



Belasting en belastbaarheid

Belasting:

“Een last of gewicht dat gedragen moet worden of dat op een individu rust.”

Dit kan een last zijn in gewicht (kg) maar ook een last op geestelijk niveau. Is de last op het geestelijk niveau dan is de last niet uit te drukken in een waarde. Het is in dat geval de psychische druk die er op een individu wordt uitgeoefend. De belasting is de last die men draagt.

Belastbaarheid:

Dit is de last die een individu of een gedeelte van het individu kan dragen.

Ook dit kan zowel op geestelijk niveau als op lichamenlijk niveau zijn. U zou de belastbaarheid kunnen vergelijken met een batterij; elke persoon heeft een eigen batterij en afhankelijk van de kwaliteit (lees: capaciteit) zal men meer of langer stroom kunnen gebruiken voor zowel lichamenlijke als geestelijke inspanning.

Voorbeeld 1:

Een persoon sport 2 maal per week gedurende 1 uur. Hij of zij verhoogt die frequentie ineens naar 4 maal per week. Het lichaam is hierop niet berekend. De belastbaarheid is ingesteld op 2 maal per week sporten inclusief de andere dagelijkse belasting en niet op 4 maal per week sporten. In dit geval is de belasting plotseling te hoog. Het is mogelijk dat het lichaam deze belasting niet kan verdragen, waardoor klachten kunnen ontstaan. In dit voorbeeld wordt gesproken over toename van de fysieke belasting. Hetzelfde kan gebeuren bij een langdurige toename van de mentale belasting.

Voorbeeld 2:

Wanneer men bijvoorbeeld de griep heeft en dit moet uitzieken op bed, daalt de belastbaarheid met gemiddeld 3% per dag. Dit betekent, dat na 5 dagen de belastbaarheid tenminste 15% is gedaald. Indien die persoon bij het hervatten van zijn/haar werkzaamheden dezelfde mentale en fysieke belasting geeft zoals vóór de griepperiode, is de kans op overbelasting groot. Het komt vaak voor dat mensen na zo'n griepperiode extra belasten om achterstallig werk in te halen. Naast



Belasting en belastbaarheid

de hiervoor genoemde verminderde belastbaarheid, is de persoon nu ook extra aan het belasten. In dit geval neemt de kans op klachten sterk toe. Het lichaam krijgt niet de kans zich aan te passen, want dat kost tijd.

Het belang van belasting en belastbaarheid binnen fysiotherapie

Tijdens het onderzoek zal de therapeut altijd een analyse maken van de balans tussen de belasting en de belastbaarheid van de patiënt in kwestie. Patiënten hebben in de meeste gevallen een (tijdelijk) verstoorde verhouding tussen de belasting en de belastbaarheid.

Tijdens de behandeling zal de therapeut rekening houden met het niveau van belastbaarheid en indien nodig de patiënt adviseren zijn belasting (tijdelijk) aan te passen. Het doel hiervan is het natuurlijk herstel van klachten zoveel als mogelijk te stimuleren, waardoor de hersteltijd optimaal kan zijn. Wanneer blijkt dat de belastbaarheid te laag is, zal deze onder begeleiding van uw fysiotherapeut worden opgebouwd. Dat kan middels training. Men kan het vergelijken met het opbouwen van een sportactiviteit. Wanneer de belasting en belastbaarheid weer in evenwicht zijn, of wanneer de belastbaarheid hoger is dan de noodzakelijke belasting (reserve), zal men veelal minder of geen klachten/ beperkingen meer ervaren.

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl