Aanpassen van de dagelijkse belasting is hier dus noodzakelijk.*

**Voorbeeld 2:** Omgekeerd kan ook: Stel dat uw achillespees normaal 40 kilo goed kan verdragen (belastbaarheid). Ongetraind besluit u om mee te gaan doen met de wijkenloop. De belasting wordt dus opeens een stuk hoger. *Er zou een blessure kunnen ontstaan.*

**Voorbeeld 3:** U heeft even een zeer drukke periode, door deze stress slaapt u slechter en raakt uw belastbaarheid (tijdelijk) verlaagd. Door nu zwaar te belasten (bijv een sportwedstrijd) is het risico op blessures verhoogd. *Aanpassing is dus noodzakelijk.*

Het is belangrijk om inzicht te krijgen in uw specifieke situatie en een goede balans te vinden en te houden. Uw fysiotherapeut kan daarbij helpen.

### HERSTEL

Bij schade zal uw lichaam er alles aan doen om dit te herstellen. In het enkele geval dat dit niet kan zal het proberen een andere oplossing te vinden; compensatie. Voor herstel, of compensatie, dient u wel de tijd te nemen. Hoe lang dit herstel precies duurt is afhankelijk van de situatie. De mate van schade, het type weefsel, leeftijd en gezondheidstoestand zijn enkele bepalende factoren. Uw fysiotherapeut zal u een richttijd geven. Houdt er bij schade rekening mee dat, ook al is er geen pijn meer, de belastbaarheid voor langere tijd afgenomen is.

Zijn de klachten minder van fysieke aard en meer op het psychische vlak dan zal de fysiotherapeut u hierin proberen te ondersteunen en inzicht in te geven. Een psychosomatisch fysiotherapeut heeft hier extra kennis en ervaring in. Uw fysiotherapeut zal u hierin adviseren.

### TRAINING

Door training kan u uw lichaam helpen de belastbaarheid van uw lichaam te verbeteren. Omdat de belasting en de belastbaarheid variëren zullen de oefeningen aangepast moeten worden aan uw vermogen en het doel. Uw fysiotherapeut kan u daarbij helpen. Hij heeft de kennis van de werking en effecten van de behandeling en/of oefening. U dient voor herstel de tijd te nemen. En het kost moeite.

De belastbaarheid dient ook onderhouden te worden. De belastbaarheid van het lichaam neemt af als de belasting (veel) te laag is of wegblijft. (denk maar aan langere tijd gips dragen) Het is dus vaak noodzakelijk om wel te belasten. Use it or lose it.

Binnen onze praktijk is de kennis en ervaring aanwezig om u te helpen. Indien nodig adviseren wij u deel te nemen aan ons FysioFitness programma. Ook daarbij geven wij u professionele begeleiding.