



Pain Exposure Physical Therapy (PEPT)

Pain Exposure Physical Therapy

PEPT is een afkorting van Pain Exposure Physical Therapy en betekent fysiotherapie waarbij - ondanks eventuele toename van pijn - wordt geoefend. In de behandeling staat het weer normaal leren gebruiken van uw arm of been centraal.

Vaak zijn er bewegingsbeperkingen die uw normale gebruik belemmeren. In de behandeling wordt geprobeerd deze beperkingen op te heffen. De verbeterde beweging wordt direct toegepast in een zo normaal mogelijk gebruik van de arm of been. De fysiotherapeut hanteert bepaalde technieken waardoor de beweeglijkheid van verschillende gewrichtjes in hand/arm of voet/been verbetert en/of de verkramping vermindert.

De behandeling kan pijnlijk zijn, meestal neemt de pijn in het dagelijks leven vanzelf snel af als u uw arm of been weer meer gebruikt. De ervaring is dat ongeveer 85% van de behandelde patiënten verbetering ondervinden.

Voor de behandeling

U wordt uitgenodigd voor een eerste consult met de revalidatiearts. In dit consult wordt bekeken of de behandelmethode geschikt voor u is en wordt nadere uitleg gegeven. Om de pijn en beperkingen die u ondervindt in kaart te brengen, krijgt u voorafgaand aan de behandeling een vragenlijst en een onderzoek door een ergotherapeut met gestandaardiseerde testen. Bij problemen van het been neemt de fysiotherapeut soms ook testen af.

Laat zien wat je kunt

De behandeling

De behandeling wordt verricht door twee fysiotherapeuten. De behandelingen zijn één keer per week en duren 30 tot 60 minuten. Als u een partner hebt, wordt deze uitgenodigd om bij de behandeling aanwezig te zijn. Tussen de behandelingen door moet u dagelijks thuis oefeningen doen. Meestal zijn vier tot zes behandelingen voldoende voor een optimaal resultaat.

Na de behandeling

Voor evaluatie van het resultaat krijgt u direct na beëindiging van de behandelingen weer een onderzoek door een ergotherapeut en eventueel een fysiotherapeut met standaard testen.

Ook vragen wij u thuis weer een vragenlijst in te vullen. U krijgt na het beëindigen van het traject een controleafspraak met een revalidatiearts. Meestal zal een tweede controleafspraak bij uw revalidatiearts, fysiotherapeut en ergotherapeut worden gepland na ongeveer drie maanden.

Meer informatie

088 580 1580

info@revalidatie-friesland.nl

www.revalidatie-friesland.nl



Laat zien wat je kunt



Revalidatie
Friesland