

Ik durf niet meer te fietsen. Ik wil weer graag in de tuin werken.

Met deze vragen komen mensen regelmatig in mijn praktijk. Wat kan een ergotherapeut met deze vragen doen?

Mw. J. is meerdere keren gevallen met de fiets. Ze heeft een elektrische fiets gekocht, maar voelde zich zo onzeker dat ze niet meer durfde te fietsen. Terwijl het fietsen een grote hobby van



haar is... Ik heb haar een andere manier van op- en afstappen geleerd, waardoor ze nu in alle rust veilig open afstapt. Ook het maken van bochten, het omgaan met de elektrische trapondersteuning en de hogere snelheid die je daardoor hebt, hebben we bekeken en uitgeprobeerd. Mevrouw heeft minder angst in de bochten. De afgelopen weken heeft mevrouw weer heerlijk kunnen fietsen, samen met haar echtgenoot.

Meneer K. heeft ernstige gewrichtsklachten in zijn handen, knieën en rug. Hij wil graag in de tuin blijven werken. Samen hebben we gekeken naar ander tuingereedschap, waardoor hij zijn polsgewricht minder belast. Meneer gebruikt nu een klein bankje waarop hij kan knielen en steun heeft bij het gaan staan. Hij gebruikt het krukje om zittend onkruid weg te halen. Meneer weet ook dat hij niet te lang achter elkaar in de tuin kan werken, maar op tijd moet stoppen en een andere dag verder kan gaan. Op die manier belast hij zijn gewrichten minder. Meneer is blij met deze oplossingen.



Hoe kom je bij de ergotherapeut:

Informatie of een afspraak maken
06 -36 496 772 of info@ergotherapie-nijmegen.nl
Kijk ook op: www.ergotherapie-nijmegen.nl

Ergotherapiepraktijk Lidwien Arts werkt samen met huisartsen, fysiotherapeuten en andere zorgverleners in de gemeente Heumen.